



Version audio disponible

INFO-PARENTS



**ACTION
TOXICOMANIE**

SOIF DE SAVOIR !

Votre enfant a tout récemment participé à l'atelier **SOIF DE SAVOIR**. Cette activité avait pour objectif de permettre aux élèves de recevoir de l'information juste et d'accroître leurs connaissances sur les risques associés à la consommation d'alcool, et ce, afin qu'ils puissent développer leur capacité à faire des choix sécuritaires, à réfléchir à des alternatives saines et à mieux résister aux influences de leurs pairs.

Les parents nous demandent fréquemment :

« Si je donne de l'alcool à mon adolescent pour aller à un party, vais-je l'encourager à boire ? »

Idéalement, on veut repousser le plus possible les premiers épisodes de consommation d'alcool. La très grande plasticité du cerveau des adolescents et le fait que celui-ci subisse de nombreuses transformations durant la puberté indiquent qu'il y a plus de risques associés au fait que le cerveau soit exposé à la consommation d'alcool. Une consommation précoce (avant 15 ans) augmente les risques de dépendance à l'alcool ultérieurement.

La clef : l'éducation

L'adolescence est une période de découverte au cours de laquelle les jeunes sont menés par une très grande curiosité. Ils explorent et découvrent. Pour toutes sortes de raisons, l'alcool fait partie des substances les plus consommées chez les adolescents.

Ceci étant dit, le plus important avec la consommation d'alcool, c'est l'éducation qui l'accompagne. Vers la troisième année du secondaire (15 ans), les rassemblements entre amis sont plus nombreux et la question de la consommation d'alcool risque d'occuper plus de place lors des échanges avec votre ado.

Il est important que vous exprimiez votre opinion par rapport à la consommation d'alcool, mais il faut d'abord et avant tout s'intéresser à ce que votre ado en pense. Informez-vous sur ce qu'il connaît à propos de cette substance, et surtout, sur les raisons qui l'amènent à vouloir consommer de l'alcool. En explorant les motivations qu'entretient votre ado à propos de sa

consommation, vous serez mieux outillé pour explorer avec lui des moyens qui lui permettront de répondre différemment aux besoins qui pourraient être comblés par cette substance.

En montrant de l'ouverture et votre intérêt, votre enfant sera aussi plus réceptif à vos conseils et mises en garde. Voici quelques conseils que vous pourriez lui donner :

- ✓ Espacer les consommations, avec de l'eau c'est la meilleure façon !
- ✓ Éviter les jeux d'alcool (genre Beer pong), car ceux-ci conduisent vers une plus grande consommation d'alcool en peu de temps et favorisent les pertes de contrôle et les mauvaises expériences.
- ✓ Éviter les mélanges avec d'autres substances, car elles peuvent avoir une interaction nocive entre elles.
- ✓ Prévoir le retour avant même de partir à la fête assurera qu'il se fera de façon sécuritaire.

Saviez-vous que :

L'ALCOOL EST UNE DROGUE.

Par définition, une drogue est une substance modifiant le fonctionnement normal d'une personne. Tout comme l'alcool.

PRENDRE UN CAFÉ, UNE DOUCHE FROIDE OU VOMIR N'AIDE PAS À DÉGRISER.

Bien que ces pratiques puissent masquer en partie et temporairement les effets de l'alcool, ils ne diminuent en rien le taux d'alcool dans le sang. Ce n'est que le temps qui permet l'élimination de cette substance. L'ALCOOL N'A PAS LE MÊME EFFET D'UN INDIVIDU À L'AUTRE.

Certaines personnes sont génétiquement prédisposées à la dépendance à l'alcool. Pour d'autres, les habitudes de consommation peuvent être influencées par des facteurs environnementaux (expériences de vie). Les deux jouent un rôle tout aussi important dans le développement de la dépendance.

POUR ALLER PLUS LOIN avec votre ado

Un des liens les plus clairs entre votre rôle de parents et la consommation d'alcool de vos adolescents est la surveillance, même en votre absence. Tentez de savoir où et avec qui ils sont, les activités qu'ils font et comment ils se comportent. Votre soutien s'exprime à travers cette surveillance. Mais attention ! Il faut trouver un juste milieu et faire confiance. Aller reconduire et chercher votre ado lorsqu'il y a des fêtes est un bon moyen de porter attention à ses comportements de consommation. Or, attendez le lendemain pour lui faire part de vos observations et inquiétudes, il sera plus réceptif ! Exercer un contrôle raisonnable signifie aussi avoir des attentes et des règles connues, claires et applicables. Être un parent qui exerce un encadrement tout en étant chaleureux et sensible plutôt qu'autoritaire ou permissif, constitue un facteur de protection majeur.

Il existe de l'aide : si votre enfant ou quelqu'un de votre entourage éprouvent des difficultés avec l'utilisation des écrans et/ou de substances et si vous désirez obtenir davantage d'information sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec l'intervenante en prévention des dépendances présente à l'école de votre enfant. Il est aussi possible de référer anonymement afin de permettre à un individu d'évaluer sa situation et obtenir du soutien.

Matériel développé par Action Toxicomanie, organisme à but non lucratif qui a pour mission d'agir et d'intervenir afin de promouvoir la santé globale et de prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage et ce, en Mauricie et au Centre-du-Québec.

Tel-jeunes : 1.800.263.2266

La ligne parents : 1.800.361.5085

Pour toute question ou demande d'aide, référez-vous à :



-  infotoxico@preventioncesar.ca
-  [Prévention César Petite-Nation /Espace Parents](#)
-  (819) 308-1010 poste 103 / 104
-  www.preventioncesar.ca

