

On jase-tu?

Ouvrir la discussion
avec son ado

Alcool

Boissons
énergisantes

Cannabis

Nicotine

Jeux de hasard
et d'argent

Écrans

Mise à jour avril 2026

On jase-tu?

En jaser avec votre ado,
en toute simplicité.








Parce qu'il est normal à l'adolescence d'être curieux face à de nouvelles expériences...

Parce qu'il est aussi normal, en tant que parent, de se poser des questions et parfois de s'inquiéter...

Parce que les parents jouent un rôle important dans le bien-être de leur ado...

OBJECTIFS

- accompagner à ouvrir une discussion avec votre ado
- fournir des informations

	Consommation	p. 3
	Alcool	p. 4
	Boissons énergisantes	p. 5
	Cannabis	p. 6
	Nicotine	p. 7
	Jeux de hasard et d'argent	p. 8
	Écrans	p. 10

Consommation

LOI DE L'EFFET $E = S \times I \times C$

L'effet ressenti d'une substance dépend de plusieurs facteurs :

Substance

quantité, ingrédients, rapidité de consommation, mélange ou non avec d'autres substances.

Individu

âge, état de santé physique et mentale, poids, taille.

Contexte

moment de la journée, lieu, ambiance, personnes présentes lors de la consommation, motifs de consommation.

DONC...

Deux **individus** différents qui consomment la même **substance** n'auront pas nécessairement les mêmes **effets**.

Aussi, le même **individu** qui consomme la même **substance** dans un **contexte** différent pourrait avoir des **effets** différents.

EN JASER AVEC SON ADO

Être à l'écoute de ce qu'il vous confie.

Choisir un moment qui convient à tous les deux.

Exprimer vos inquiétudes, mais rester dans l'ouverture.

Encourager votre ado à s'exprimer sur ce qu'il pense de la consommation ou de l'utilisation des écrans.

Remercier votre ado de son partage et rester disponible.

*En tant que parent, quelle place prennent l'**alcool**, les **boissons énergisantes**, le **cannabis**, la **nicotine**, les **jeux de hasard et d'argent** et les **écrans** dans votre vie?*

SI VOTRE JEUNE CONSOMME OU A DÉJÀ CONSOMMÉ

Explorer les raisons qui motivent sa consommation.

Exprimer comment vous vous sentez avec bienveillance.

Confirmer votre soutien et rester disponible pour votre jeune.

Pistes de discussion POUR LIMITER LES RISQUES

S'entendre avec un ami pour veiller l'un sur l'autre.

Éviter les mélanges : alcool, boissons énergisantes, drogues.

Éviter de faire des activités dangereuses.

Déterminer les transports de retour à l'avance.

À EXPLORER ENSEMBLE

Réfléchir aux passe-temps et aux activités qui l'intéressent.

L'encourager à développer ses passions.

Réfléchir aux influences (amitiés, réseaux sociaux, publicités) et à leurs impacts sur sa vision de la consommation.

L'aider à trouver des solutions pour gérer son stress, si c'est la cause de sa consommation.

En contexte de consommation, réfléchir au **partage** et aux **publications** sur les réseaux sociaux.

Ce qui est montré est-il légal? Est-ce que tout le monde est consentant? Si c'était moi sur la photo, est-ce que j'aimerais ça?

Alcool

C'EST QUOI?

L'alcool est un liquide obtenu par la fermentation de certains fruits ou de certaines céréales.

Il agit comme un dépressur du système nerveux central : il ralentit l'activité générale du cerveau et le fonctionnement du corps (réflexes, attention, jugement, etc.).

Près de la **moitié** des ados n'ont **jamais bu** d'alcool.

Votre ado aimerait peut-être le savoir et en jaser avec vous s'il ressent la pression d'en boire.

RISQUES POUR LA SANTÉ

Chez les jeunes, la consommation excessive ou régulière d'alcool est liée à des problèmes de santé tels que :

- intoxications aiguës;
- traumatismes;
- violence;
- adoption de comportements à risque.

La consommation d'alcool est normalisée au Québec. On en trouve partout et dans différents contextes.

COMMENT limiter les risques?

- retarder l'âge de la première consommation;
- déterminer une quantité maximale à consommer;
- alterner entre des boissons alcoolisées et non alcoolisées.

En tant que parent, quelle place prend l'alcool dans votre vie?

Pensez-vous qu'elle pourrait avoir un impact sur votre jeune et sur sa vision de l'alcool?

EN SAVOIR +

L'alcool et les drogues *
#EnModeAdo

Parler de la drogue et de l'alcool avec les adolescents



AIDE ■ SOUTIEN

Tel-jeunes Parents

Info-Social 811, option 2

Références

Institut national de santé publique du Québec (2024). *Alcool : substance psychoactive*

Gouvernement du Québec (2024). *Alcool et drogues : mélanges à éviter*

Institut de la statistique du Québec (2025). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023*

Boissons énergisantes

C'EST QUOI?

Des boissons dont le principal ingrédient est la **caféine**, d'origine synthétique ou naturelle (guarana, yerba maté, etc.).

Elles contiennent aussi d'autres substances stimulantes, du sucre ou des substituts de sucre.

Une seule bouteille peut contenir une plus grande quantité de caféine que l'apport maximal sécuritaire pour les jeunes.

La consommation fréquente de ces boissons peut également créer une dépendance à la caféine.

La publicité incite les jeunes à en consommer en vantant leur capacité à augmenter l'énergie et la vigilance.

POUR MAINTENIR UN BON NIVEAU D'ÉNERGIE

Dormir suffisamment, manger de façon équilibrée et bouger sont des habitudes de vie beaucoup plus efficaces (et sécuritaires!) que les boissons énergisantes.

Un grand nombre de jeunes ont déjà reçu

gratuitement

des boissons énergisantes.

RISQUES POUR LA SANTÉ

Les effets secondaires possibles :

- anxiété;
- irritabilité;
- insomnie;
- comportements impulsifs;
- hausse de la tension artérielle et du rythme cardiaque;
- maux de tête;
- vomissements et/ou diarrhée.

COMMENT limiter les risques?

- **privilégier** l'eau (1^{er} choix) ou d'autres breuvages aux boissons énergisantes;
- **éviter** le mélange d'une boisson énergisante avec d'autres substances (drogues, alcool, médicaments, etc.) Par exemple, avec de l'alcool, la boisson énergisante camoufle les effets de l'alcool, alors que ceux-ci restent présents. Des risques sérieux peuvent aussi être présents avec certains médicaments (ex. médication pour le TDAH). *Toujours consulter son pharmacien pour connaître les risques potentiels.*
- **éviter** d'en consommer durant le sport;
- **éviter** d'en consommer à jeûn.

EN SAVOIR +

L'eau, la boisson de choix pour s'hydrater
Gouvernement du Québec

Alcool et drogues : mélange à éviter

AIDE ■ SOUTIEN

Tel-jeunes Parents

Info-Social 811, option 2

Références

- Association pour la santé publique du Québec (2023). *Boissons dites énergisantes*
- Collectif vital (2023). *Les publicités de marque auprès des enfants et des adolescent(e)s. Le cas des boissons énergisantes*
- Gouvernement du Canada (2024). *Aliments supplémentés : Aperçu*
- Gouvernement du Québec (2024). *Alcool et drogues : mélange à éviter*
- Institut de la statistique du Québec. (2023). *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*

Cannabis

C'EST QUOI?

Le cannabis (marijuana, pot, haschisch, etc.) est une drogue composée principalement de THC et de CBD qui a des effets perturbateurs sur le cerveau.

La grande majorité

des jeunes n'ont **pas consommé**

Votre ado aimerait peut-être le savoir, ça pourrait diminuer la pression qu'il ressent de consommer.

RISQUES POUR LA SANTÉ

Les effets secondaires possibles :

- nausées;
- étourdissements;
- anxiété;
- paranoïa;
- hallucinations;
- psychose toxique.

Plus il y a de THC, plus les effets peuvent être sévères et désagréables, et ce, peu importe la façon dont le cannabis est consommé.

THC = substance chimique psychoactive qui est responsable de la sensation d'euphorie/« high » et de l'intoxication.

CBD = substance chimique qui **ne produit pas** de « high » ou d'intoxication. Le CBD a tout de même un effet sur le cerveau.

Le cannabis se consomme de plusieurs façons : fumer, vapoter, manger et gouttes orales.

COMMENT limiter les risques?

- retarder l'âge de la première consommation;
- opter pour des produits à faible teneur en THC;
- éviter de consommer plusieurs substances en même temps.

VAPOTAGE de cannabis

C'est respirer un concentré de cannabis par un petit appareil électronique, le **wax pen**.

- Les **wax pens** vendus sur le **marché illégal**, comme sur le web, contiennent souvent de **70 % à 96 % de THC**. Comme toutes substances vendues sur le marché illégal, on ne peut pas se fier à ce qui est écrit sur l'emballage. Il est difficile de savoir ce qu'ils contiennent vraiment.
- À la SQDC, les produits de cannabis vendus contiennent un maximum de 30 % de THC.

- EN SAVOIR +**
- Vapotage de nicotine et de cannabis : identifier et comprendre les risques pour la santé
 - Parlez-vous cannabis?
 - Le cannabis : ce que les parents, tuteurs et aidants doivent savoir



AIDE ■ SOUTIEN

- Tel-jeunes Parents
- Drogue, aide et référence
- Canna-Coach
- Info-Social 811, option 2

Références

Gouvernement du Canada (2023). *Au sujet du cannabis*

Gouvernement du Québec (2024). *Risques de la consommation de cannabis pour la santé*

Institut de la statistique du Québec (4 mars 2025). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaires, 2022-2023*

Institut de la statistique du Québec (11 avril 2024). *Enquête québécoise sur le cannabis, 2023*

Institut national de santé publique du Québec (24 novembre 2022). *Vapotage de nicotine et de cannabis : identifier et comprendre les risques pour la santé*

Nicotine

C'EST QUOI?

La nicotine est une substance qui crée rapidement une dépendance. Les produits de nicotine se retrouvent sous plusieurs formes, dont la cigarette. Les plus populaires chez les ados :

Vapotage

C'est consommer une substance qui contient des produits chimiques, des particules fines, des métaux lourds et la plupart du temps de la **nicotine**.

Vapoter peut créer une dépendance à la nicotine, tout comme la cigarette.

Vapoter multiplie par
4
les risques de commencer à fumer la cigarette.

Sachets de nicotine

Ce sont des outils d'aide à la cessation tabagique pour les adultes souhaitant arrêter de fumer ou de vapoter. Ils sont vendus par les pharmaciens.

Pour les jeunes, ils sont souvent achetés sur le **marché illégal**. Il est difficile de savoir ce qu'ils contiennent réellement. Ainsi, ce produit peut contenir de **très fortes concentrations** de nicotine.

RISQUES POUR LA SANTÉ

Ces produits peuvent causer :

- stress, anxiété et dépression;
- insomnie;
- toux, respiration sifflante, essoufflements, nausées;
- irritations de la bouche et maladies des gencives;
- sensibilité plus grande aux infections;
- troubles de la mémoire et de la concentration;
- intoxications;
- **dépendance à la nicotine.**

Ces produits gagnent en popularité

L'industrie du tabac utilise des **techniques de marketing** (saveurs, couleurs, accessoires mode, influenceurs, etc.) visant à attirer les jeunes pour qu'ils développent une dépendance à la nicotine.

Les ados sont plus sensibles aux effets de la nicotine, donc plus à risque de développer une **dépendance** rapidement.

C'est pas facile d'arrêter...
C'est possible que votre ado ait besoin d'aide.

EN SAVOIR +
Québec sans tabac
BriseLillusion
EPAV Média
CQTS



AIDE ■ SOUTIEN

Infirmières des centres d'abandon du tabagisme et du vapotage : 1 844 440-AIDE (2433)
Outil Pause ta vape
libair.ca
defitabac.ca

Références

Santé Canada. (2023). Fiche-conseil pour les parents - Parler de vapotage avec votre adolescent

CQTS. (2021). Outil destiné aux parents - Le vapotage chez les jeunes est un problème à prendre au sérieux Parlons-en maintenant!

Info-tabac.ca. (2020). Mobiliser les parents pour prévenir le vapotage

Centers for disease control and prevention. Tobacco product and associated factors among middle and high school students - USA (2019). Morbidity and mortality weekly report. December, 6, 2019; 68 (SS12): 1-23

EPAV média. (s.d.). Les méfaits du vapotage

Vermette, K. (2024, novembre). Les sachets de nicotine loin d'être sans danger pour la santé. Info-tabac.ca.

Jeux de hasard et d'argent

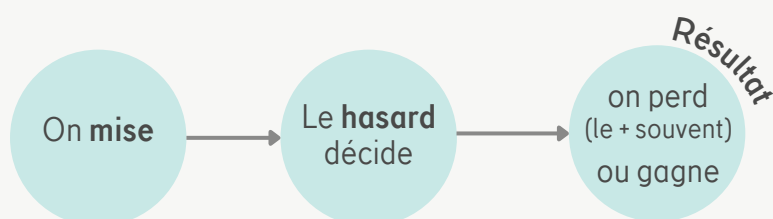


22 %

des ados ont participé à une forme de jeu de hasard et d'argent

C'EST QUOI ?

Des activités où l'on mise de l'argent ou un objet de valeur, sans pouvoir contrôler le résultat



Quelques exemples : billets de loterie, paris sportifs, machines à sous, appareils de loterie vidéo, poker, bingo, **jeux en ligne**, etc.

RISQUES POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

- pertes d'argent ou d'autres biens de valeur
- conflits avec l'entourage
- stress, anxiété, faible estime de soi
- problèmes de sommeil
- moins de temps consacré aux activités physiques
- baisse de la productivité à l'école
- perte de contrôle
- risque plus grand d'usage problématique à l'âge adulte suite à une initiation avant 18 ans

Les jeux de jeux de hasard et d'argent **EN LIGNE** sont :

- à la portée des mineurs, malgré qu'ils soient destinés aux 18 ans+
- accessibles partout et en tout temps
- stimulants et immersifs
- difficiles à distinguer des jeux d'habiletés

et occasionnent donc des dépenses **7x** plus importantes que les autres types de jeux de hasard et d'argent.

63 %

des ados y jouent

Et les **JEUX VIDÉO EN LIGNE** dans tout ça ?

Les jeux vidéo mobiles gratuits (free-to-play) ne sont pas des jeux de hasard et d'argent, mais ils utilisent largement des **mécaniques de hasard et de récompenses aléatoires**, comme dans le jeu de hasard et d'argent, malgré les risques associés. Par exemple :

- Progression bloquée sans tirage chanceux
- Présence de roues de fortune, dés, cartes à gratter, machines à sous, etc.
- Récompenses aléatoires en échange de mises ou de visionnement des publicités (ex. : vêtements ou caractéristiques pour un personnage, accessoires à un véhicule, etc.)
- Duels avec mises d'objets

Jeux de hasard et d'argent (suite)

COMMENT limiter les risques?

- Se fixer à l'avance une somme d'argent à ne pas dépasser
- Éviter le jeu avec des substances (alcool, cannabis et autres drogues)
- Pour les jeux en ligne, placer les écrans dans les aires communes pour accompagner votre ado

Pour les JEUX VIDÉO EN LIGNE :

- Acheter des jeux (éviter ceux gratuits)
- Prioriser des jeux basés sur la compétence, la création ou la stratégie
- Fixer ensemble une limite de temps et d'argent
- Demander à votre ado de noter ses dépenses (la monnaie du jeu n'a pas la même valeur, il peut donc être facile de perdre la notion de la dépense réelle)

Surtout, **GARDER EN TÊTE** que :

- Le hasard est imprévisible et incontrôlable, même si certains jeux peuvent inclure une part d'aptitudes (ex. : poker).
- Les probabilités de perdre sont toujours plus grandes que celles de gagner.
- Jouer plus augmente les chances de perdre plus d'argent.
- Chaque tour est indépendant de l'autre. Il n'y a donc pas plus de chance de gagner en jouant longtemps sur la même machine ou sur le même jeu en ligne.

EN SAVOIR +

Consommation d'alcool ou d'autres drogues ou pratique des jeux de hasard et d'argent : accompagner votre jeune
Gouvernement du Québec

La monétisation dans les jeux vidéo, vous connaissez?
PAUSE



AIDE ■ SOUTIEN

Tel-jeunes Parents

Jeu : aide et référence

Info-Social 811, option 2

Références

Gouvernement du Québec. (2016). [Jeux de hasard et d'argent : le rôle du hasard](#)

Institut national de santé publique du Québec. (2024). [Participation à des jeux de hasard et d'argent chez les jeunes du secondaire](#)

Papineau, É., Lemétayer, F., Lacroix, G. et Sévigny, S. (2018). [Les préjugés liés aux jeux de hasard et d'argent en ligne : de l'identification à l'action de santé publique](#)

Bonenfant, M. & Dumont, A. (2024). [Les mécaniques de jeux de hasard et d'argent dans les jeux mobiles gratuits pour les enfants : d'un modèle économique au conditionnement à l'addiction](#)

Pérez, L. (2024). [Too Young to Gamble: Long-term Risks from Underage Gambling](#)

Haslin, A. (2023). [5 fausses croyances sur les jeux de hasard et d'argent](#)

Centre international d'étude sur le jeu et les comportements à risque chez les jeunes. (s.d.). [Qu'est-ce qu'un jeu de hasard et d'argent?](#)

Écrans

On vise l'**équilibre** dans notre utilisation des écrans pour profiter des **bienfaits** et réduire les **risques**.



22 %

des parents utilisent les écrans pour se **rapprocher** de leur **ado**.

Impacts nommés par LES JEUNES



Positifs

- ami(e)s
- relations amoureuses
- loisirs



Négatifs

- sommeil
- réussite éducative
- vie familiale

L'**hyperconnectivité**, c'est le fait d'avoir accès à Internet presque partout et en tout temps.

COMMENT se rapprocher de l'équilibre numérique en famille?

- En participant à la **vie numérique** de votre ado, pour mieux comprendre ce qui l'intéresse.
- En partageant des moments sans écran et en encourageant la pratique d'**activités hors ligne**.
- En faisant de son mieux pour agir comme **modèle positif**.
- En choisissant ensemble des **règles d'utilisation**.

	À encourager	À éviter
Où les utiliser?	aires communes, bureau	à table, chambre à coucher
Moments et durée?	courts moments, après les activités quotidiennes	1 h avant d'aller dormir
Quels contenus?	contenu adapté à l'âge et qui fait du bien	contenu non adapté aux besoins et au niveau de maturité
Comment les utiliser?	en famille ou entre ami(e)s, parler de ce qui est vu	plusieurs écrans à la fois, partager ses mots de passe avec ses ami(e)s

EN SAVOIR +
 PAUSE
 Tel-jeunes Parents
 Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes



AIDE ■ SOUTIEN
 Tel-jeunes Parents
 Jeu : aide et référence
 AidezMoiSVP.ca
 Info-Social 811, option 2

Références

Capsana. (2023). Guide informatif sur l'utilisation des écrans
 Généreux, M. et al. (2023). Enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans - Rapport 2023
 Gouvernement du Québec. (2022). Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025
 Institut de la statistique du Québec. (2022). Enquête québécoise sur la parentalité 2022

de votre avis

N'hésitez pas à partager votre avis sur ces outils...

... en cliquant ici



... ou en scannant le code QR



Merci pour votre précieuse contribution!