

BROCHURE DES PARENTS



# Les enfants et les drogues

GUIDE DE PRÉVENTION POUR LES PARENTS

Brochure des parents

## Les enfants et les drogues : guide de prévention pour les parents

Projet conjoint de l'AADAC, de l'AHS et du Service de  
sensibilisation aux drogues et au crime organisé de la GRC



# Contenu

Invitation .....	5
Introduction .....	6
Le pouvoir des parents.....	7
Vous êtes un modèle de comportement .....	7
L'erreur est humaine.....	7
Façons pour les parents d'influencer leur enfant.....	8
Les facteurs de risque et les facteurs de protection .....	10
Appel aux ressources scolaires et communautaires .....	12
Dialoguez avec votre enfant .....	13
Ouvrez la voie .....	13
Parlez à votre enfant des dangers de la consommation d'alcool et de drogue.....	14
Lancez la discussion .....	15
Soyez prêt à aider .....	17
Aidez vos enfants à prendre les bonnes décisions .....	18
Développez l'estime de soi chez votre enfant.....	18
Enseignez l'autonomie à votre enfant .....	19
Établissez des règles et des limites .....	22
Ce que les parents doivent savoir sur les drogues.....	25
Les drogues les plus consommées et leurs effets .....	25
Les drogues les moins consommées et leurs effets.....	27
Médicaments d'ordonnance .....	32
Risques associés à la consommation .....	32
Les raisons qui poussent les jeunes à consommer.....	34
Indices et symptômes de la consommation .....	35
Que faites-vous ensuite? Élaborez un plan d'action.....	37
Mon plan d'action personnel.....	38
Glossaire .....	40



## Invitation

La plupart des adolescents ne deviennent pas toxicomanes, mais dans un monde où l'alcool, le tabac et d'autres substances ont fait leur place, les risques sont néanmoins présents. À mesure qu'ils grandissent, nos enfants sont exposés à différentes substances psychotropes et ils peuvent en faire l'essai pour plusieurs raisons, par exemple pour en ressentir les effets, pour courir un risque ou pour tromper leur ennui. Plusieurs adolescents ont aussi de la difficulté à composer avec le stress causé par les études, les émotions et la vie en société.

Heureusement, nous avons une solide défense contre les messages variés qu'envoie notre culture consommatrice de drogue... Vous! Les parents peuvent prémunir leurs enfants contre les pressions et les incitations à consommer. Vous êtes un modèle de comportement pour votre enfant et plus que quiconque, vous le connaissez. Vous pouvez l'encourager à adopter un point de vue critique et à penser sérieusement à ce qu'il consomme.

Cette brochure vous explique comment votre attitude, vos paroles et vos gestes peuvent les guider sur la bonne voie. La vie est pleine de défis, mais malgré tout, vous pouvez élever un enfant en bonne santé, libre de l'emprise de la drogue.

Nous vous invitons à vous renseigner davantage...

### À propos de cette brochure

*Cette brochure est destinée aux parents et aux tuteurs. Elle complète une série d'ateliers préparés pour les parents qui souhaitent se renseigner davantage sur leur rôle dans la prévention de la consommation de drogue chez leur enfant d'âge scolaire. Elle est aussi une référence importante pour les parents qui n'assistent pas aux ateliers, mais qui veulent de l'information fiable et opportune sur ce sujet de grande importance.*

*Pour en savoir plus, communiquez avec le détachement de la GRC ou le service de police dans votre région.*

## Introduction

Être un parent n'est pas toujours facile et lorsque vous apprenez que votre enfant consomme de la drogue ou de l'alcool, vous vous posez certainement plusieurs questions. Cette brochure vous invite à songer aux réponses aux questions suivantes :

- Suis-je un bon modèle de comportement?
- Est-ce que je sais comment communiquer avec mes enfants?
- Est-ce que j'aide mes enfants à prendre des décisions judicieuses?
- Est-ce que je reconnais que les jeunes ont besoin d'indépendance et de responsabilités plus grandes à mesure qu'ils grandissent?
- Est-ce que j'aide mes enfants à composer avec la pression de leurs pairs?
- Est-ce que j'utilise positivement des techniques disciplinaires ?
- Est-ce que je comprends pourquoi les jeunes consomment des drogues et est-ce que je sais reconnaître les indices et les symptômes de la consommation?

**Remarque :** Nous donnons à « parent » et à « drogue » un sens particulier. Veuillez consulter le glossaire à la fin de la brochure pour connaître la définition de ces termes et des autres termes que nous marquons d'un astérisque (\*) lorsque nous les utilisons pour la première fois dans le texte.



# Le pouvoir des parents

## Vous êtes un modèle de comportement

Les parents\* sont les modèles de comportement les plus importants et ils exercent une énorme influence sur leur enfant. Votre enfant adoptera plusieurs de vos valeurs\* et comportements, tout comme vous avez adopté ceux de vos parents. Votre enfant retient la façon dont vous faites face aux problèmes, exprimez vos sentiments et célébrez les événements spéciaux.

Vous ne pouvez pas éviter d'être un modèle pour eux. Votre enfant verra par votre exemple, qu'il soit positif ou négatif, un modèle de comportement. Les familles sont des facteurs de protection\* et des facteurs de risque\* qui ont un effet sur la consommation problématique de drogue chez les jeunes. Votre comportement a une grande influence sur la décision de votre enfant de consommer ou non de la drogue.\*

### Réflexion

*Que faites-vous lorsque vous ou un membre de votre famille commettez une erreur? Vous emportez-vous, tentez-vous de jeter le blâme sur quelqu'un ou sur quelque chose? Ou évaluez-vous calmement la situation et dégagéz des leçons pour éviter que le problème se manifeste de nouveau? Si vous vous emportez, présentez-vous vos excuses pour vous être comporté de manière si inacceptable?*

## L'erreur est humaine

Rappelez-vous que la famille idéale n'existe pas. Toutes les familles ont des problèmes et font des erreurs : les jeunes comme les parents. Or, ce qui importe, c'est la façon dont vous et votre enfant réagissez. Admettre un tort et présenter ses excuses est une façon de démontrer à son enfant le comportement à adopter.



Vous devez toujours être impliqué dans sa vie, peu importe son âge. Soyez-le très tôt, même si vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas!

## Façons pour les parents d'influencer leur enfant

Il y a de nombreuses choses que les parents peuvent faire pour aider leur enfant à grandir et à se développer d'une façon positive et à ne pas consommer de drogue. La recherche dans le domaine du développement positif des jeunes confirme l'idée bien reçue que si les parents, l'école et la collectivité s'efforcent de favoriser la croissance et le développement sains des enfants, cela empêchera naturellement toutes sortes de problèmes de survenir (y compris la consommation de drogue). Renforcer les points forts de l'enfant (ou les acquis de croissance\*) est un point crucial.

Voici une liste de façons pour les parents de développer des acquis chez leur enfant, liste adaptée de l'étude de la « Search Institute » :

- fournir du soutien à tous les membres de la famille
- être un modèle à suivre en matière d'apprentissage
- communiquer d'une façon positive entre eux
- promouvoir des valeurs positives, y compris la responsabilité et le contrôle
- s'intéresser à la vie scolaire de son enfant
- aider au développement d'aptitudes sociales comme la planification, la prise de décision et la résistance
- fixer des limites, être un modèle et avoir de grandes attentes en matière de comportement
- aider son enfant à acquérir un sens de pouvoir personnel et de raison d'être, d'estime de soi et de vision positive de son futur
- encourager l'utilisation efficace de son temps, par exemple, participer à des activités récréatives ou créatives ou aider dans la communauté et à la maison

Pour plus d'information sur le développement d'acquis, visitez le site [www.Search-Institute.org](http://www.Search-Institute.org).

Pour comprendre comment empêcher la consommation d'alcool et de drogue, il est aussi important de comprendre le lien entre les facteurs de risque\* et les facteurs de protection\*. Il s'agit de concepts bien appuyés par de nombreuses années de recherche. Les facteurs de risque sont les événements de la vie, les expériences ou les conditions qui sont associés à l'augmentation des comportements problématiques comme la consommation de drogue. Les facteurs de protection protègent contre les comportements problématiques et incluent de nombreux acquis de croissance décrits ci-dessus.

En qualité de parents, le plus important est de porter attention aux points forts de son enfant et aux facteurs de protection (ou acquis de croissance). En même temps, il est utile de comprendre que les enfants ont différents degrés de vulnérabilité aux problèmes selon les facteurs de risque liés à leur personnalité, génétique, éducation familiale, groupe de pairs, école, collectivité, culture, etc. Plus il y a de facteurs de risque, plus il est important pour les parents de créer des solides influences de protection autour de leur enfant.

Le tableau suivant contient des facteurs de risque et des facteurs de protection connus pour les enfants et les jeunes à des niveaux différents : des facteurs individuels comme la résistance personnelle, les facteurs de famille et de pairs, l'environnement de l'école et les facteurs de la collectivité.



## Facteurs de risque et facteurs de protection

### FACTEURS DE RISQUE

Il n'existe pas nécessairement un lien de cause à effet, mais ces qualités et influences existent souvent dans la vie de jeunes qui consomment de la drogue.

#### Facteurs personnels

- avoir un tempérament difficile complique les liens avec les autres
- souffrir de maladies mentales comme la dépression ou l'anxiété
- avoir des attentes positives de la drogue avec un accès facile
- commencer à consommer à un jeune âge

#### Famille

- avoir une famille qui consomme de la drogue ou qui a une attitude permissive relativement à la drogue
- vivre dans un foyer stressant ou sans appui
- avoir des parents sans règles ou attentes précises, une mauvaise supervision et une discipline et un soutien flous

#### Pairs

Avoir des amis qui :

- consomment de la drogue et encouragent la consommation de drogue

### FACTEURS DE PROTECTION

Il y a des événements, des qualités et des influences qui, selon les chercheurs, aident à empêcher la consommation de drogue chez les jeunes.

- avoir un tempérament facile, positif, être sociable, optimiste et pouvoir gérer les problèmes
- avoir une solide estime de soi et de bonnes aptitudes sociales
- se sentir proche de l'école, de la famille et des adultes d'appui dans la collectivité
- avoir des attentes défavorables relativement à la drogue
- retarder la consommation à des années ultérieures, peut-être à jamais
- avoir une famille qui discute et se montre responsable en matière de consommation de drogue (soit interdire le tabagisme à la maison, boire de façon responsable, ne pas consommer de drogue illégale, ainsi que ranger et consommer les médicaments d'ordonnance correctement)
- avoir des parents qui cherchent à bâtir des liens étroits avec leur enfant, à exprimer des attentes claires et à appliquer une discipline rigoureuse

Avoir des amis qui :

- ne consomment pas de drogue et n'encouragent pas la consommation de drogue

## FACTEURS DE RISQUE

- ont beaucoup de temps ou d'argent et ne participent pas à des activités sociales positives
- enfreignent la loi

### École

- échec scolaire
- climat négatif, indiscipliné et dangereux
- faibles attentes des enseignants
- absence de politiques claires sur la consommation de drogue
- absence d'engagement envers l'école
- comportement renfermé ou agressif en classe

### Communauté

- normes qui favorisent ou permettent la consommation de drogue
- pauvreté, criminalité et isolement (souvent) élevés
- transition / mobilité élevées
- absence de traditions et d'histoire culturelles

## FACTEURS DE PROTECTION

- participent à des activités scolaires et sociales positives comme les sports, la musique, l'art
- influencent favorablement la prise de décisions

- milieu bienveillant et accueillant
- attentes élevées
- normes et règles claires sur le comportement
- participation responsable aux tâches et aux décisions

- communauté bienveillante et accueillante
- attentes élevées pour les jeunes
- grande sensibilisation aux médias (afin de contrer les messages indésirables)
- activités religieuses ou spirituelles
- activités communautaires

De nombreuses recherches ont été menées en psychologie afin de comprendre pourquoi certains adolescents, contre toute attente (les facteurs de risque surabondaient dans leur vie), peuvent surmonter tous les défis et devenir des adultes équilibrés et heureux. Les résultats ont clairement démontré le rôle déterminant que jouent les facteurs de protection dans la vie de ces jeunes.



Les parents doivent s'impliquer et être informés. Cherchez des façons d'établir des liens avec votre enfant, de l'appuyer, de l'encourager et de lui dire ce qu'il est à vos yeux. Soyez toujours présents. Faites des choses en famille : préparez un repas, parlez d'une émission de télévision, faites du sport. Ceci afin de pouvoir passer du temps ensemble et vous rapprocher de votre enfant. Le temps manque parfois, mais celui passé avec votre enfant est précieux.

## Appel aux ressources scolaires et communautaires

Des appuis et des modèles de comportement, les jeunes en cherchent également ailleurs. Par exemple : les frères et sœurs aînés, les amis, les parents, les voisins, les enseignants, d'autres adultes dans la communauté, tels les entraîneurs sportifs, les responsables de clubs. Les personnalités à la télévision, les acteurs, les musiciens et les vedettes cinématographiques peuvent aussi être des modèles de comportement. Ces personnes contribuent à appuyer, à guider et à encourager votre enfant d'une manière positive. Les relations que votre enfant noue avec des adultes dans la communauté exercent sur lui une grande influence plus tard dans la vie.

### Réflexion sur les mentors et les modèles de comportement

*Expliquez à votre enfant ce qui a marqué votre vie et pourquoi.*

*Parlez-lui des membres de votre famille ou de vos amis qui ont fait preuve de courage, d'humour et de détermination dans leur vie.*

*Demandez à votre enfant qui il admire et pourquoi.*

## Dialoguez avec votre enfant

Écouter pour « entendre » vraiment ce que dit votre enfant et exposer vos points de vue et votre expérience sont deux façons de l'aider à acquérir de l'estime de soi ainsi que des valeurs positives. Votre enfant accueillera vos efforts en vue d'établir des liens avec lui si vous persistez dans vos tentatives et démontrez que ces relations sont importantes pour vous. Donc, persistez pendant leurs années de croissance.

### Ouvrez la voie

Créez un environnement favorable à la communication avec votre enfant. Voici quelques suggestions :

1. passez du temps avec lui à la maison, faites des activités extérieures ensemble
2. choisissez le moment propice pour parler à votre enfant et soyez disponible lorsqu'il veut vous parler
3. apprenez à connaître votre enfant, ses activités, ses intérêts et ses amis ainsi que les parents de ceux-ci
4. parlez calmement et attendez-vous à une certaine résistance lorsque vous abordez des sujets qui suscitent de l'émotion, comme la consommation de drogue
5. ne soyez pas sur la défensive et demeurez impassible.  
*L'enfant veut savoir si ses parents l'écouteront et ne s'emportera pas si un problème survient. Il sera moins porté à s'ouvrir et à demander des conseils s'il pense que vous sortirez de vos gonds ou céderez à la panique.*

### Une réflexion

*Est-ce que je discute avec mon enfant aux repas, lorsque je marche avec lui, je le conduis à l'école ou à une activité? À d'autres moments?*

*Est-ce que j'invite mon enfant à passer du temps avec moi pendant que je fais le ménage, la cuisine ou les courses? Lorsque je promène le chien? À d'autres moments?*

*Est-ce que je passe du temps avec chacun de mes enfants?*

*Est-ce que je saisis l'occasion de lancer une discussion sur les valeurs et les choix importants dans la vie? Notamment lorsque les médias traitent de la question?*



*CONSEIL : Intéressez-vous à la croissance et au développement de votre enfant. La plupart des nouveaux parents lisent des ouvrages sur les étapes du développement des jeunes enfants. Rappelez-vous que votre enfant traverse plusieurs étapes de développement pendant son adolescence*

## Parlez à votre enfant des dangers de la consommation d'alcool et de drogue

Pour ce faire, vous devez reconnaître que les gens qui consomment ont une raison de le faire. Au départ, la drogue comble un besoin. Les médicaments d'ordonnance préviennent et combattent les maladies ou aident le métabolisme. Les drogues ont aussi des effets euphorisants, obnubilants ou relaxants. Si elles sont consommées fréquemment à cette fin, les drogues amplifient les problèmes au lieu de les atténuer. Plusieurs drogues sont toxicomanogènes et les drogues de la rue sont encore plus dangereuses, car leurs qualités, leurs compositions et leur puissance sont inconnues.

Lorsque vous discutez du pour et du contre de la consommation de drogue avec votre enfant, soyez avant tout clair et précis. Ne lui cachez pas les faits, mais ne tentez pas non plus de l'effrayer. Soyez prudent lorsque vous abordez les effets toxicomanogènes. Plusieurs facteurs mènent à la toxicomanie : la quantité, la fréquence, la méthode de consommation, la propension à la dépendance ainsi que les facteurs de risque et les facteurs de protection. Des affirmations telles que « tu seras accro après une seule dose » sont difficiles à prouver et peuvent miner votre crédibilité quand il sera temps d'échanger de l'information importante sur les effets délétères de la drogue.

## Lancez la discussion

Dites à vos enfants que vous les écoutez. Vous pouvez le faire sans prétention ou d'une façon plus structurée, par exemple lors d'une réunion de famille. Voici quelques conseils pour lancer la discussion :

- évitez de sermonner; cherchez plutôt à avoir une discussion franche
- soyez décontracté et encouragez vos enfants à poser des questions et à vous faire part de leurs impressions
- essayez de comprendre leurs points de vue
- ne vous attendez pas à ce que les adolescents acceptent tout ce que vous dites uniquement parce que vous êtes le parent par contre, rappelez-vous que les parents ont aussi des obligations
- faites de l'écoute active
- soyez le plus précis et objectif possible lorsque vous expliquez les réalités de la drogue et discutez du pour et du contre.



*CONSEIL : Posez des questions ouvertes telles que « Crois-tu que la drogue devient un problème à ton école? » Évitez les questions telles que « Des amis t'auraient-ils demandé d'essayer de la drogue? »*





## L'écoute active

Soyez à l'écoute des paroles et des sentiments inexprimés. « Je hais mes amis et je ne veux plus jamais les voir. » Qu'est-ce que cela veut dire au juste? Votre enfant vous dit-il qu'il a été blessé, qu'il se sent seul ou ostracisé? Ses paroles ont-elles une autre motivation? Vous pourriez répondre - « Tu dois être vraiment en colère pour dire une telle chose. »

N'interrompez pas et ne laissez personne interrompre.

Regardez votre enfant quand il parle. Maintenez un contact visuel et répondez uniquement dans la mesure où il voit que vous écoutez. Les réponses sont physiques (hochement de la tête, main sur le bras de l'enfant) ou verbales – Vraiment, c'est réellement triste.

Demandez des explications à votre enfant si vous ne comprenez pas. Répétez l'idée pour en être certain. Faites des commentaires pour indiquer que vous avez compris.

Cherchez à connaître les sentiments sous-jacents et réagissez.

Ne tentez pas de deviner ce que ressent votre enfant. Posez des questions!

Utilisez la première personne « je » - je suis triste parce que - au lieu de la deuxième personne « tu » - vois, tu es ridicule quand...

Si le moment n'est pas propice, demandez si l'entretien peut être reporté et revenez-y le plus tôt possible. Prenez tout le temps nécessaire pour discuter avec votre enfant des questions qu'il trouve importantes.

Ne jugez pas, mais faites comprendre à votre enfant ce que vous ressentez quand il tient des propos négatifs ou il est en colère. Voici un exemple : « Je suis très peiné que tu sois en colère contre tes amis », vous devez aussi penser ce que vous dites. Ne faites surtout pas semblant.

Certains enfants sont moins disposés à se confier que d'autres. Acceptez-le. À mesure qu'ils grandissent, ils ont besoin de plus d'intimité.

Ne pensez pas que vous devez tout « arranger ». L'enfant prend de l'autonomie lorsqu'il règle ses problèmes lui-même.

## Soyez prêt à aider

Soyez prêt à répondre aux interrogations de votre enfant et à ses remises en question. Plusieurs mesures sont à votre portée, demandez l'aide d'amis et de membres de la famille.

Pour réussir, vous devez notamment :

- être honnête et franc quant à vos propres valeurs
- en apprendre le plus possible sur la drogue et être disposé à aider votre enfant à tirer au clair les messages conflictuels qu'il reçoit
- insister sur le fait que consommer de la drogue ou de l'alcool est un choix que tout le monde est appelé à faire et l'occasion de prendre des décisions judicieuses dans sa vie
- dire à votre enfant qu'il peut compter sur vous s'il a besoin d'aide, que les problèmes et les erreurs font partie de la vie.

### Rappelez-vous que...

*Si vous avez déjà consommé de la drogue par le passé, que direz-vous à votre enfant s'il vous le demande? Rappelez-vous que votre expérience peut vous aider à être plus précis et crédible. Vous voudrez probablement rappeler à votre enfant que la réalité a changé depuis. De nos jours, la marijuana et le hachisch sont beaucoup plus puissants qu'il y a vingt ans.*

*Que dites-vous à votre enfant si vous êtes un fumeur ou un buveur invétéré et qu'il vous demande pourquoi vous n'arrêtez pas?*

*De nombreuses recherches ont été menées en psychologie afin de comprendre pourquoi certains adolescents, contre toute attente (les facteurs de risque surabondant dans leur vie), peuvent surmonter tous les défis et devenir des adultes équilibrés et heureux. Les résultats démontrent clairement le rôle déterminant que jouent les facteurs de protection dans la vie de ces jeunes.*



**CONSEILS :** Quand vous ignorez la réponse, avouez-le. Ensuite, trouvez la réponse le plus tôt possible ou adressez-vous à un membre de la famille ou de la communauté qui vous aidera à répondre aux questions de votre enfant.

Vous pourriez également en faire une activité conjointe et chercher ensemble la réponse.

## Aidez votre enfant à prendre des décisions judicieuses

### Développez l'estime de soi chez votre enfant

Afin d'aider votre enfant à développer une saine image de soi :

- faites-lui comprendre que son bien-être vous tient à cœur
- témoignez-lui du respect
- donnez-lui l'occasion de faire des choses qui lui donneront confiance en lui, par exemple l'entretien ménager, le soin du chien ou du chat ou la participation à des loisirs et à des activités
- faites-lui comprendre que vous ne cherchez pas la perfection.



### Rappelez-vous que...

*Vous aimez vos enfants évidemment, mais sont-ils au courant? Leur dites-vous que vous êtes heureux de les voir grandir?*

*En votre qualité de parent, vous devez réfléchir à ce que vous pouvez faire pour accroître la qualité des facteurs de protection et diminuer les risques qui guettent vos enfants.*

**CONSEILS :** *Reconnaissez régulièrement les réalisations de votre enfant, peu importe leur importance ou leur caractère unique. À cette fin, faites-lui des compliments ou donnez-lui de petits cadeaux.*

*Les meilleures récompenses sont parfois les plus inattendues. Une étreinte ou un merci sincère n'a pas de prix.*

*Nous avons tous des talents, le développement de l'estime de soi est une démarche à long terme. Il est peu réaliste de s'attendre à ce que son enfant ait toujours de bonnes notes ou soit choisi pour l'équipe de basketball de l'école. Parlez à votre enfant de ses points forts et encouragez-le à se valoriser et à valoriser les autres.*

*Demandez à votre enfant son opinions et ses commentaires sur les questions et les plans touchant la famille (un déménagement ou des vacances). Évitez les comparaisons entre les membres de la famille et entre votre enfant et les autres.*

## Pensée critique

Vous devez avoir une pensée critique avant de prendre des décisions responsables. Elle comprend l'aptitude à analyser et à évaluer les idées au lieu de les accepter comme des faits. Une jeune personne qui a une bonne pensée critique est mieux prémunie contre une invitation à consommer de la drogue.

### Exemples de pensée critique

1. Demander des preuves : Est-ce réellement vrai? Comment le savez-vous?
2. Prendre en considération les autres points de vue et perspectives : Que pensent d'autres groupes ou gens de cette question et pourquoi?
3. Évaluer les incidences et les conséquences : Qu'arrivera-t-il vraiment si j'essaie cette drogue?



*CONSEIL : Lorsque votre enfant commet une erreur, ne réagissez pas outre mesure. Demandez-lui plutôt ce qu'il ferait différemment la prochaine fois et ce qu'il a appris de son erreur. L'échange de sentiments, la réflexion, les excuses et la perception des choses dans l'optique de votre enfant sont de bonnes façons de composer avec les erreurs.*

## Enseignez l'autonomie à votre enfant

L'autonomie est un cheminement naturel surtout chez les enfants plus âgés. Votre premier réflexe sera de protéger et d'aider votre enfant, mais vous devez aussi encourager ses efforts pour devenir autonome.

Votre rôle est d'apprendre à votre enfant comment prendre des décisions et puiser dans ses valeurs pour gérer la pression des pairs.

**Prendre des décisions.** Les enfants doivent savoir comment prendre des décisions convenant à leur âge et en comprendre les conséquences. Ces décisions doivent être respectueuses, réalistes et responsables. l'enfant doit penser aux conséquences de ses actes sur lui et les autres, puis se demander quels sont les choix qui s'offrent à lui et où pourrait les mener la voie qu'il a choisie.

**La pression des pairs.** Nous pensons d'habitude que la première personne à offrir de la drogue à notre enfant sera un petit trafiquant. En fait, ce sera souvent un ami de son âge, à l'école même. Nous savons tous que les liens d'un adolescent avec ses amis sont très étroits.

À cet âge, votre rôle change. Vous n'êtes plus la personne qui donne de l'aide ou des conseils. Vous êtes celle qui écoute et qui encadre. Les pairs ont une forte influence sur les adolescents; vous devriez connaître les amis de votre enfant et, si possible, leurs parents. Si ses amis réussissent à l'école et font du sport, votre enfant sera peut-être poussé à suivre leur exemple. Or, même si les amis de votre enfant excellent, cela ne veut pas dire qu'ils ne voudront pas consommer de la drogue ou de l'alcool.

Cherchez à connaître les amis de votre enfant et, si possible, leurs parents. Discutez d'être dirigeant ou suiveur. Écoutez votre enfant et dites-lui que vous comprenez qu'il est pénible de subir les pressions de ses pairs. Si vous pouvez l'écouter et discuter avec lui sans porter de jugements, votre enfant continuera probablement à vous parler plus il vieillira.

**Les pairs peuvent être fantastiques.** Lorsqu'on parle de « pression exercée par les pairs », on pense habituellement à de mauvaises influences. Mais la plupart du temps, d'autres enfants influencent votre enfant de façon positive et saine. Les enfants qui réussissent bien à l'école, dans un sport ou en musique peuvent faire en sorte que votre enfant travaille fort. De même, votre enfant peut avoir la même influence positive sur les autres.

Les amis sont des personnes importantes dans toute notre vie et apprendre à socialiser avec les autres fait partie du développement normal de l'enfant. Chaque enfant doit apprendre à s'intégrer au groupe tout en conservant ses propres valeurs et son identité. Lorsque vous aidez votre enfant à acquérir de la confiance et à se sentir en sécurité, il est mieux équipé pour composer avec les pressions du groupe. Il aura l'assurance voulue pour refuser les propositions qui le mettent mal à l'aise ou qu'il considère inacceptables.



**CONSEIL :** Aidez votre enfant à composer avec la pression des pairs.

*Demandez à votre enfant ce qu'il pense de la pression des pairs. Croit-il devoir toujours céder pour être accepté? Se croit-il assez fort pour influencer ses amis? Sait-il quoi répondre si un ami l'incite à consommer de la drogue?*

*Si votre enfant ne semble pas avoir de réponses, proposez-en.*

*Répétez la réponse aussi souvent que nécessaire.*

*Offrez des raisons pour refuser, entre autres :*

- On va m'expulser de l'équipe de soccer
- Mes parents m'interdiraient de sortir pendant des mois.
- Je n'ai pas de temps à perdre avec la drogue
- Ce n'est pas tout le monde qui consomme et même si c'était le cas, ça ne m'obligerait pas à faire pareil.

*Inversez la pression. « Pourquoi veux-tu que je consomme avec toi? » « Sais-tu ce qui va arriver si tu te fais prendre? »*

*Excusez-vous et partez.*



## Établissez des règles et des limites

Discipliner son enfant est l'une des tâches parentales les plus difficiles, mais aussi la plus importante.

Nous avons jusqu'à maintenant insisté sur l'importance d'aider votre enfant à se donner une bonne image de lui-même, de le laisser prendre ses propres décisions et de l'aider à accepter ses responsabilités. Toutefois, vous devez lui donner des directives et des conseils judicieux. Les enfants ne sont pas des adultes; vous êtes en position d'autorité, non pas d'égalité. Souvent, l'enfant a besoin de connaître les règles à ne pas transgresser. Dans certains cas, vous devez être intransigeant.

Les sept points suivants résument les façons d'établir et d'appliquer des règles.

- 1. Établissez des règles raisonnables, claires et sûres, et révisez-les à mesure que votre enfant grandit. Vous pouvez en élaborer certaines ENSEMBLE, mais devez tout de même en imposer. Lorsque c'est possible, faites approuver les règles familiales par tous les membres de la famille.**

Rappelez-vous de temps à autre que vous ne pouvez pas couvrir éternellement votre enfant. La surprotection n'atténue pas les risques. Établissez des règles pour les questions importantes, dont la consommation de drogue. Fixez des limites qui sont propres à l'ensemble de votre famille. Vous pourriez même rédiger un

### Quelles règles sont les plus importantes?

*Le cadre suivant peut vous être utile :*

*a. Si une activité est dangereuse, illégale ou immorale au sens des normes de votre famille et de la collectivité, la réponse est toujours « non ».*

*b. Les autres activités sont négociables – la latitude (règles pour les sorties avec les amis, marcher seul ou rentrer à la maison le soir) augmentera avec l'âge et la maturité.*

*Évaluez dans quelle mesure vos enfants prennent des décisions sages et examinez régulièrement si vos méthodes conviennent à leur degré de maturité*

document à cet effet. Assurez-vous que tout le monde les comprend et connaît les conséquences d'une transgression. Encouragez votre enfant à poser des questions sur tout sujet qui n'est pas clair pour lui.

## **2. Élaborez des règles et des conséquences cohérentes.**

Si votre enfant enfreint une règle, évitez les réactions excessives et n'imposez pas de sanctions que vous NE pourriez PAS appliquer. Donnez-vous suffisamment de temps pour choisir des sanctions valables qui sont reliées directement au comportement indésirable. Vous pourriez, entre autres, exiger une compensation, en travail ou en argent, pour les dommages causés, demander que des excuses soient faites à la personne lésée ou enlever un privilège, notamment sortir avec des amis ou regarder la télé.

N'hésitez pas à féliciter votre enfant lorsqu'il respecte les règles et à manifester votre mécontentement lorsqu'il les transgresse.

## **3. Établissez une gamme de conséquences correspondant à la gravité de l'entorse aux règles et soyez disposé à négocier.**

Rappelez-vous que l'erreur est humaine. Déterminez dans quelle mesure votre enfant reconnaît les conséquences de ses gestes. Voici un exemple de négociation : « Tu peux te teindre les cheveux verts, mais je ne veux pas d'anneau dans le nez ou de tatouage. »

## **4. Ne vous laissez pas emporter par vos émotions.**

Évitez les réactions négatives ou émotives aux écarts de conduite de votre enfant, par exemple blâmer, insulter, menacer, ordonner, sermonner, mettre en garde, ironiser, évoquer les souffrances que vous cause l'inconduite ou comparer son comportement à celui d'autres membres de la famille ou d'autres enfants.

N'abordez pas les conséquences lorsque vous et votre enfant êtes sous l'emprise de la colère. Faites une pause pour donner à tous le temps de réfléchir.



## **5. Manifestez votre confiance, mais établissez également des limites.**

Il n'y a rien de mal à dire non. Établissez un équilibre entre le contrôle du comportement de votre enfant et sa progression vers l'autonomie. L'enfant veut être autonome, mais il ne veut pas une liberté illimitée, même à l'adolescence. Il a une porte de sortie lorsqu'il peut dire à ses amis « mes parents ne veulent pas ».

## **6. Montrez à votre enfant que vous vous imposez également des limites.**

À titre d'exemple, vous avez besoin d'une bonne nuit de sommeil afin de pouvoir aller au travail le matin; vous devez payer vos factures et vous devez éviter d'enfreindre la loi.

## **7. Choisissez vos batailles.**

Est-ce vraiment utile de se quereller pour une peccadille?



# Ce que les parents doivent savoir sur les drogues

## Les drogues les plus consommées et leurs effets

Pour plusieurs, le mot « DROGUE » est synonyme d'illégalité. Or, le tabac et l'alcool sont permis si on a l'âge légal et les médicaments sont licites s'ils sont prescrits ou en vente libre.

L'alcool et le tabac sont les drogues que les jeunes sont les plus susceptibles d'essayer et le cannabis est la drogue illicite de choix au Canada. Les effets à court et à long terme de ces drogues sont expliqués ci-dessous.

### ALCOOL (dépresseur)

L'alcool est le produit de la fermentation de grains ou de fruits; le vin, la bière et les spiritueux en contiennent. L'alcool est la drogue la plus populaire dans la plupart des provinces canadiennes.

#### EFFETS À COURT TERME

- dépression du système nerveux central (snc)
- relaxation et impression de bien-être, mais parfois déprime ou colère
- activité accrue et désinhibition
- somnolence, étourdissements, défaut d'élocution, perte de la coordination et de la concentration
- dans les cas d'intoxication extrême, perte de conscience et même décès

#### EFFETS À LONG TERME

- dommages à la muqueuse de l'estomac, ulcères, perte d'appétit, malnutrition
- lésions au foie, cirrhose du foie
- trou de mémoire (la personne est consciente et fonctionnelle, mais ne peut se rappeler plus tard ce qu'elle a dit ou fait)
- dommages au cerveau qui causent des troubles de mémoire, de jugement et de pensée abstraite
- risque accru d'attaque d'apoplexie hémorragique
- impuissance chez les hommes et infertilité chez les femmes
- cancer de la bouche et de la gorge, et autres cancers
- alcoolisme attribuable à la consommation excessive

## TABAC (stimulant) – à fumer ou à chiquer

## EFFETS À COURT TERME

- stimulation du système nerveux central (snc)
- impression de plaisir, de stimulation et de détente
- pouls, pression et glycémie accrus
- irritation de la gorge et des poumons (toux)
- perte d'appétit et d'endurance

## EFFETS À LONG TERME

- cardiopathie, accident vasculaire cérébral, emphysème, bronchite chronique, anévrisme
- cancer du poumon, de la gorge, de l'estomac, de la vessie, du rein et du pancréas
- dépendance\* physique et psychologique, avec symptômes de sevrage importants

CANNABIS (marihuana) est la drogue illicite la plus populaire au Canada. Elle est une substance psychotrope tirée du chanvre ou cannabis sativa. Le cannabis est consommé sous trois formes - marihuana (fleur ou feuille séché et broyé), hachisch et hachisch liquide.

Le composant actif du cannabis, le THC, procure l'euphorie. Le cannabis fumé dans les années 60 et 70 était moins puissant qu'il ne l'est aujourd'hui. Des méthodes plus poussées de culture ont augmenté considérablement la concentration de THC.

## EFFETS À COURT TERME

- Impression de tranquillité et de détente, maladresse, réactions plus lentes, somnolence
- Étourdissement, tendance à parler ou calme sérieux
- Amplification des sens
- Manque de mémoire et perte de concentration
- Perception du temps et de l'espace
- Accélération du rythme cardiaque et changement de la pression sanguine
- Appétit accru
- Angoisse, crise de panique et paranoïa

## EFFETS À LONG TERME

- Perte de motivation et d'intérêt, troubles de mémoire et de concentration
- Toux chronique et infections pulmonaires
- La fumée de marihuana contient des quantités plus fortes d'agents cancérigènes que le goudron du tabac in tobacco smoke.)
- Dépendance physique et psychologique possible chez les consommateurs invétérés

## Les drogues les moins consommées et leurs effets

Les autres drogues illicites, dont celles décrites ci-dessous, sont moins consommées auprès des jeunes au Canada.

### AMPHÉTAMINES ET MÉTHAMPHÉTAMINES (stimulants)

Les amphétamines sont un vaste groupe de stimulants qui se présentent sous forme de poudre (blanche, brune et même mauve), de comprimé ou de liquide. Elles stimulent le système nerveux central. Elles ont des effets semblables, dont l'intensité varie selon le type et le mode de consommation.

La méthamphétamine est une drogue puissante qui existe sous différentes formes depuis les années 1880. Sa popularité va et vient au fil des ans. Une nouvelle formule, encore plus puissante, est maintenant disponible. La méthamphétamine est offerte en poudre ou en cristaux. La Crystal meth, ou méthamphétamine sous forme de gros cristaux incolores est plutôt fumée.

Elle est très toxicomano-gène. La dépendance peut être traitée, mais l'intervention est de longue durée et les rechutes sont monnaie courante.

#### EFFETS À COURT TERME

- Stimulation du système nerveux central (SNC)
- Sensation de bien-être, vivacité et énergie accrues
- Accélération du rythme cardiaque et de la respiration, hausse de la température
- Agitation, grincement de dents, obsession pour les tâches répétitives comme le nettoyage, le lavage des mains ou l'assemblage et le désassemblage d'objets
- Irritabilité, confusion, hallucinations, angoisse, paranoïa, agressivité

#### EFFETS À LONG TERME

- Perte du contrôle musculaire et symptômes semblables à ceux de la maladie de Parkinson
- Paranoïa et dépression profondes
- Dents et gencives noires, peau livide, odeur corporelle repoussante

## DROGUES DE SYNTHÈSE ET DE NOUVELLES TENDANCES

Les drogues de synthèse et de nouvelles tendances les plus consommées à ce moment-ci sont : la kétamine (Special K), le GHB, la méthamphétamine et l'ecstasy. Ces drogues ne se consomment pas uniquement dans les boîtes de nuit ou dans les raves. Elles sont dangereuses car souvent mal confectionnées. C'est le cas du GHB et de l'ecstasy. De plus, elles ne font pas bon ménage avec l'alcool.

**La kétamine** est un anesthésique utilisé en médecine. Les vétérinaires s'en servent également comme tranquillisant pour les gros animaux. Elle ressemble à la PCP et provoque un effet dissociatif. Celui qui la consomme ressent une perte d'identité, et sa perception du temps se déforme. Il peut également avoir des hallucinations et des comportements psychotiques.

## EFFETS À COURT TERME

- sensation de détente et de sédation
- perceptions déformées, confusion et trou de mémoire en doses plus fortes
- dissociation

## EFFETS À LONG TERME

- dépendance
- délires, amnésie (en fortes doses), pression sanguine élevée, dépression, troubles de respiration
- paranoïa, repli sur soi, manque de coordination

**Le GHB**, hypnotique sédatif, se présente sous forme de liquide inodore et incolore ou en poudre blanche. Ses effets se font sentir de 10 à 20 minutes après l'ingestion et peuvent durer jusqu'à quatre heures. Le GHB donne une sensation d'ivresse, mais il est métabolisé en moins de vingt-quatre heures

## EFFETS À COURT TERME

- sensation de détente et de plaisir, réduction des inhibitions
- effets semblables à ceux de l'alcool

## EFFETS À LONG TERME

- dépendance physique et psychologique
- surdosage
- convulsions, hallucinations, bradycardie, hypotension, dépression respiratoire inconscience et coma.

**L'ecstasy** est un stimulant puissant apparenté chimiquement à la méthamphétamine. Elle se présente sous forme de comprimés qui se prennent oralement. Elle a un effet euphorisant qui donne de l'énergie, ce qui en fait une drogue de choix dans les boîtes de nuit. Elle a également des propriétés hallucinogènes. L'ecstasy se vend sous forme de comprimés de différentes couleurs portant habituellement un emblème ou une marque pour attirer les jeunes. Malheureusement, les consommateurs pensent à tort que cette drogue est inoffensive. L'ecstasy pure est très rare. On lui substitue souvent des drogues moins chères, dont la méthamphétamine, la kétamine, ce qui hausse les risques d'absorber un dangereux mélange.

#### EFFETS À COURT TERME

- euphorie, sensation de plaisir, perte des inhibitions, confusion, déprime, troubles du sommeil, angoisse, crises de panique
- vision trouble, nausées, tension musculaire, grincement des dents
- lipothymie, frissons, sueurs, rythme cardiaque et tension artérielle accrus, température élevée
- perception, pensée et mémoire déformées, hallucinations
- mort par déshydratation

#### EFFETS À LONG TERME

- amaigrissement
- lésions cérébrales permanentes et symptômes semblables aux premières manifestations de la maladie d'alzheimer
- flashbacks, paranoïa, dépression, psychose
- dommages au foie

### HALLUCINOGENES

Les hallucinogènes, dont le plus connu est le LSD, agissent sur le système nerveux central et altèrent considérablement les sensations et la pensée. Ils se trouvent habituellement sous forme de comprimés ou en poudre et parfois sous forme de champignons (psilocybin et autres champignons hallucinogènes)

#### EFFETS À COURT TERME

- changement d'humeur, de l'euphorie à la tristesse ou à la peur, puis retour à l'euphorie

#### EFFETS À LONG TERME

- flashback
- psychose chez les consommateurs vulnérables

#### EFFETS À COURT TERME

- modification des sens (vue, ouïe, odorat, toucher) et à forte dose hallucinations
- augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, étourdissements, problèmes d'estomac, engourdissement de la bouche, nausées, angoisse, tremblements

#### EFFETS À LONG TERME

- dépendance psychologique possible chez les consommateurs chroniques

### SOLVANTS ET INHALANTS

Les produits ménagers courants, dont les colles à séchage rapide, les dissolvants à vernis à ongles, l'essence, les diluants et les liquides de nettoyage contiennent des substances volatiles qui sont couramment utilisés comme drogue. Les aérosols de fixatifs pour les cheveux et d'assainisseurs d'air sont aussi inhalés.

#### EFFETS À COURT TERME

- euphorie, étourdissements, engourdissements, sensation d'apesanteur
- perte de coordination motrice, faiblesse musculaire, ralentissement des réflexes, jugement affaibli, troubles de la vue, acouphènes
- yeux injectés de sang, larmolements
- rythme cardiaque accru, pouls irrégulier, maux de tête
- troubles psychologiques, dont l'apathie, le changement d'humeur, la dépression et la paranoïa

#### EFFETS À COURT TERME

- éternuements, toux, inflammation nasale, dépression respiratoire, nausées, vomissements, diarrhée
- coma ou crise épileptique, lésions cérébrales, perte de conscience (inhalation de longue durée)
- mort par asphyxie
- anomalies sanguines et dommages au foie, aux poumons et au cœur

**COCAÏNE (stimulant)**

La cocaïne est une fine poudre cristalline blanche, souvent mélangée à une autre substance, qui est reniflée, fumée et parfois injectée. Elle revêt deux formes : en poudre (chlorhydrate de cocaïne) et crack (cocaïne base).

**EFFETS À COURT TERME**

- excitation, surcroît d'énergie et d'assurance, seuil de douleur élevé
- diminution de l'appétit, pupilles dilatées, sueurs et pâleur
- rythme cardiaque et respiration accélérés

**EFFETS À LONG TERME**

- écoulement ou saignement du nez et trous dans le septum nasal causés par le reniflement
- dépression, agitation, troubles du sommeil, perte d'appétit et troubles sexuels
- une consommation intensive et prolongée peut entraîner des troubles psychiatriques graves
- dépendance psychologique

**HÉROÏNE (dépresseur)**

L'héroïne provient de la morphine, elle-même dérivée du pavot à opium. Elle est surtout injectée, mais est parfois fumée ou avalée.

**EFFETS À COURT TERME**

- impression intense d'euphorie, engourdissements et effet analgésique
- nausées, vomissements, grandes démangeaisons
- somnolence ou alternance entre l'éveil et l'assoupissement
- mort par surdose

**EFFETS À LONG TERME**

- collapsus veineux et possibilité de contracter l'hépatite, le VIH ou d'autres infections en utilisant des seringues souillées
- malnutrition, constipation chronique
- changement de l'humeur
- irrégularité menstruelle
- trouble pulmonaire
- abcès
- atteinte hépatique
- lésions cérébrales
- dépendance physique et psychologique



## Médicaments d'ordonnance

L'abus des médicaments d'ordonnance et en vente libre est un grave problème. Les médicaments d'ordonnance sont souvent puissants et parfois toxicomanogènes. Une mauvaise utilisation de ces médicaments, surtout avec de l'alcool et des drogues illicites, peut être mortelle. De nos jours, nous prenons des médicaments pour nous sentir mieux.

Les enfants nous voient les consommer et ils peuvent se dire « les pilules ne sont pas dangereuses, car elles nous guérissent » ou « les médicaments ne peuvent que nous faire du bien. » C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles des drogues telles que l'ecstasy sont façonnées en comprimé.

Vous devez expliquer franchement à votre enfant les dangers d'une mauvaise utilisation des médicaments. Il existe des règles de base pour éviter les risques :

- lisez toujours les directives et avertissements. Ne prenez des médicaments que sur l'avis de votre médecin
- les jeunes enfants ne devraient prendre de médicaments que sous la surveillance d'un parent ou d'un médecin
- ne donnez jamais vos médicaments d'ordonnance à quelqu'un d'autre
- n'acceptez jamais de médicaments d'une autre personne. Un comprimé peut paraître inoffensif, mais vous ne savez pas comment votre organisme réagira à son ingrédient actif. Vous pourriez avoir une réaction allergique ou subir une interaction qui peut être mortelle
- consultez votre médecin ou pharmacien en cas d'incertitude ou si vous avez des questions.

## Risques associés à la consommation

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la toxicomanie présente un risque grave pour la santé, elle peut causer directement des maladies, voire la mort et mener à des comportements à risque ayant des conséquences graves, par exemple des pratiques sexuelles dangereuses, des accidents, la violence et la perte de productivité.

### Risques sur les plans physique et psychologique

- Les personnes qui abusent des drogues ou les utilisent mal sont malades plus souvent, moins coordonnées et plus prédisposés aux accidents que la moyenne.
- Les drogues de rue comportent des risques sur les plans physique et juridique, car leurs qualités, contenu, leur innocuité et leur puissance sont inconnus.
- Les drogues peuvent causer des changements extrêmes d'humeur, troubler la pensée et nuire au jugement ou à la santé mentale
- Dans les cas extrêmes, les consommateurs peuvent développer des troubles de personnalité, des problèmes d'apprentissage, des pertes de mémoire et une dépendance. La drogue cause chaque année de nombreux décès.

### Risques pour la famille, les amis et la communauté

- La drogue peut miner les relations sociales et perturber la vie familiale, scolaire et professionnelle.
- La consommation peut mener à une activité sexuelle précoce, à des relations sexuelles non désirées et à d'autres comportements à risque.
- La dépendance peut mener à la criminalité.
- La vente ou la possession illicite de drogues peut avoir des conséquences graves sur la vie d'un adolescent. Il peut être expulsé de l'école et, s'il est accusé et condamné, il pourrait avoir des complications pour l'obtention d'un emploi ou les voyages à l'étranger.
- La consommation peut miner la santé et la sécurité des amis et frères et sœurs du consommateur, entre autres s'il conduit en état d'ébriété ou s'il fume en leur compagnie.
- L'industrie de la drogue crée également des problèmes sociaux. À titre d'exemple, les enfants dont les parents produisent des drogues sont à risque.

## Les raisons qui poussent les jeunes à consommer

Les jeunes peuvent consommer de la drogue pour diverses raisons :

- ils veulent savoir ce qu'est l'euphorie
- ils veulent tromper leur ennui ou vivre une aventure
- ils pensent que consommer est amusant ou cool
- ils subissent l'influence de leurs amis et ils ne veulent pas être rejetés
- ils ont une personnalité à risque
- ils veulent fuir le stress ou leurs sentiments
- ils sont animés par un esprit rebelle ou ont de la difficulté à composer avec les sentiments et l'agression
- ils cherchent à obtenir l'attention de leurs parents
- ils manquent de confiance en eux ou souffrent de difficultés d'apprentissage
- ils veulent masquer la douleur physique.

Chaque cas est unique. Certains jeunes peuvent consommer de la drogue pour l'une des raisons ci-dessus tandis que d'autres le font en réaction à une série de problèmes.

Les raisons peuvent être éphémères. Un jeune peut consommer pour surmonter une crise ou une période difficile et cesser aussitôt après. Il peut tenter l'expérience une fois ou deux et décider qu'elle ne lui plaît pas ou continuer plus longtemps. Le risque de dépendance augmente d'autant plus que le consommateur compte sur la drogue pour l'aider à gérer des émotions ou des expériences difficiles.

### **Matière à réflexion**

*Votre enfant est-il à risque? Le cas échéant, identifiez les risques et discutez-en avec lui. Y a-t-il des livres que vous voulez acheter ou emprunter à la bibliothèque? Des recherches que vous voulez faire sur Internet? Des questions que vous voulez poser à votre médecin, à un conseiller ou à un enseignant?*

## Indices et symptômes de la consommation

La présence de plusieurs indices indique qu'il y a un problème. Si vous relevez plusieurs des indices suivants, vous devriez consulter un médecin ou un conseiller avec votre enfant. Même si vous voyez ces indices, évitez les conclusions hâtives, car la drogue n'est pas nécessairement en cause.

### À la maison

- nouvelles habitudes de sommeil et d'alimentation : insomnie, assoupissements à des moments inusités, fatigue, augmentation ou baisse soudaine d'appétit
- modification de l'apparence : yeux rouges ou larmoyants, pupilles dilatées, nez irrité ou qui coule, toux, maux de tête, troubles d'élocution, apparence moins soignée, perte de poids
- augmentation marquée de l'utilisation d'un parfum fort, d'un rince-bouche ou de gouttes pour les yeux
- changements émotionnels ou comportementaux : humeur changeante, dépression, agressivité, hypersensibilité, mensonges, cachotteries, pouffées de rire sans raison apparente
- difficulté à suivre des instructions ou à se concentrer, confusion
- évitement de contacts avec les parents – le jeune va directement dans sa chambre ou à la salle de bain quand il arrive à la maison
- comportement excessivement cachottier (le jeune quitte la pièce pour répondre à un appel sur son cellulaire, il ferme rapidement le courriel ou les messages instantanés lorsque vous entrez dans la pièce)
- possession d'articles de promotion de médicaments, présence d'odeurs ou odeurs masquantes fortes
- médicaments en vente libre qui disparaissent de la pharmacie

## École, amis et activités parascolaires

- baisse du rendement scolaire : mauvaises notes, absentéisme, comportement répréhensible
- perte d'intérêt pour les sports, les loisirs et les activités que le jeune aimait auparavant
- présence d'amis nouveaux ou différents, dont certains qui hésitent à rencontrer les parents
- défense d'un consommateur connu
- demande de plus d'argent de poche
- beaucoup d'argent d'origine inconnue
- cadeaux coûteux de la part d'amis



*Parlez à votre enfant si vous pensez qu'il consomme de la drogue ou de l'alcool ou si vous constatez un changement de comportement chez lui. Dites-lui que vous êtes inquiet et pourquoi vous l'êtes. Si la consommation de drogue est en cause, vous pouvez obtenir de l'aide. Vous pouvez consulter un conseiller pour comprendre le problème et connaître des façons de communiquer avec votre enfant. Consultez un conseiller en toxicomanie ou en santé mentale, votre médecin de famille ou un membre du clergé pour obtenir de l'aide, de l'appui et des conseils sur les programmes et les ressources dans votre région.*

## Que faites-vous ensuite? Élaborez un plan d'action

Vous devriez peut-être donner suite aux sujets présentés dans cette brochure. Votre plan devrait être bref et porter spécifiquement sur les mesures que vous pouvez prendre au cours des prochains mois.

### Matière à réflexion

*Y a-t-il des livres que vous voulez acheter ou emprunter à la bibliothèque? Des recherches que vous voulez faire sur Internet? Des questions que vous voulez poser à votre médecin, à un conseiller ou à un enseignant?*

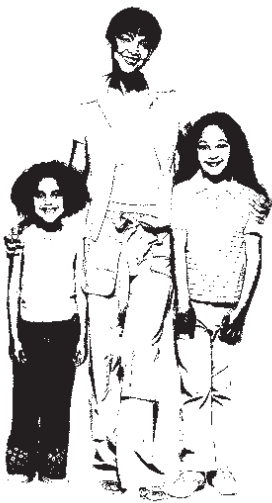
*Voulez-vous changer quelque chose de vous-même pour devenir un modèle plus positif à suivre?*

*Y a-t-il un facteur de risque que vous pourriez réduire pour votre enfant ou un facteur de protection que vous pourriez améliorer? Par exemple, voulez-vous aider votre enfant à participer à des activités positives comme des sports ou à mieux réussir à l'école?*

*Pourriez-vous améliorer votre relation avec votre enfant en améliorant vos aptitudes en communication? Par exemple, avez-vous besoin de pratiquer l'écoute active?*

*Pourriez-vous dire plus souvent à votre enfant ce que vous aimez de lui? Ou lui donner plus de responsabilités?*

*Y a-t-il des règles et des conséquences établies dans votre foyer? Est-ce que tous les membres de la famille les comprennent? Est-il temps de réviser les règles et les conséquences que vous avez établies*



## Mon plan d'action personnel

Date .....

Mettez votre plan d'action à jour à mesure que votre enfant grandit et évolue.





# Glossaire

## Dans cette brochure

Parent désigne non pas seulement le père ou la mère, mais toute personne qui assume un rôle parental auprès des enfants (tuteurs légaux, grands-parents, frères et sœurs aînés, etc.). Environ la moitié des enfants canadiens vivent dans une famille non traditionnelle.

Drogue désigne une substance autre que la nourriture consommée pour altérer le fonctionnement physique ou psychique : médicaments, drogues légales comme le tabac et l'alcool, drogues illicites.

## Autres définitions de termes utilisés dans la brochure

**DÉPENDANCE.** État d'une personne qui a un tel besoin d'une drogue ou d'une activité qu'elle persiste dans ce comportement même s'il lui cause, à elle et aux autres, des préjudices.

**CONSÉQUENCES.** Les résultats ou effets d'un acte ou d'un état. À titre d'exemple, violer une règle familiale aura des conséquences, par exemple l'interdiction de sortir pendant une semaine

**ACQUIS.** Expériences et qualités concrètes et positives nécessaires pour élever efficacement des enfants. Un atout donné peut influencer les choix d'un jeune et l'aider à devenir un adulte responsable et altruiste.

**FACTEURS DE PROTECTION.** Événements de la vie ou expériences qui protègent contre l'apparition d'un comportement problématique comme la consommation de drogue.

**FACTEURS DE RISQUE.** Événements de la vie ou expériences qui entraînent l'aggravation d'un comportement problématique comme la consommation de drogue.

**VALEURS.** Croyances définissant ce qui est précieux ou important dans la vie.

[www.grc-rcmp.gc.ca](http://www.grc-rcmp.gc.ca)

[www.aadac.com](http://www.aadac.com)