

Alors, que dois-je dire à mes enfants au sujet de l'alcool et de la drogue?



Ministère de la Santé
de la Saskatchewan

Voici une description des effets de l'alcool sur les gens.

Vous pouvez transmettre ces renseignements à votre enfant en fonction de son âge. Il est important de lui dire qu'au Canada, il est illégal pour les enfants de consommer de l'alcool; mais lorsque les gens le font...

- Après la première ou la deuxième consommation, la personne est plus détendue, elle est moins gênée et parle davantage. La personne se sent moins stressée et est plus audacieuse, et elle veut être remarquée. Ses facultés sont affaiblies.
- Pendant les premiers stades de l'affaiblissement de ses facultés, la personne peut éprouver : une perte de jugement; une diminution de la coordination; une confusion mentale; des changements d'humeur et de comportement.
- Après plusieurs autres consommations, la personne devient plus sentimentale, plus excitée et un peu euphorique. Les émotions peuvent remonter à la surface et rendre la personne très sensible; elle ne se sent plus tout à fait elle-même.
- Puis, son jugement est moins solide, elle ne s'exprime pas aussi clairement, elle perd l'équilibre en marchant, elle voit double, et elle peut se montrer agressive. Elle peut s'exposer au risque d'avoir une relation sexuelle qu'elle aurait refusée en d'autres circonstances. Elle peut perdre connaissance et oublier ce qui s'est passé. Elle peut agir de manière inappropriée et faire des choses qu'elle regrettera plus tard. Elle est maintenant en état d'ivresse. Elle peut vomir, agresser quelqu'un ou même tomber dans le coma.

Que dois-je savoir à propos de l'alcool et des drogues?

L'alcool

Il existe deux sortes d'alcool. L'alcool éthylique est celui que l'on trouve dans la bière, le vin, les spiritueux (boissons fortes telles que le rhum, le whiskey, etc.) et les digestifs. Ce sont les **boissons alcoolisées**. L'alcool est offert sous diverses formes : bière, vin, panachés, cidres et spiritueux ou « boissons fortes ».

Plusieurs ne considèrent pas l'alcool comme une drogue, mais s'en est bien une! L'alcool est la drogue qui fait l'objet du plus grand nombre d'excès dans notre pays. Elle constitue la drogue de choix chez les enfants et les adolescents.

Un enfant sur quatre âgé de neuf ans a déjà consommé de l'alcool et, dans une enquête nationale effectuée auprès des jeunes en 2005, 62,3 % des jeunes âgés de 15 à 17 ans estiment être des consommateurs d'alcool.

L'alcool méthylique est complètement différent, et on le trouve dans les solvants, les décapants pour peinture, l'antigel et d'autres produits ménagers et industriels. L'alcool méthylique est un poison, et on ne devrait jamais le boire.

Les drogues

Une drogue correspond à toute substance, autre que la nourriture, qui est prise afin de modifier la façon dont le corps ou le cerveau fonctionne. Les **médicaments** : ceux contre les allergies et le rhume/la toux, les médicaments contre la douleur de faible intensité, les antibiotiques, et les médicaments sur ordonnance. Les **drogues licites** : caféine, nicotine et alcool. Les **drogues illicites** : marijuana, cocaïne, héroïne, psilocybine et LSD. Les drogues affectent plusieurs parties du corps, y compris le cerveau.

Le **cannabis** est la drogue illicite dont l'usage est le plus répandu au Canada. Il s'agit d'une drogue psychotrope qui provient de la plante *Cannabis sativa*. Les gens l'utilisent sous trois formes : la marijuana (la feuille séchée de la plante), le haschisch et l'huile de haschisch (ces deux substances proviennent de la résine de la plante). Le fait de combiner la marijuana et l'alcool peut mener à une intoxication alcoolique. La marijuana empêche le vomissement, qui est le premier mécanisme de défense de l'organisme contre l'intoxication alcoolique. Les études indiquent qu'un finissant du secondaire sur trois fume de la marijuana. Les chercheurs ont remarqué que de moins en moins d'élèves ont l'impression de courir un très grand risque en consommant de la marijuana et de moins en moins d'élèves sont fortement opposés à l'idée d'en faire usage. Le cannabis est vu comme une drogue unique qui ne fait pas partie de la catégorie des hallucinogènes ni de celle des neurodéprimeurs.

Les drogues ne sont soumises à aucune règle quant à leur contenu, puisqu'elles sont illicites. On ne sait pas ce qu'on achète puisque plusieurs drogues contiennent des ingrédients ajoutés tels que de la méthamphétamine, du crack, etc.

Les **amphétamines** (*speed, ice, glass, crystal, crank*, dopants et *uppers*) sont des **stimulants**. Il s'agit d'un groupe de drogues qui augmentent le niveau d'activité du système nerveux central. Les effets qu'elles produisent sont l'état d'éveil, la vigilance, une plus grande énergie, une réduction de la faim, ainsi qu'un sentiment global de bien-être.

Les **hallucinogènes** influent sur la perception, les émotions et le processus mental. Ils produisent des distorsions de la réalité et des hallucinations. On utilise également le terme « drogues psychédéliques » pour les désigner. Ils comprennent le LSD (acide), la PCP (poussière d'ange) et les champignons magiques.

La **cocaïne** (*crack, coke, coca, poudre, neige*) est un puissant **stimulant** du système nerveux central, ainsi qu'un anesthésique qui engourdit tout tissu à son contact. La cocaïne surmène le corps et le cerveau en augmentant le rythme cardiaque, la pression sanguine et la température.

Les **neurodépresseurs** agissent sur le système nerveux central afin de supprimer l'activité neuronale du cerveau. L'alcool, les opiacés (drogues produites à partir du pavot asiatique – héroïne, morphine, codéine), les barbituriques (*downers, blue heavens, yellow jackets, red devils*), les benzodiazépines (médicaments prescrits pour soulager l'anxiété pendant le jour) sont tous des neurodépresseurs.

L'**ecstasy** est vendue en comprimés ou en gélules et est à la fois un **stimulant** et un **hallucinogène**. Elle provient d'une synthèse chimique, la plupart du temps effectuée dans des laboratoires illicites, d'où l'utilisation du terme « drogue-maison ».

Les solvants et les aérosols peuvent être utilisés comme des **inhalants**. On peut s'en procurer facilement; l'essence, le cirage à chaussures, les décapants à peinture, la colle pour les modèles réduits d'avion, le dissolvant de vernis à ongles, les désodorisants aérosols, les fixatifs et les insecticides font tous partie de cette catégorie. Les personnes qui utilisent les inhalants/solvants sont **jeunes** pour la plupart; leur âge varie de huit (8) à seize (16) ans. Plusieurs d'entre nous, y compris nos enfants, ne réalisent pas que l'inhalation peut tuer, que ce soit la toute première fois ou la centième fois.

Que dois-je dire et à quel âge?

Les enfants acquièrent leurs comportements par rapport à l'alcool et aux drogues auprès des gens qui les entourent, plus particulièrement leurs parents ou d'autres adultes. Vous devez aborder le sujet de l'alcool et de la drogue avec vos enfants lorsqu'ils sont jeunes. De plus, le dialogue devrait être maintenu constamment pendant leur adolescence.

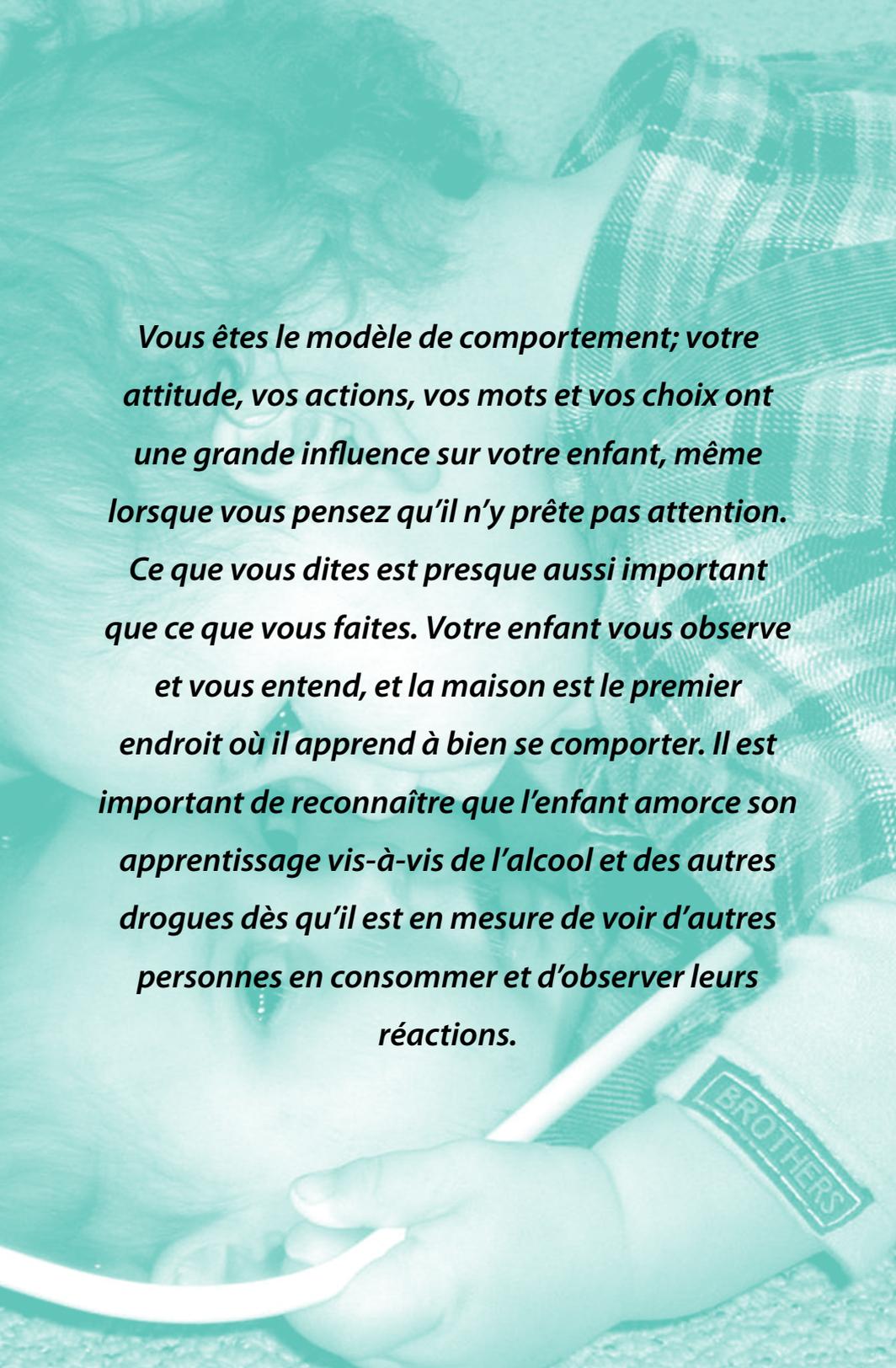
Petite enfance (0 à 3 ans)

Pendant cette étape de la vie des enfants, il est important de développer des liens positifs et étroits avec eux. Ils ont besoin de savoir que vous êtes là pour eux, et que non seulement vous comblez leurs besoins de base, mais que vous les aimez et vous les protégez. Être un bon modèle de comportement auprès des enfants est important pour toutes les étapes de leur développement. Consommez de l'alcool de manière responsable.

Enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans)

Les enfants d'âge préscolaire débordent d'imagination et de curiosité. Si on ne leur raconte pas les faits, ou si on ne leur laisse voir qu'une partie du tableau, ils vont avoir recours à leur imagination pour combler les manques. De plus, ils absorbent l'information comme de vraies « petites éponges ». Non seulement réclament-ils beaucoup de renseignements, mais ils ne remettent pas en question ce qu'on leur dit. Il est temps d'employer un ton direct au moment de discuter de tout sujet sérieux avec eux. C'est le moment d'aborder le sujet vous-même lors de périodes propices à l'apprentissage.

Profitez des réunions sociales ou d'autres moments où votre enfant pourrait se trouver en présence de l'alcool. **Évitez le recours à des expressions** « mignonnes » utilisées parfois par les adultes afin de les mettre plus à l'aise; ce n'est pas nécessaire, en plus d'être inutile pour l'enfant. À cet âge, parlez-lui de la raison pour laquelle les enfants ont besoin d'aliments sains, expliquez-lui que les médicaments sur ordonnance sont des substances qui peuvent aider les personnes à qui ils sont destinés, et mettez-le en garde contre les substances toxiques et nocives que l'on trouve généralement dans la maison (eau de javel, produits nettoyants, etc.).



Vous êtes le modèle de comportement; votre attitude, vos actions, vos mots et vos choix ont une grande influence sur votre enfant, même lorsque vous pensez qu'il n'y prête pas attention.

Ce que vous dites est presque aussi important que ce que vous faites. Votre enfant vous observe et vous entend, et la maison est le premier endroit où il apprend à bien se comporter. Il est important de reconnaître que l'enfant amorce son apprentissage vis-à-vis de l'alcool et des autres drogues dès qu'il est en mesure de voir d'autres personnes en consommer et d'observer leurs réactions.

Enfants d'âge scolaire (5 à 8 ans)

Maintenant qu'ils fréquentent l'école, les enfants commencent à subir l'influence des pairs. C'est le moment de s'appliquer à bien connaître les amis de vos enfants ainsi que leur famille. Continuez à engager des discussions au sujet de l'alcool et des drogues. Donnez-leur des renseignements exacts et complets et assurez-vous qu'ils sont conscients **à la fois** des aspects positifs et des dangers. Continuez à opter pour un style de vie sain pour vous-même afin de leur montrer comment prendre bien soin d'eux-mêmes et de leur propre corps. Si vous n'avez pas la réponse à une question, vous pouvez dire, « Je ne sais pas, mais on peut essayer d'y répondre ensemble! » Il s'agit d'une étape où les enfants s'intéressent aux détails relatifs au fonctionnement des choses, et aux liens à établir entre les renseignements. À la fin de ce stade de son développement, l'enfant devrait connaître : la différence entre les aliments, les poisons, les médicaments et les drogues illicites; de quelle façon les médicaments prescrits par un médecin peuvent améliorer l'état d'un malade, mais nuire à la santé si on en fait mauvais usage; et pourquoi les adultes peuvent consommer de l'alcool alors que les enfants ne peuvent pas, même en petites quantités, étant donné que cela représente un danger pour le cerveau et le corps des enfants en pleine croissance.

Enfants d'âge scolaire (9 à 14 ans)

Les enfants qui traversent cette étape cherchent à établir leurs limites personnelles; ils se familiarisent avec leur zone de confort. N'interrompez pas les discussions, puisqu'il s'agit d'une période où ils ont le plus besoin de renseignements précis! **Plus du quart des Canadiens âgés de 13 ans consomment de l'alcool** : 2,7 % à peu près toutes les fins de semaine et 24 % une fois par mois ou moins. Expliquez-leur la différence entre boire avec modération et s'adonner à la consommation excessive d'alcool. Soyez ferme et conséquent lorsque vous appliquez des règles visant l'alcool et les enfants. Vous pourriez vouloir signer une entente établissant les conditions et les conséquences si les enfants ne respectent pas les conditions. Si vous établissez une entente, assurez-vous de la faire respecter. Renseignez-vous régulièrement sur ce qui se passe dans la vie de vos enfants. Sachez qui sont leurs amis et quelles sont leurs intentions! Faites-leur bien comprendre qu'ils peuvent venir vous voir s'ils ont besoin de parler. Inculquez aux enfants l'assurance dont ils ont besoin afin de résister aux pressions exercées par les amis. Encouragez-les à se faire leurs propres opinions et à prendre leurs propres décisions. À l'âge de onze (11) ans, votre enfant devrait connaître : les effets immédiats qu'ont la consommation d'alcool, de drogues et le tabagisme sur les différentes parties du corps, y compris le risque lié au coma ou à une surdose fatale; les conséquences à long terme (comment et pourquoi les drogues peuvent provoquer la dépendance) et la raison pour laquelle

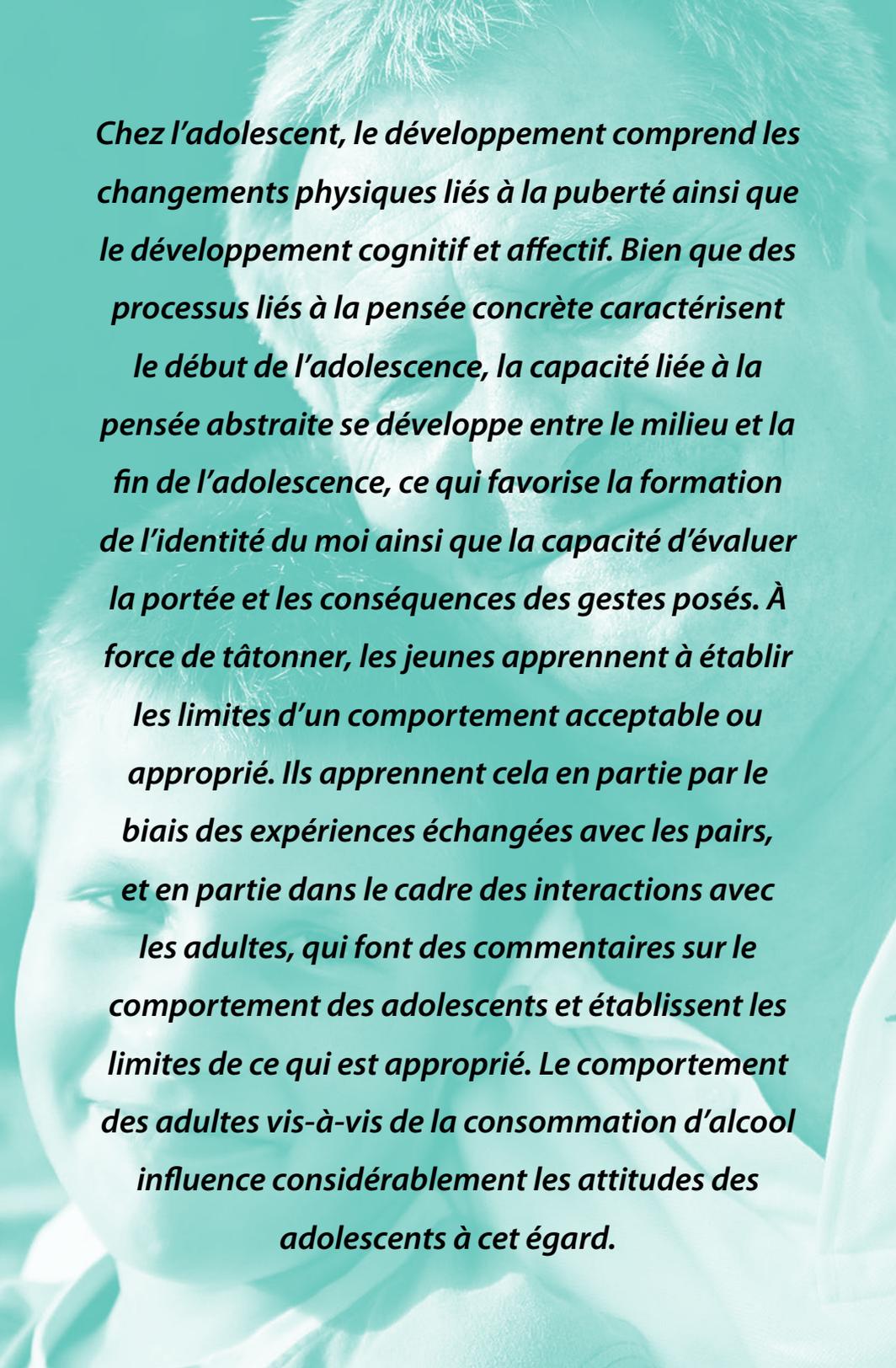
la drogue est particulièrement dangereuse pour le corps en pleine croissance. Incitez votre enfant à être conscient de la façon dont on fait la promotion des drogues et de l'alcool. Discutez de la façon dont la publicité, les paroles des chansons, les films et les émissions de télévision les bombardent de messages qui idéalisent la consommation d'alcool et des autres drogues.

(15 et 16 ans)

Il s'agit d'une période où les adolescents s'affirment davantage. Ils sortent avec des groupes d'amis plus souvent et ressentent une pression les poussant à faire la même chose que les autres. Lors de fêtes, ils pourraient être tentés de consommer de l'alcool. **24 % des jeunes âgés de 16 ans consomment de l'alcool à peu près chaque fin de semaine. Seulement 23 % des jeunes âgés de 16 ans n'ont jamais bu.** Tâchez de savoir où se trouvent vos adolescents, avec qui ils se trouvent, ce qu'ils font, et comment ils se comportent. Offrez du soutien par le biais de la supervision, prenez les choses en main, mais faites preuve de bon sens. Définissez vos attentes et établissez des règles claires et raisonnables. Suggérez aux enfants des moyens de se débrouiller par exemple en téléphonant s'ils ont besoin d'un moyen de transport, en sachant dire non à l'alcool et aux drogues, et ayez un plan de sécurité familial. Entraînez-vous à exécuter le plan de sécurité par le biais de jeux de rôles visant les habiletés que vous voulez qu'ils possèdent. Ils devraient être en mesure de faire le lien entre le fait d'être en état d'ébriété et les conséquences qui pourraient en découler (être impliqué dans une bagarre, avoir une relation sexuelle non planifiée ou non désirée, subir un accident de voiture; libre à vous de faire part de vos idées ou de vos expériences). Il est également important pour les adolescents de se renseigner sur les directives de consommation d'alcool à faible risque ainsi que sur ce qui constitue une consommation type.

(17 et 18 ans)

À cet âge, la publicité qui associe l'alcool au plaisir influence les ados. Pendant cette période rebelle, la communication peut s'avérer plus difficile étant donné qu'ils ressentent le besoin de se séparer de leurs parents et de forger leur propre identité. Il est important que les parents félicitent et encouragent les jeunes au regard de toutes les choses qu'ils mènent à bien et des choix positifs qu'ils font. Le fait de savoir que les adultes de leur entourage les apprécient est très motivant, et cela peut aider les ados à continuer d'éviter la consommation de drogue. **N'ayez pas peur de vous exprimer en toute franchise.** Lorsque vous leur parlez, assurez-vous que chacun puisse exprimer son opinion et que celle-ci soit respectée. Parlez de ce qui pourrait arriver s'ils consommaient de l'alcool ou de la drogue à l'école, au travail, lors de la pratique d'un sport ou au volant.



Chez l'adolescent, le développement comprend les changements physiques liés à la puberté ainsi que le développement cognitif et affectif. Bien que des processus liés à la pensée concrète caractérisent le début de l'adolescence, la capacité liée à la pensée abstraite se développe entre le milieu et la fin de l'adolescence, ce qui favorise la formation de l'identité du moi ainsi que la capacité d'évaluer la portée et les conséquences des gestes posés. À force de tâtonner, les jeunes apprennent à établir les limites d'un comportement acceptable ou approprié. Ils apprennent cela en partie par le biais des expériences échangées avec les pairs, et en partie dans le cadre des interactions avec les adultes, qui font des commentaires sur le comportement des adolescents et établissent les limites de ce qui est approprié. Le comportement des adultes vis-à-vis de la consommation d'alcool influence considérablement les attitudes des adolescents à cet égard.

Conseils pour les discussions avec les enfants

- Tenez-vous-en aux faits; transmettez à vos enfants des renseignements sur l'alcool et les drogues qui sont basés sur des faits et qui conviennent à leur âge.
- Donnez des explications courtes et simples et profitez des moments propices à l'apprentissage.
- Les enfants aiment poser des questions; soyez prêt à les écouter et à y répondre.
- Les enfants réagissent mieux aux conversations qu'aux remontrances.
- Vous ne pouvez jamais en dire « trop » aux enfants. Ils vont absorber ce qu'ils peuvent et laisser de côté ce qu'ils ne peuvent absorber. Répétez souvent; le renforcement est nécessaire.
- Intégrez vos valeurs et vos émotions à vos discussions, et incitez vos enfants à s'exercer à la prise de décisions.
- Discutez des choses qu'ils voient à la télévision, comme l'idéalisation de la consommation d'alcool. Cela les place devant les faits, ce qui leur permet de compenser pour les préjugés et la fascination véhiculés par la télévision.

N'oubliez pas...

à quel point il est important d'aider votre enfant à bâtir son estime de soi. Vous pouvez accomplir cela en faisant des activités avec votre enfant, de même qu'en l'aimant d'un amour inconditionnel.

Sources :

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission
www.aadac.com
- Centre de toxicomanie et de santé mentale
www.camh.net
- Réseau canadien de la santé
www.canadian-health-network.ca
- Enablelink
www.enablelink.org
- Growing Up Drug Free
www.ed.gov/offices/OSDFS/parents_guide/parent_guide5.html
- Toronto Public Health
www.toronto.ca/health/start_talking/index.htm
- Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances
www.afm.mb.ca
- Be prepared to talk to your children about drinking, the Yukon Liquor Corporation
- Sex Spelled out for Parents, Viewers Guide, Carson Street Productions Ltd. 2005

Autres sites Web utiles :

- Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies
www.ccsa.ca
- Alcohol Policy Network (partiellement bilingue)
www.apolnet.ca
- Saskatchewan Health Publications
www.health.gov.sk.ca/ps_alcohol_and_drugs_publications.html
- Saskatchewan Prevention Institute
www.preventioninstitute.sk.ca
- Investir dans l'enfance
www.investinkids.ca
- Kids health
www.kidshealth.org

**CE DOCUMENT A ÉTÉ PRÉPARÉ
À L'INTENTION DES PARENTS PAR :**

The Alcohol and Drug Education
and Prevention Directorate of
Saskatchewan Health