

INFO-PARENTS



INSPIRER PLUTÔT QU'INHALER

Votre enfant a tout récemment participé à l'atelier **INSPIRER PLUTÔT QU'INHALER**. Cette séance avait pour objectif de donner l'information juste concernant le cannabis et ses dérivés (wax pens), ses effets et les risques associés à sa consommation. Nous avons amené les jeunes à développer leur sentiment de compétence en lien avec leurs comportements de santé et à développer des stratégies de résistance aux influences négatives. Nous leur avons finalement donné des outils afin qu'ils puissent bien exprimer leur choix notamment en matière de consommation et de demander de l'aide en cas de besoin.

On va se dire les vraies choses

Les jeunes reçoivent des messages contradictoires en lien avec le cannabis. D'un côté, on leur dit qu'il s'agit d'un produit néfaste et addictif, alors que de l'autre on leur présente certains avantages potentiels. Au moment de discuter avec eux, ils désirent qu'on les écoute, mais surtout qu'on leur donne les deux côtés de la médaille – le bon et le mauvais –, ils veulent que l'information leur soit présentée de façon objective. Le cannabis est l'une des substances les plus consommées par les jeunes. « Au Québec, selon l'ETADJES 2019, la proportion de jeunes du secondaire ayant consommé du cannabis au cours de leur vie est d'environ 18 %. »¹. Il est donc tout naturel qu'ils désirent obtenir l'information la plus juste possible sur les bienfaits et les risques qui y sont associés.

Soyez un allié

Pour les raisons énumérées précédemment, assurez-vous d'être dans le bon état d'esprit avant de vous entretenir avec votre enfant au sujet du cannabis et/ou de ses dérivés. Surtout si vous soupçonnez qu'il consomme. Voici quelques caractéristiques qui feront de vous un bon allié et qui vous permettront d'entretenir une meilleure relation avec votre enfant :

- ✓ Soyez facile d'approche
- ✓ Évitez de critiquer
- ✓ Soyez empathique et compréhensif
- ✓ Écoutez
- ✓ Faites preuve de respect, d'ouverture et de patience
- ✓ Mettez de côté vos préjugés

Plusieurs jeunes aiment s'exprimer sur le dossier du cannabis. Amenez-les à exposer leurs connaissances en la matière, ainsi que leurs impressions et opinions. N'hésitez pas à avoir une conversation sans filtre avec votre enfant.

Quelques informations pertinentes en lien avec la consommation de cannabis

La question a été abordée en classe et il peut être fort pertinent de vérifier dans le cadre d'une discussion 1 à 1 ce que votre enfant a retenu de ces apprentissages. Nous leur avons notamment illustré que :

Les jeunes qui font partie d'un groupe de pairs où ils se sentent respectés tendent moins à consommer pour se conformer.

Les jeunes qui consomment pour s'adapter au stress, anxiété et émotions inconfortables tendent à aggraver leurs symptômes à moyen terme et sont plus à risque de développer une problématique de dépendance.

En ce sens, il est plus que pertinent d'inviter votre adolescent à se questionner sur les raisons qui motivent ses habitudes de consommation.

SOURCE 1. TRAORÉ, Issouf, Micha SIMARD, Héliène CAMIRAND, Florence CONUS et Gisèle CONTRERAS (2021). Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2019. Principaux résultats de l'enquête et évolution des phénomènes [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, 194 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-tabac-alcool-drogue-jeu-eleves-secondaire-2019.pdf]

Quels sont les risques associés à la consommation ?

La consommation de cannabis comporte de nombreux effets. Le cannabis affecte entre autres la prise de décision, l'attention, la mémoire et favorise une perte de motivation. Elle peut aussi entraîner des répercussions importantes sur la conduite d'un véhicule, le travail, l'apprentissage et les relations interpersonnelles. À moyen ou long terme, la consommation régulière de cannabis peut provoquer une hausse de la pression artérielle, le développement de maladies cardiorespiratoires. Elle favorise aussi l'émergence de problématique en santé mentale (hallucinations, paranoïa, de l'anxiété et des symptômes de dépression

(détresse psychologique, fatigue, irritabilité, etc.).

Parler cannabis avec les jeunes

Veillez consulter ces sites pour en savoir plus sur la façon d'aborder la consommation de cannabis avec votre adolescent [Parler pot avec les jeunes : un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes \(ccsa.ca\)](#)

Il existe de l'aide : Si votre enfant ou quelqu'un de votre entourage éprouve des difficultés avec l'affirmation de soi, la consommation de substances et/ou l'utilisation des écrans et que vous désirez obtenir davantage d'informations sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec l'intervenante en prévention des dépendances présente dans l'école fréquentée par votre adolescent. Notez qu'il est aussi possible de demander de l'aide anonymement pour un individu qui a besoin de soutien. Vous pouvez également communiquer avec l'intervenante responsable des services aux parents et aux proches aux coordonnées ci-dessous pour un soutien téléphonique, une rencontre ou pour participer à un de nos groupes de soutien. Ce dernier favorise l'acquisition d'outils vous permettant de mieux accompagner vos proches.

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

