

no2meth



Un guide pour les parents au sujet de la méthamphétamine en cristaux

Chers parents,

La méthamphétamine en cristaux (meth en cristaux) s'ajoute aux autres défis qui se présentent pour passer au travers de l'adolescence en toute sécurité. Mais la recherche démontre que les enfants dont les parents leur enseignent à reconnaître les dangers associés à la consommation de substances et autres comportements à risque sont moins portés à commettre de tels gestes. Vous seriez même surpris de savoir qu'en fait les enfants souhaitent obtenir l'information de la bouche même de leurs parents.

Cette brochure fournit des renseignements et des conseils pour vous aider à guider votre adolescent (e) afin qu'il (qu'elle) adopte de saines habitudes de vie. Elle met l'accent sur la méthamphétamine et autres substances mais les enjeux s'appliquent à un large éventail de situations que l'on rencontre dans la vie.

Les pages suivantes fournissent des faits utiles qui vous aideront à amorcer une discussion importante. Elles proposent des trucs sur la façon d'être un bon modèle de rôle et d'établir des attentes claires. De façon encore plus importante, elles offrent des conseils sur la manière de favoriser une communication ouverte et claire. Que vous soyez une mère ou un père, célibataire ou marié, un grand-parent ou quelqu'un qui prend soin d'autrui, cette brochure fournit des trucs et des conseils que vous pouvez mettre en pratique.

Je vous remercie du temps que vous prenez pour aider votre enfant à grandir et à devenir un citoyen en santé. Ensemble, nous pouvons faire en sorte que la Colombie-Britannique demeure le meilleur endroit au monde.

Bien à vous,



L'honorable Shirley Bond

ministre de l'Éducation, ministre responsable de l'Apprentissage précoce et de l'Alphabétisation et vice-première ministre

TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce que la méthamphétamine en cristaux?	4
Que fait la méthamphétamine au corps?	5
Jusqu'à quel point l'usage de la méthamphétamine est-il courant?	7
Quels sont les risques associés à la consommation de méthamphétamine?	8
Pourquoi les enfants consomment-ils des drogues?	12
Quelles mesures de protection puis-je prendre avant que mon enfant ne soit exposé aux drogues?	13
Comment m'assurer que je donne le bon exemple à mon enfant?	15
Comment parler de la consommation de drogue avec mon enfant?	17
Comment aborder le sujet de la consommation de substances avec mon adolescent (e)?	19
Comment puis-je aider mon enfant à prendre des décisions plus sûres concernant la consommation de substances?	22
Note finale	24
Ressources	26



Qu'est-ce que la méthamphétamine en cristaux?

La méthamphétamine en cristaux est l'une des formes que peut prendre le stimulant méthamphétamine. Comme tous les stimulants, y compris le café et la cocaïne, la méthamphétamine augmente l'activité de certains neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline et sérotonine) dans le cerveau.

La méthamphétamine est une substance synthétique qui peut prendre plusieurs formes. La forme en cristaux ressemble à des fragments de glace ou de verre. Elle se fume dans une cigarette ou avec une pipe. Elle peut également être dissoute dans l'eau et injectée avec une seringue.

La méthamphétamine se présente aussi sous la forme d'une poudre, de comprimés ou de capsules. Sous ces formes, elle peut être sniffée, avalée ou introduite (par voie vaginale ou rectale).

Alors que certains comprimés de méthamphétamine sont fabriqués légalement par des compagnies pharmaceutiques, la méthamphétamine est fabriquée en grande majorité illégalement avec des équipements de fortune installés dans des maisons, des chambres d'hôtel, des cabanons et même à bord de véhicules. Les fabricants de cette drogue peuvent utiliser des produits chimiques dérivés d'autres substances telles que des nettoyeurs à drain, des antigels et des diluants à peinture.

Comme drogue de rue, la méthamphétamine est relativement peu coûteuse et d'accès facile. Ces deux facteurs contribuent à la récente montée en flèche des préoccupations que soulève une hausse potentielle de consommation chez certains groupes d'adolescents et de jeunes adultes.

Les effets de la méthamphétamine diffèrent selon :

La forme de la substance

(pharmaceutique ou de rue, comprimés, poudre ou cristaux)

La méthode d'utilisation

(avalée, sniffée, injectée ou fumée)

La quantité ingérée

(petite dose ou dose élevée)

Toutes les formes de méthamphétamine sont illégales au Canada à moins d'être prescrites par un médecin. La drogue est quelque fois utilisée comme médicament contre les troubles du déficit d'attention, les troubles du sommeil ou la maladie de Parkinson. Les formes que l'on retrouve sur la rue contiennent souvent des impuretés.

Que fait la méthamphétamine au corps?

Lorsque la méthamphétamine en cristaux est fumée ou injectée, elle produit un rush instantané, suivi de plusieurs heures d'euphorie. Lorsque la méthamphétamine, sous quelque forme que ce soit, est sniffée, avalée ou introduite, les effets prennent jusqu'à 20 minutes pour se faire ressentir. Très souvent, le sentiment de plaisir et de bien-être qui suit dure de 4 à 12 heures mais quelques personnes planent encore plus longtemps. Ceci est dû au fait que la méthamphétamine se lie fortement avec les récepteurs de plaisir du cerveau.

Une petite dose de méthamphétamine peut produire les effets suivants : Une augmentation de l'énergie, des sentiments accrus de confiance en soi, une hausse de la libido, un état de veille et une vivacité d'esprit, une réduction de l'appétit et de meilleurs rendements physiques et mental.

Les effets diminuent et se modifient souvent avec une dose élevée et une consommation fréquente. Parmi les effets possibles : grincement des dents/crispation, agitation, inquiétude, insomnie, déclin de la libido et baisse du degré de lucidité et de concentration. Parmi les autres effets négatifs, mentionnons des tremblements légers à sévères et des mouvements athétosiques (mouvements de tortillement, saccadés ou d'agitation dans tous les sens), de l'hostilité et de la paranoïa. Les personnes qui consomment de la méthamphétamine à répétition développent souvent une accoutumance à la drogue. C'est-à-dire qu'ils ont besoin de quantités toujours plus élevées pour en ressentir les effets. L'accoutumance se développe parce que le cerveau essaie de trouver un nouvel équilibre en limitant l'impact provoqué par la drogue. L'accoutumance à une drogue, n'importe laquelle, peut mener à la dépendance, soit à la nécessité de continuer à consommer une substance afin de fonctionner normalement. Les consommateurs de méthamphétamine déclarent souvent qu'ils n'ont jamais revécu l'intensité de l'euphorie qu'ils ont ressentie lors de leur première expérience, et cherchent ainsi chaque nouvelle fois à revivre cet état euphorique.

Une consommation à long terme de la méthamphétamine peut mener à un mode de vie très destructeur pour le corps. Le fait de ne pas nourrir, hydrater et reposer son corps de manière adéquate, combiné aux impacts de la drogue sur les processus mentaux, peut mener à d'importantes lésions cérébrales et à des dommages aux organes.

Jusqu'à quel point l'usage de la méthamphétamine est-il courant?

Pour être honnêtes, nous ne savons pas combien de personnes consomment de la méthamphétamine en Colombie-Britannique. Cependant, il y a des éléments qui nous portent à croire que la consommation de cette drogue est en hausse depuis quelques années.

Au sein de la population en général, la consommation de méthamphétamine est selon toute probabilité assez basse. Selon l'Enquête sur les toxicomanies du Canada (ETC 2004), 0,6 % des Britanno-Colombiens ont déclaré avoir consommé une substance de type amphétamine (une catégorie plus vaste de drogues qui inclut la méthamphétamine, l'ecstasy et d'autres substances du même genre) au cours de la dernière année alors que 7,3 % ont dit qu'ils ont fait usage de telles substances de par le passé.

La méthamphétamine n'est pas non plus d'usage courant chez les jeunes qui fréquentent l'école. Selon des études récentes auprès d'étudiants des écoles secondaires de la C.-B., environ 5 % des étudiants de la 7^e à la 12^e année auraient consommé de la méthamphétamine. La très grande majorité des étudiants (86 % selon un sondage) n'a jamais fait usage d'aucune des drogues communément appelées « drogues des soirées » y compris la méthamphétamine et l'ecstasy. La première consommation de méthamphétamine a souvent lieu en 9^e ou en 10^e année.

Cependant, quelques études révèlent des taux élevés de consommation fréquente de méthamphétamine chez certaines populations à risque. Parmi celles-ci, les jeunes qui s'injectent de la drogue, les jeunes de la rue et les jeunes en détention préventive.

Les gens consomment de la méthamphétamine pour une foule de raisons. Les jeunes peuvent en consommer lors des soirées pour les mêmes raisons qu'ils consomment de l'alcool et d'autres drogues. Certains jeunes peuvent commencer à consommer de la

méthamphétamine parce qu'ils pensent que cela peut les aider à « entrer » dans un cercle d'amis. Les jeunes de la rue ont tendance à consommer de la méthamphétamine parce que cela les tient éveillés durant la nuit, leur fournissant ainsi une mesure de protection contre les voleurs et les abus, et aussi pour ses qualités de coupe-faim.

Poussés par les pressions exercées pour qu'ils maintiennent de bonnes notes, certains étudiants de niveau collégial commencent à consommer de petites doses pour les aider à rester éveillés pendant de longues périodes afin d'étudier. Dans la même veine, certains jeunes, principalement des filles, se tournent vers la drogue pour la perte d'appétit qu'elle provoque afin de se conformer au mythe culturel de la minceur. Ces deux raisons de consommer sont très préoccupantes parce que les jeunes peuvent consommer de la méthamphétamine sans en comprendre les risques et parce cela ne tient pas compte des émotions et du manque de confiance qui sont souvent à l'origine des problèmes d'image et d'accomplissement auxquels les jeunes sont confrontés.

Quels sont les risques associés à la consommation de méthamphétamine?

Malgré des préoccupations justifiées à propos du risque potentiel d'accoutumance et de dépendance chez les consommateurs de méthamphétamine, il est important de noter que plusieurs des personnes qui essaient la méthamphétamine à une ou deux reprises ne développent pas de problème. Cependant, tous les gens n'ont pas la capacité de tenir leur distance par rapport à la drogue une fois qu'ils ont fait l'expérience de ses effets plaisants.

Le risque de dommage n'est qu'en partie lié à la nature même de la drogue. Parmi les autres facteurs importants, mentionnons le caractère de la personne qui consomme la drogue ainsi que le contexte dans lequel elle est consommée. Par exemple, une jeune personne qui lutte contre des problèmes de santé mentale, tels que la dépression et/ou qui a des difficultés scolaires, augmente ses risques de développer un

problème de consommation par rapport à n'importe quelle substance, y compris la méthamphétamine. Lorsqu'une personne ressent un manque d'adaptation ou qu'elle se sent blessée, le risque qu'elle dépende d'une drogue pour se « sentir bien » augmente.

Les drogues telles que la méthamphétamine fournissent un soulagement initial mais ceux qui les consomment peuvent très rapidement avoir besoin de quantités plus élevées pour expérimenter à nouveau l'euphorie première. C'est ce qu'on appelle l'accoutumance et cela se produit parce que le cerveau apprend à s'adapter à la présence de la drogue et commence à bloquer les effets qu'elle produit sur l'humeur. Avec l'accoutumance vient le risque de la dépendance, soit le besoin de consommer la substance à répétition pour se sentir normal et fonctionner comme il se doit.

Les gens qui consomment la méthamphétamine prennent aussi des risques tout simplement en consommant une drogue qui n'est pas réglementée et qui est vendue dans la rue. La méthamphétamine est souvent fabriquée par des gens qui ne possèdent pas les compétences et les connaissances requises, beaucoup de ce qui est vendu contient des contaminants indésirés.

Les gens ne s'aident souvent pas en mélangeant les substances. Lorsque la méthamphétamine est mélangée à de l'alcool, à du cannabis, à de la cocaïne ou à d'autres substances, les effets de chaque substance sont altérés et le résultat peut être dangereux. De plus, la méthamphétamine peut avoir un impact négatif sur l'efficacité de certains médicaments sur ordonnance, tels que les médicaments pour combattre le VIH.

Les gens qui consomment des doses élevées à répétition ont tendance à ne plus se préoccuper de leur hygiène et de leur apparence. Ils peuvent développer des problèmes de dents et de gencives (appelés « bouche de meth ») ou des lésions cutanées à force de gratter les régions où ils se sont injecté la drogue. Ou ils peuvent rompre les liens avec des membres de la famille, des amis ou d'autres personnes qui ne sont pas d'accord avec leur consommation de

drogue. Ils peuvent voler ou commettre d'autres crimes afin de pouvoir s'acheter de la drogue. Ils peuvent négliger des responsabilités qui autrefois les rendaient fiers ou abandonner des passe-temps qui leur procuraient du plaisir. Ils peuvent même mettre de côté des rêves auxquels ils tenaient depuis longtemps et qui donnaient un sens et un but à leur vie.

La consommation de méthamphétamine est tout particulièrement néfaste lorsqu'elle implique le fait de :

Cacher une maladie mentale – La méthamphétamine peut cacher ou aggraver la maladie mentale d'une personne. La recherche laisse à penser que les gens qui souffrent de maladies mentales sont portés à avoir également des problèmes de consommation de substances.

Consommation excessive épisodique – Certains consommateurs prennent des quantités excessives de méthamphétamine lors d'une période de temps courte ou limitée comme une soirée ou une fin de semaine. La consommation excessive épisodique contribue à augmenter l'accoutumance d'une personne à la méthamphétamine. Elle peut également conduire une personne à prendre de



Parmi les symptômes d'une consommation à long terme, on note :

- Comportement s'apparentant à la schizophrénie, y compris des hallucinations auditives et visuelles.
- Modèles de comportements répétitifs (par exemple, se pincer la peau ou se tirer les cheveux).
- Fourmillement (délires de parasites ou d'insectes sur la peau).
- Délires de paranoïa qui conduisent à des comportements agressifs soudains.
- Troubles psychotiques menant à des pensées meurtrières ou suicidaires.

mauvaises décisions (à négliger d'importantes responsabilités, à manquer l'école ou le travail, à pratiquer des activités sexuelles à risque élevé, à oublier de manger ou de dormir).

Utiliser des seringues – Les gens qui s'injectent de la méthamphétamine courent plus de risques de devenir dépendants. Ils risquent également de contracter ou de propager des maladies transmissibles par le sang comme le VIH/SIDA ou l'hépatite C en partageant les seringues.

Sexualité à risque élevé – Les gens qui consomment de la méthamphétamine sont susceptibles de prendre des risques sexuels comme faire abstraction du condom ou pratiquer le sexe sauvage. Avec pour résultat qu'ils ont un taux plus élevé de maladies transmissibles sexuellement que les autres groupes.

Consommation lourde à long terme – Les gens qui consomment des doses moyennes à élevées de méthamphétamine pendant une longue période de temps peuvent développer un mode de vie qui les conduit à négliger leur hygiène personnelle ou à ne pas donner à leurs corps tout ce dont il a besoin en terme de nourriture, d'eau et de sommeil. Ceci, combiné avec les impacts de la drogue sur les processus mentaux, peut entraîner d'importants dommages au cerveau et aux organes.

POURQUOI LES ENFANTS CONSOMMENT-ILS DES DROGUES?

Les enfants consomment des drogues pour les mêmes raisons que les adultes le font. La plupart des enfants ont d'abord essayé l'alcool ou d'autres drogues tout simplement pour en faire l'expérience. Ils ont entendu parler de la substance et sont curieux de savoir comment elle peut avoir un effet sur leur façon de penser et de se comporter. En tant que preneurs de risques avec une expérience limitée de la vie, les jeunes ne sont pas capables d'évaluer les conséquences néfastes que leurs actions peuvent possiblement entraîner (particulièrement en ce qui a trait aux conséquences à long terme). Plusieurs croient qu'ils peuvent essayer une nouvelle substance plusieurs fois en toute sécurité sans se faire mal ou encore accrocher.

Quelques enfants commencent et continuent à consommer des drogues parce qu'ils n'ont aucune raison de s'arrêter. C'est-à-dire qu'ils n'ont aucun sport, passe-temps ou but à long terme qui serait compromis par leur consommation de substance. Les jeunes qui ont des activités ou encore qui poursuivent de « grands rêves » qui leur demandent d'obtenir des bonnes notes, de se lever tôt les fins de semaine ou d'être en santé physique et mentale risquent moins d'avoir des problèmes de drogue. Les enfants qui s'ennuient et qui ne savent pas comment se « désennuyer » risquent davantage de toucher à et de surconsommer des substances.

Parfois, même les enfants très impliqués et qui poursuivent des buts très clairs consomment du tabac, de l'alcool et d'autres drogues. Et ils ne voient pas la raison de s'en passer tant que leur consommation de substances n'interfère pas avec leur rendement. Sans un encadrement et une supervision appropriés, ils peuvent se sentir invincibles et libres d'expérimenter les substances ou les quantités qu'ils désirent.

Si un jeune a des problèmes personnels ou qu'il souffre d'un complexe d'infériorité, il peut quelques fois se tourner vers l'alcool ou d'autres drogues pour se soulager temporairement ou s'évader. Les

adolescents qui ont des soucis de santé mentale ou physique et qui se sentent isolés socialement, qui ont de la difficulté à se détendre ou à s'intégrer à un groupe de jeunes de leur âge peuvent consommer des substances pour cacher leurs sentiments ou pour perdre leurs inhibitions. D'autres apprécient tout simplement le buzz que procure l'ivresse ou le fait de se droguer.

Les enfants qui grandissent dans des environnements où le fait de fumer, de boire ou de consommer des drogues illicites est acceptable sont plus à risque de consommer eux-mêmes des substances et ce, à court comme à long terme.

L'expérimentation fait partie du processus normal de la croissance. La plupart des enfants peuvent essayer le tabac, l'alcool ou d'autres drogues sans pour autant développer un problème de consommation.

QUELLES MESURES DE PROTECTION PUIS-JE PRENDRE AVANT QUE MON ENFANT NE SOIT EXPOSÉ AUX DROGUES?

Un parent peut aider son enfant à éviter les problèmes liés à la consommation de certaines substances bien avant l'adolescence. En étant simplement ouvert, aimant et attentif, un parent peut commencer à bâtir le lien dont l'enfant a besoin pour se sentir protégé, soigné et important. Les enfants qui se savent aimés sont plus en confiance et ont un sens plus aigu de leur propre valeur. Ils ont aussi tendance à être plus résistants, soit à mieux gérer la pression qu'exercent leurs pairs et à surmonter les problèmes à l'école, à la maison et au sein même de leur environnement social.

Avoir de l'estime de soi et de la résistance ne signifie pas qu'ils n'essaieront pas le tabac, l'alcool, ou d'autres drogues. Pas plus que cela ne signifie qu'ils ne consommeront jamais de substances de façon récréative. Cela signifie plutôt qu'ils seront moins enclins à les consommer de façon continue pour masquer leur souffrance, cacher leur frustration ou échapper à leur réalité.

Voici d'autres moyens d'aider un enfant à développer la force interne dont il a besoin pour faire des choix sains :

- **Fixez des limites précises et cohérentes.**
Un enfant qui comprend ses limites se sent en sécurité et aimé.
- **Fixez-lui des objectifs élevés mais réalisables.**
Lorsqu'un enfant atteint un but, sa confiance en lui s'accroît.
- **Encouragez votre enfant à résoudre les problèmes.**
Donner à l'enfant la chance de trouver par lui-même ses propres solutions l'aidera à développer son estime de soi. Mais les enfants doivent être assurés de pouvoir compter sur vous en cas de besoin.
- **Montrez à votre enfant que vous croyez en lui.**
Les enfants ont davantage confiance et sont plus résistants quand ils savent que quelqu'un croit en leurs capacités.
- **Aidez votre enfant à surmonter les échecs.**
Lui apporter votre soutien pendant les périodes plus difficiles montrera à votre enfant que rencontrer un échec de temps en temps n'est pas la fin du monde mais plutôt un nouveau départ.
- **Soyez conscient des périodes de transition.**
Les grands changements, comme commencer l'école ou changer d'école, peuvent être difficiles pour un enfant. Ils peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire durant ces périodes de transition.
- **Soyez disponible.**
Votre enfant a besoin de savoir que vous êtes là pour l'écouter et parler lorsqu'il en ressent le besoin. En encourageant une communication ouverte et régulière, vous montrerez à votre enfant que ses idées et ses préoccupations sont importantes.

COMMENT M'ASSURER QUE JE DONNE LE BON EXEMPLE À MON ENFANT?

Les enfants reproduisent ce qu'ils voient. Si les modes de consommation de substances des parents sont sains, il y a des chances que leurs enfants adoptent des comportements similaires face au tabac, à l'alcool et aux autres drogues.

Voici quelques exemples de modes de consommation sans risque :

Éviter de fumer. Fumer comporte toujours un élément de risque. Le tabac tue près de 6 000 Britanno-Colombiens par an et constitue la première cause de mort évitable dans la province. Les enfants dont les parents fument ont deux fois plus de risques de devenir fumeurs à leur tour.

Se donner des règles de consommation modérée d'alcool. Il est possible de consommer de l'alcool de façon modérée. Pour les adultes cela signifie : éviter une consommation excessive (moins de quatre verres pour les hommes, moins de trois pour les femmes); se fixer des limites pour sa consommation hebdomadaire (moins de vingt verres pour les hommes, moins de dix pour les femmes); faire des pauses pendant la semaine (une ou deux journées devraient être d'abstinence totale); et enfin, ne pas boire du tout dans les cas où cela peut être dangereux (par exemple au volant, au cours de la grossesse ou bien encore lors d'un traitement médicamenteux). Les enfants et les adolescents ont de fortes chances d'adopter des comportements similaires à leurs parents face à l'alcool. Même s'il est préférable que les jeunes évitent complètement l'alcool, beaucoup l'expérimenteront pendant l'adolescence. Les jeunes dont les parents ont des modes de consommation à moindre risque seront moins susceptibles d'avoir une consommation problématique à l'âge adulte.

Pour de plus amples renseignements sur les lignes de conduite à adopter pour une consommation modérée d'alcool ou pour tester vos habitudes de consommation d'alcool à l'aide du Bilan sur la consommation d'alcool de la C.-B., visitez le **checkup.silink.ca**.

Évitez les substances illicites. Il est peut-être vrai que certains adultes sont capables de consommer des substances psychoactives de façon récréative sans préjudice. Mais le développement mental, physique et émotif d'un jeune peut facilement être affecté par la consommation de telles drogues. En ne consommant pas de drogues devant votre enfant, vous lui donnez une chance de grandir sans risques.

Quoique nous ne parlions pas souvent ouvertement des problèmes de consommation de substances dans notre société, il est important de se rappeler que les problèmes liés à la consommation d'alcool et autres drogues touchent de nombreux Britanno-Colombiens. La ligne de référence et de renseignements sur l'alcool et les drogues fournit des informations et des références pour les gens de la C.-B. qui ont besoin d'aide par rapport à n'importe quel type de substances.

Ligne de référence et de renseignements sur l'alcool et la drogue

**Lower Mainland :
604-660-9382**

**Sans frais :
1 800-663-1441**



COMMENT PARLER DE LA CONSOMMATION DE DROGUE AVEC MON ENFANT?

Les jeunes enfants, y compris les enfants d'âge préscolaire, sont susceptibles de poser des questions sur les choses qu'ils voient autour d'eux et à la télévision, comme une personne qui fume une cigarette, un jeune couple qui boit de l'alcool ou un groupe d'amis qui consomment des drogues. L'idée d'avoir à répondre à ces questions est le pire cauchemar de certains parents. Mais en y pensant bien, les questions terrifiantes de votre enfant sont en fait de merveilleuses occasions d'ouvrir et d'amorcer la communication sur les valeurs ainsi que les attentes de votre famille.

Les enfants ne sont généralement pas intéressés par de trop longues explications ou une liste de faits et de statistiques au sujet de la drogue. Ce qu'ils veulent, et ce dont ils ont besoin, c'est de l'honnêteté, de la clarté et un langage qu'ils peuvent comprendre.

Conseils pour communiquer avec votre enfant :

- Tirez profit des moments propices à l'apprentissage. Si, lorsque vous prenez un verre sur votre terrasse, votre enfant veut savoir pourquoi il ne peut pas en avoir une gorgée, parlez-leur de ce qu'est l'alcool, de comment il est utilisé et de ses effets sur les gens de différents groupes d'âge. Si vous regardez une vidéo ensemble et voyez quelqu'un qui a pris un verre de trop, expliquez-lui ce qui est arrivé ainsi que les risques qu'entraîne l'abus.
- Parlez lorsque vous avez suffisamment de temps. Parfois, votre enfant peut vouloir les réponses à des questions difficiles aux moments les moins opportuns de la journée, comme lorsque vous préparez le souper ou lorsque vous êtes dans la voiture et déjà en retard à un rendez-vous.

- Au lieu de lui marmonner n'importe quoi sans grand enthousiasme, dites à votre enfant combien vous êtes fier qu'il se préoccupe d'un sujet aussi important et suggérez-lui d'en discuter plus tard dans la soirée.
- Créea des occasions pour amorcer des discussions importantes. Il y a aura probablement des moments où vous sentirez le besoin de transmettre des messages à un enfant ou à le préparer à affronter des événements difficiles comme c'est le cas lors des funérailles d'une personne décédée suite à une maladie liée au tabagisme.
- Votre meilleur atout est de réserver du temps pour explorer la question à l'occasion d'une activité qui plaît à votre enfant, dans le cadre d'une visite à la bibliothèque ou en jouant à un jeu sur la santé sur un site Web qui s'adresse aux enfants par exemple.

Parmi quelques-uns des sites Web intéressants, mentionnons :

- www.no2meth.ca
- www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm
- www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm
- www.kidshealth.org/kid/closet/index.html
- www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp
- www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth/

Sites Web intéressants :

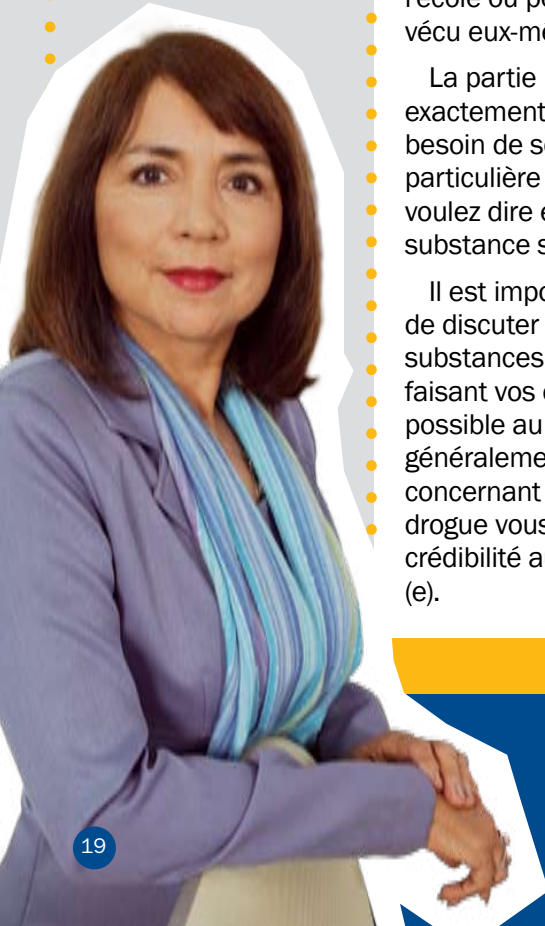
www.silink.ca
www.heretohelp.bc.ca.

COMMENT ABORDER LE SUJET DE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES AVEC MON ADOLESCENT(E)?

Aborder le sujet de la consommation de substances avec votre adolescent (e) peut sembler plus intimidant que ça ne l'est vraiment. La plupart des adolescents, y compris les jeunes adolescents, connaissent déjà une chose ou deux au sujet du tabac, de l'alcool et autres drogues par l'intermédiaire de la télévision, le cinéma, la musique, les amis, l'école ou peut-être même pour l'avoir vécu eux-mêmes.

La partie la plus délicate est de cerner exactement pourquoi vous ressentez le besoin de soulever cette question particulière et déterminer ce que vous voulez dire exactement à propos d'une substance spécifique.

Il est important de vous préparer avant de discuter avec votre adolescent (e) de substances et de leur consommation « en faisant vos devoirs ». En connaître le plus possible au sujet des substances généralement utilisées, y compris les faits concernant les effets potentiels d'une drogue vous apportera la confiance et la crédibilité aux yeux de votre adolescent (e).



La recherche suggère que les jeunes aimeraient pouvoir compter sur leurs parents en tant que leur source principale d'information concernant la drogue. Ainsi mieux vous comprenez, plus la conversation sera meilleure. Vous pourriez obtenir des renseignements en visitant de bons sites Internet, tels que : www.silink.ca ou www.heretohelp.bc.ca.

Une autre façon de se préparer est d'avoir une idée claire au sujet de vos propres valeurs et croyances quant aux substances. Demandez-vous si et quand vous accepteriez le tabagisme et la boisson dans votre maison. Réfléchissez à votre opinion au sujet du cannabis et autres substances illicites, et considérez pourquoi vous tenez de telles croyances. Évaluez vos propres modes de consommation de substances et songez aux messages que vous envoyez à votre adolescent (e).

Vous pouvez débiter une conversation avec votre adolescent (e) en tirant profit de situations où la question de la consommation de substances s'y prête naturellement, en regardant les nouvelles où l'on parle de l'alcool et de la conduite automobile par exemple.

Ou encore, vous pouvez profiter des substances comme telles pour donner un exemple. Par exemple, lorsque vous dégustez un verre de vin au souper, vous pouvez faire un tour de table pour demander aux autres de partager leurs opinions à savoir quelle serait la limite d'alcool à consommer pour une personne lors d'une soirée particulière.

Si vous avez une relation suffisamment ouverte avec votre adolescent (e), vous serez peut-être capable de donner votre point de vue et de parler de vos valeurs de manière franche en débutant tout simplement la conversation avec ce qui vous trotte en tête.

Voici quelques conseils pour maintenir un bon niveau de conversation :

- **Soyez une bonne oreille.** Servez-vous de cette occasion pour vraiment découvrir qui est votre jeune et de quoi est fait son monde. Montrez-lui que vous l'aimez et que vous le (la) respectez en lui prêtant une oreille active.

- **Soyez respectueux (se) de l'opinion de votre jeune.** Vous n'avez pas à être d'accord avec ce qu'il (elle) dit, mais évitez de réagir de manière colérique ou négative à ce qu'il (elle) a à vous dire.
- **Exposez votre point de vue.** Soyez clair (e) à propos de ce que vous attendez de votre jeune et assurez-vous qu'il (elle) comprenne les conséquences de tout dépassement de sa part des limites fixées ou des règles familiales.
- **Évitez de passer en mode « leçon ».** Une conversation est un processus à deux sens. Votre jeune décrochera sans doute si vous parlez sans cesse et truffez la conversation de « tu devrais » et « tu ne devrais pas ».
- **Gardez à l'esprit l'esprit des jeunes.** Des recherches suggèrent que les jeunes réagissent davantage aux exemples des conséquences néfastes à court terme de la consommation de substances toxiques. Leur dire que de fumer donne mauvaise haleine a plus d'impact que de leur dire que la cigarette provoque le cancer. Les jeunes ont également tendance à éliminer les tactiques visant à les apeurer et les exagérations, telles que « Essaie la meth une seule fois et tu seras dépendant (e) à vie ». Il leur suffira de regarder autour d'eux (d'elles) pour trouver des contre-exemples. Si votre jeune trouve des incohérences dans ce que vous lui dites à propos de la drogue, il (elle) se mettra peut-être à questionner ce que vous lui dites à propos d'autres choses.
- **Favorisez une communication régulière.** En créant des occasions qui vous permettent de tenir des discussions régulières avec votre adolescent (e), vous lui montrez que vous êtes intéressé par ce qu'il (qu'elle) pense et par la façon dont il (elle) découvre le monde. En établissant un modèle de communication, vous faciliterez les discussions futures sur des questions plus délicates. Vous pouvez choisir l'heure qui suit le souper pour discuter. Ou vous pouvez créer une soirée familiale consacrée à partager des histoires, à jouer à des jeux et à discuter.

COMMENT PUIS-JE AIDER MON ENFANT À PRENDRE DES DÉCISIONS PLUS SÛRES CONCERNANT LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES?

La plupart des parents savent que leur enfant sera exposé au tabac, à l'alcool et parfois à d'autres drogues pendant ses jeunes années. Et nombreux sont ceux qui acceptent le fait que leur enfant sera non seulement tenté d'essayer ces substances, mais qu'il le fera sans doute à une ou plusieurs occasions au cours de son adolescence. Comme le message « il te suffit de dire non » ne fonctionne tout simplement pas avec les adolescents, les parents doivent trouver d'autres moyens pour réduire la probabilité que leur enfant souffre de troubles liés à la consommation de substances.

Moyens pour aider votre enfant à faire des choix plus sains :

1. Parlez régulièrement de l'adolescence avec votre enfant, y compris des situations propices à la consommation de substances. Parlez des conséquences potentielles de la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres drogues. Veillez à ce que votre enfant sache que le choix lui appartient, et non pas à ses amis, et que ces choix sont accompagnés de la possibilité de souffrir des conséquences.
2. Aidez votre enfant à trouver des moyens de refuser des substances sans gêne ou sans honte. Encouragez-le à faire ses propres choix plutôt que d'être manipulé par le comportement d'autres personnes.

3. Encouragez votre enfant à avoir des activités non compatibles avec la consommation de substances. Les enfants ayant des objectifs et des rêves qui demandent de rester en forme, d'avoir l'esprit clair ou d'économiser beaucoup d'argent sont plus à même de refuser les substances proposées de peur que cela interfère avec leur jeu, leurs performances ou leurs plans.
4. Assurez-vous que votre enfant connaît les dangers associés à la conduite avec facultés affaiblies. Et voyez à ce qu'il comprenne que les mêmes principes s'appliquent lorsqu'il prend place comme passager à bord du véhicule de quelqu'un qui a bu ou consommé des drogues. Aidez-les à établir un plan B pour retourner à la maison en toute sécurité au cas où leur plan initial échouerait.
5. Surveillez votre propre mode de consommation de substances et assurez-vous que vos choix et décisions au sujet du tabac, de l'alcool et d'autres drogues sont conformes à celles dont vous parlez à votre enfant.
6. Enseignez à votre enfant quelques méthodes pour rester en contrôle. Si malgré tous vos efforts pour décourager votre enfant à consommer des substances, celui-ci décide de boire ou de consommer des drogues, il est important que vous lui fournissiez les informations nécessaires pour qu'il puisse prendre des décisions éclairées.

NOTE FINALE

La plupart des adolescents d'aujourd'hui vont très bien. Ceci est dû en partie grâce à des parents coopératifs et aimants comme vous. Mais être un parent de nos jours peut représenter un défi et être stressant. Les adolescents doivent surmonter plusieurs influences dans leur vie. Quelques-unes d'entre elles favorisent ou idéalisent la consommation de substances.

Néanmoins, vous êtes encore le premier et le meilleur professeur que votre enfant puisse avoir. Vous n'avez pas besoin d'être un expert. Savoir comment accéder à l'information dont vous avez besoin est plus important. Mettez l'accent sur le fait d'être un bon modèle de rôle et un bon guide : en établissant des attentes, en servant d'exemple au niveau des valeurs et en aidant votre adolescent (e) à développer une bonne estime de lui-même (d'elle-même).

Même les parents qui font tout de « la bonne façon » ont des enfants qui parfois vont se tourner vers l'alcool, le tabac ou d'autres drogues. Si cela se produit, n'abandonnez pas. La plupart des enfants vont surmonter ces passes difficiles et le fait de pouvoir compter sur leur plus important guide tout au long de l'épreuve les aidera. Soyez présent pour votre adolescent (e), demandez de l'aide si vous en ressentez le besoin et votre adolescent (e) se portera très bien.

Notes : _____

RESSOURCES

Ligne de référence et de renseignements sur l'alcool et la drogue

Lower Mainland : 604-660-9382

Sans frais : 1 800-663-1441

Sites Web intéressants :

www.no2meth.ca

www.silink.ca

www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm

www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp

www.heretohelp.bc.ca

www.kidshealth.org/kid/closet/index.html

www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm

www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth/



www.no2meth.com