

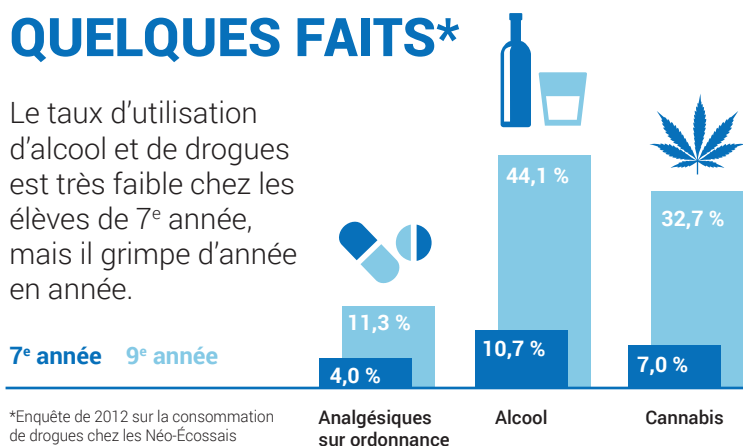
L'ALCOOL, LE CANNABIS ET LES AUTRES DROGUES

CONNAISSEZ LES FAITS. SACHEZ COMMENT AIDER.

L'adolescence est l'époque des premières expériences. À mesure que les jeunes passent d'une année scolaire à l'autre, ils affrontent de nouveaux défis et subissent différentes pressions. En travaillant ensemble, les personnes aidantes et les écoles peuvent montrer aux jeunes comment se protéger contre l'utilisation nocive de l'alcool et des drogues.

QUELQUES FAITS*

Le taux d'utilisation d'alcool et de drogues est très faible chez les élèves de 7^e année, mais il grimpe d'année en année.



*Enquête de 2012 sur la consommation de drogues chez les Néo-Écossais

Quand est-ce que « normal » devient « nocif » ?

La publicité, les films, les émissions de télé et l'exemple que donnent les adultes dans l'entourage d'une jeune personne peuvent tous faire que l'utilisation abusive d'alcool, de cannabis et de médicaments sur ordonnance peut sembler normale. **Examinez ce qui se passe chez vous, dans votre localité et ailleurs. Que pouvez-vous faire pour que l'utilisation abusive d'alcool, de cannabis et de médicaments sur ordonnance ne semble pas normale aux yeux de votre enfant ?**

PENSEZ-Y avant d'offrir de l'alcool ou des drogues à votre enfant

Certains parents pensent que le fait de laisser leur enfant consommer de l'alcool ou des drogues à la maison lui montre comment consommer de manière responsable ou le protège. **Détrompez-vous! Des études démontrent que cela accroît la consommation d'alcool et de drogues chez les ados en normalisant cette habitude. De plus, si un adolescent consomme de l'alcool ou des drogues lorsque son cerveau est encore en développement, il existe un risque élevé de dépendance à long terme et de problèmes de santé mentale, y compris la psychose.**

(En passant, c'est aussi illégal.)

Ne laissez pas le risque à la portée de vos enfants

C'est à la maison que les jeunes peuvent le plus facilement trouver de l'alcool, du cannabis et des médicaments sur ordonnance. Séparément, ils peuvent être nocifs. Pris ensemble, ils peuvent être mortels.

Conservez ces produits sous clé et hors de la portée des jeunes. Rapportez à la pharmacie les médicaments sur ordonnance inutilisés.

« Qui sont les "méchants" dans ta vie? »

Les méchants sont des pressions ou des difficultés qui peuvent amener les jeunes à consommer de l'alcool, du cannabis et d'autres drogues.

En voici certains :

- Le stress
- La colère
- Les difficultés dans les relations
- Les situations difficiles ou les déceptions

Demandez à votre enfant s'il connaît des méchants.

« Quels sont tes super-pouvoirs? »

Les super-pouvoirs sont des forces et des formes de soutien qui aident à protéger une jeune personne contre la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues.

En voici certains :

- Avoir des rapports étroits avec des personnes aidantes, la famille et les amis.
- Savoir que le jeune peut parler à quelqu'un à l'école.
- Comprendre les risques et les dangers des drogues et de l'alcool.
- Savoir où aller pour obtenir du soutien.
- Développer des compétences en prise de décisions.

Demandez à votre enfant s'il a des super-pouvoirs.

Dites à votre enfant quels sont vos super-pouvoirs. Ou dites-lui quels super-pouvoirs vous auriez aimé avoir quand vous aviez son âge.



COMMENT POUVEZ-VOUS AIDER?

- Demandez à votre enfant ce qui le tracasse, s'il subit des pressions.
- Écoutez ses réponses.
- Demandez-lui ce qu'il apprend dans la classe de Développement personnel et social.
- Parlez aux enseignants de votre enfant.
- Connaissez les amis de votre enfant.

 **Obtenez de l'aide**

Nous pouvons travailler ensemble pour aider à protéger nos jeunes. Pour plus d'information, parlez au conseiller d'orientation de l'école que fréquente votre enfant.


NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE