



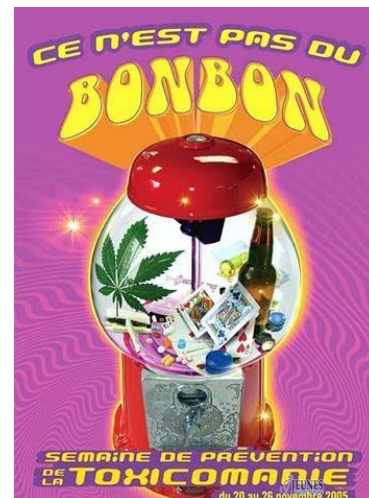
## Programme Mosaïque

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  
Caroline Fortin  
Lucie Racine  
Isabelle Lessard

Jean Gauthier poste 6922  
PWD poste 6337  
Curé-Hébert poste 6414  
E.S.C.L poste 6206

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