



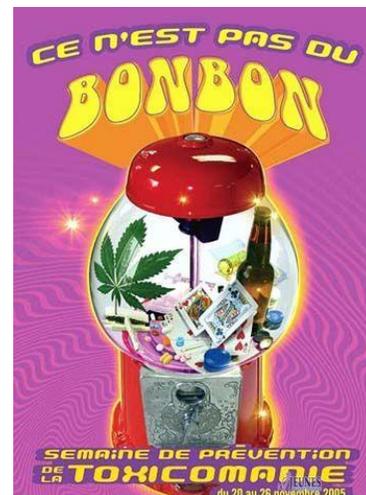
Programme Mosaïque

Promotion des saines habitudes de vie et prévention des comportements à risque.

Voici quelques informations pouvant être utiles aux parents afin de prévenir les comportements à risque chez les jeunes concernant la consommation de drogue et d'alcool.

Les causes de la consommation

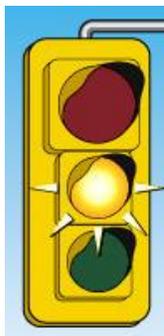
- La facilité à se procurer la drogue.
- La recherche de plaisir et des sensations fortes.
- Le manque d'information ou de mauvaises informations.
- La curiosité et le désir d'expérimenter de nouvelles choses.
- Le manque d'affirmation de soi (peur de refuser).
- La pression des pairs (pour faire comme les autres).
- La croyance au mythe qui dit que « tout le monde le fait ».
- Le manque d'habiletés sociales (difficultés à entrer en contact avec les autres et à entretenir des relations amicales).
- Le manque d'estime de soi et de confiance en soi.
- Les relations conflictuelles avec les parents.



Comment prévenir ?

Promouvoir le bien-être

- Renforcez chez votre jeune de saines habitudes de vie (alimentation, sommeil, activités physiques, etc.).
- Encouragez-le à participer à des activités variées, les occasions de consommer sont plus rares.



Informez des conséquences

- Informez votre jeune objectivement des caractéristiques de certaines drogues et des conséquences liées à la consommation (dépendance, atteinte à la santé, etc.).
- Rendez votre jeune conscient des méfaits et des conséquences liées à la consommation abusive de drogue ou d'alcool sans dramatiser. Votre message doit présenter de l'information précise, concrète et véridique.

Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi chez votre jeune

L'affirmation de soi consiste à dire ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas sans agressivité et à laisser savoir aux autres de quelle façon leurs comportements ou attitudes nous affectent.

- En ayant confiance en lui, votre jeune pourra dire non plus facilement à la pression de leurs amis lorsqu'il ne veut pas faire quelque chose.

- Aidez-le à faire des choix éclairés, aidez-le à développer des moyens appropriés pour affronter les situations difficiles de la vie.
- Laissez-le exprimer ses sentiments et ses opinions.
- Critiquez positivement ou de façon constructive ses décisions et ses actions.
- Aidez-le à vivre des réussites qui le rendent fier de lui.
- Aidez-le à développer des compétences à s'impliquer dans des activités de façon à réduire le besoin de recourir à l'usage de drogues.

Montrer l'exemple

- **Vous transmettez des messages clairs de modération à votre jeune lorsque vous consommez de façon modérée, dans des circonstances adéquates et à des moments propices**

Enseigner comment résister à la pression

- Dire non à la pression ne signifie pas couper les liens avec les amis, il s'agit juste de prendre ses propres décisions.
- Encouragez-le à penser aux conséquences de ses actions (à court et à long terme).
- Encouragez-le à défendre ses opinions, ses croyances et ses valeurs.
- Apprenez-lui à ne pas se laisser manipuler.
- Développez sa capacité de prendre ses propres décisions.

Attitudes aidantes

- Être à l'écoute et ouvert
- Garder un bon contact
- Rester calme
- Partager vos joies et vos inquiétudes à son sujet
- Être bien informé
- Être transparent par rapport à vos valeurs et les exprimer
- Établir et respecter vos limites (encadrement)
- Consulter les ressources d'aide



Comment reconnaître un jeune qui consomme?

Au plan physique

- Yeux rouges, vitreux, pupille agrandie
- Prononciation difficile
- Ralentissement des gestes ou agitation
- Confusion, désorientation
- Somnolence ou insomnie
- Bouche sèche et pâteuse
- Appétit démesuré ou perte d'appétit
- Tremblements
- Teint pâle ou verdâtre
- Odeurs (cannabis, alcool)



Au plan psychologique

- Nonchalance ou grande excitation
- Déforme la réalité
- Propos décousus, confusion, difficulté de concentration
- Grande irritabilité ou hostilité
- Sentiment d'être malheureux
- Faible estime de soi
- Mémoire à la baisse
- Difficulté de compréhension

Au plan comportemental

À l'école



- Absences fréquentes
- Baisse notable du rendement scolaire
- Mauvaise conduite
- Propos de consommation
- Baisse de motivation et nonchalance
- Rires exagérés
- Changement brusque de comportement (agitation, agressivité, lenteur, incohérence),
- Changement de groupe d'amis

À la maison



- Changements d'attitudes et d'habitudes
- Fréquentation de jeune qui consomment drogue ou alcool
- Disparition d'argent ou d'objet de valeurs
- Des activités secrètes, reçoit des téléphones mystérieux
- Isolement
- Méfiance (se cache)

Les ressources d'aide :

Les éducatrices en prévention des toxicomanies de votre école 418-669-6000:



| | | |
|------------------|---------------|------------|
| Audrey Larouche | Jean Gauthier | poste 6922 |
| Caroline Fortin | PWD | poste 6337 |
| Lucie Racine | Curé-Hébert | poste 6414 |
| Isabelle Lessard | E.S.C.L | poste 6206 |

Tandem Lac-St-Jean-Est, Eric Audet 418-480-1663