



# LES DROGUES. PARLEZ-EN.

## ABORDER LE SUJET DES DROGUES AVEC LES ADOLESCENTS

Il peut être difficile pour certains parents et tuteurs de parler des drogues avec leur adolescent. Entre les drogues illicites et les médicaments sur ordonnance, il peut être difficile de savoir par où commencer. Toutefois, les drogues peuvent être dangereuses et certains adolescents ne sont pas conscients des risques.

### PARLER À VOTRE ADOLESCENT

En tant que parent ou tuteur, vous pourriez devoir aborder le sujet des drogues avec votre adolescent pour les raisons suivantes :

- > Votre adolescent recueillera de l'information sur les drogues auprès de ses amis, des médias et d'autres adultes et une partie de cette information sera fausse.
- > Votre adolescent ne consomme pas de drogues, mais vous voulez l'informer des risques au cas où il serait tenté de les essayer.
- > Votre adolescent peut ne pas consommer de drogues, mais il est (ou vous êtes) préoccupé par le fait qu'un proche pourrait en consommer.
- > Vous réalisez (ou soupçonnez) que votre adolescent consomme des drogues et vous voulez l'aider à arrêter.
- > Votre adolescent peut poser des questions sur les drogues. Donner-lui des raisons pour refuser les drogues.

Il est important que les parents abordent le sujet des drogues de façon régulière avant que cela ne devienne un besoin urgent. De nombreuses conversations courtes sont préférables à quelques longs exposés, et les adolescents sont plus susceptibles d'y prêter attention.

### ENTAMER LA CONVERSATION

Il n'existe pas de scénario sur la manière d'aborder le sujet des drogues avec votre adolescent. Cependant, voici quelques conseils utiles à retenir.

- > Dites-lui qu'il contrôle la situation. Laissez-le choisir l'heure et le lieu.
- > Cherchez des occasions de parler de la consommation de drogues avec votre adolescent, par exemple, lorsque vous discutez de l'école ou des événements actuels.
- > Préparez les grands points dont vous désirez discuter plutôt que de vous exprimer sur un coup de tête. Évitez de dire tout ce que vous pensez d'un seul coup. Orientez plutôt les points principaux de votre message sur les drogues.
- > Écoutez-le et respectez son point de vue. S'il considère que vous êtes à l'écoute, il sera plus enclin à se fier à vos commentaires. Permettez-lui de participer et de poser des questions.
- > Concentrez-vous sur les faits plutôt que sur les émotions. Si votre adolescent consomme des drogues, il se peut que vous éprouviez de la colère, de la tristesse, de la peur ou de la confusion. Ces sentiments sont naturels. Toutefois, il est plus productif de discuter du sujet plutôt que de discuter de vos sentiments.

- > Évitez de porter un jugement.
- > Respectez son indépendance. Dites-lui que vous essayez de l'aider à prendre de bonnes décisions en lui fournissant des renseignements qu'il pourrait ignorer.
- > Soyez clairs quant aux raisons pour lesquelles vous êtes inquiet. Quoi que votre adolescent puisse penser, exprimez-lui que votre préoccupation principale est son bien-être.

Vous êtes le modèle le plus important pour votre adolescent et sa meilleure défense contre la consommation de drogues. Entamez la conversation le plus tôt possible et répondez aux questions sur les drogues avant même qu'elles soient posées.

## PARLER DE LA MARIJUANA

Les adolescents réagissent de manière plus positive aux faits par rapport aux arguments émotionnels. Voici quelques faits sur la marijuana que vous pouvez partager avec lui.

- > La marijuana d'aujourd'hui est beaucoup plus puissante que celle d'il y a des années passées. Les études montrent que la concentration moyenne de THC, la principale composante psychotrope de la marijuana, a augmenté de 300 % à 400 % au cours des dernières décennies.
- > La marijuana contient plusieurs centaines de substances, dont certaines sont psychoactives et peuvent affecter le bon fonctionnement du cerveau et du corps.
- > Une consommation régulière prolongée de marijuana peut nuire à la concentration, causer des pertes de mémoire, affecter la capacité de penser et de prendre des décisions et réduire le Q.I. Certains de ces effets peuvent se poursuivre après l'arrêt de l'usage de la marijuana.
- > La fumée de marijuana contient de nombreux produits chimiques cancérigènes que l'on retrouve également dans la fumée du tabac.
- > On estime qu'un consommateur de marijuana sur neuf développera une dépendance à la marijuana.

## PARLER DES MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE

Les adolescents réagissent de manière plus positive aux faits par rapport aux arguments émotionnels. Voici quelques faits sur l'abus de médicaments sur ordonnance que vous pouvez partager avec eux.

- > Certains médicaments sur ordonnance (analgésiques opioïdes, stimulants et benzodiazépines) ont des propriétés psychoactives (modifiant le comportement psychique) et, pour cette raison, ils sont parfois consommés pour leurs effets euphoriques.
- > Les produits pharmaceutiques psychoactifs sont la troisième substance la plus consommée parmi les jeunes Canadiens, après l'alcool et la marijuana.
- > Les opioïdes sur ordonnance peuvent être aussi dangereux que les opioïdes illégaux tels que l'héroïne.
- > La consommation de médicaments sur ordonnance sans l'approbation d'un docteur est dangereuse, et peut même être mortelle.
- > Les médicaments sur ordonnance, lorsqu'ils sont consommés de façon inappropriée ou consommés abusivement, ne sont pas moins nocifs que les drogues illicites.
- > Il existe de nombreux effets dangereux et imprévisibles liés à l'abus de médicaments sur ordonnance, y compris la dépendance, la surdose et la mort.

