

# Questions que posent les parents

Au sujet de tabac, d'alcool, de marijuana et d'autres drogues

Prevention Education Support

1

**Q Il y a tellement d'adolescents qui ont commencé à boire à l'occasion de partys vers le milieu de leurs études secondaires. Comment pourrais-je éviter que mon enfant fasse de même?**

**R** Nous savons que la consommation d'alcool par les mineurs, surtout durant les dernières années de l'adolescence, demeure la norme, bien qu'un nombre croissant de jeunes choisissent de ne pas boire d'alcool. Les parents peuvent exprimer clairement à leurs adolescents leur opinion au sujet de la consommation d'alcool (« Je ne veux pas que tu boives durant cette période de ta vie parce que cela constitue une menace pour ta sécurité ») et avoir un degré étonnant d'influence. Discutez avec votre enfant de ses options s'il ou elle se trouve dans une situation où certains de ses amis boivent de l'alcool.

2

**Q Quel danger l'alcool présente-t-il durant l'adolescence, pourvu que mon enfant ne conduise pas en état d'ivresse?**

**R** L'alcool présente de nombreux dangers pendant l'adolescence. Après quelques verres seulement, l'alcool commence à influencer sur le jugement. La personne peut alors prendre des décisions qui mettent en danger sa santé et sa sécurité et celles des autres. Les adolescents eux-mêmes disent que lorsqu'ils consomment de l'alcool, ils agissent d'une manière qu'ils regrettent plus tard. Leur comportement peut consister simplement à faire des stupidités, ou ils peuvent se conduire grossièrement envers un ami ou une amie ou avoir des relations sexuelles. Les bagarres, les dommages matériels, les blessures, les grossesses non voulues, les maladies transmissibles sexuellement ou le fait d'essayer d'autres drogues ou de se fier à un conducteur dont les facultés sont affaiblies figurent tous parmi les conséquences nuisibles de la consommation d'alcool par les adolescents. Même quand les jeunes conducteurs ne boivent pas d'alcool eux-mêmes (en tant que « conducteurs désignés »), le fait d'avoir des passagers qui ont trop bu peut influencer grandement sur leur aptitude à conduire prudemment.

Lors des partys, la consommation d'alcool prend parfois la forme de concours où les jeunes boivent la plus grande quantité possible d'alcool, le plus rapidement possible. Cette consommation excessive est particulièrement dangereuse, parce qu'elle peut causer une grave intoxication qui peut entraîner un arrêt respiratoire et même la mort. La mort peut survenir aussi quand une personne inconsciente s'étouffe en vomissant.

3

**Q N'est-il pas mieux que mon enfant consomme de l'alcool à la maison, pour qu'il n'ait pas l'impression de boire pour braver les règles?**

**R** Beaucoup de parents croient que s'ils n'en font pas le « fruit défendu », l'alcool semblera un peu moins attrayant aux adolescents. En fait, c'est à la maison que la plupart des adolescents commencent à boire de l'alcool. Cependant, il y a une grande différence entre la consommation (permise par la loi) d'une boisson alcoolisée par un mineur avec sa famille (par exemple à l'occasion d'une fête familiale ou religieuse) et la façon dont les adolescents qui sont mineurs consomment de l'alcool lorsqu'ils se trouvent avec leurs amis. La consommation d'alcool par les mineurs à l'occasion des partys a tendance à être excessive et est, en fait, interdite par la loi. La présence d'un parent lors d'un party où l'on sert de l'alcool ne prévient pas les conséquences nuisibles ou légales de la consommation d'alcool par les mineurs. En fait, les parents qui permettent la tenue d'un party de ce genre sont responsables, selon la loi, des conséquences des problèmes reliés à l'alcool jusqu'à ce que les participants n'aient plus les facultés affaiblies.

4

**Q Je suis devenu adulte durant une période où il semblait que « tout le monde » fumait de la marijuana. J'en ai essayé moi aussi. Qu'est-ce que je devrais dire à mes enfants à ce sujet?**

**R** Il n'est pas facile de répondre à cette question. Comme dans le cas de toute autre question, la réponse devrait être adaptée à l'enfant à qui elle s'adresse. Vous pourriez peut-être attendre que votre enfant soit plus vieux ou qu'il vous le demande directement avant de lui en parler. Il n'y a pas qu'une seule façon de répondre à cette question. Si vous le pouvez, dites la vérité, mais il n'est pas nécessaire de donner tous les détails. Vous devriez mentionner aussi pourquoi vous avez cessé. Soulignez les raisons pour lesquelles, si vous aviez à décider d'essayer ou non la marijuana aujourd'hui, vous croyez que votre décision serait différente.

Les parents qui continuent d'utiliser cette drogue se trouvent dans une position très difficile. Les recherches ont indiqué que les enfants dont les parents continuent de fumer de la marijuana courent un risque beaucoup plus élevé d'utiliser cette drogue eux aussi.

5

**Q La marijuana qui est disponible aujourd'hui est-elle différente de celle qui était utilisée pendant les années 60 et 70?**

**R** La puissance de la marijuana a augmenté. On cultive aujourd'hui différentes variétés de marijuana en Amérique du Nord, parfois à l'intérieur, de façon « hydroponique ». En utilisant les techniques les plus récentes, les producteurs peuvent effectuer des croisements entre les diverses variétés pour créer de nouvelles sortes de marijuana.

6

**Q La marijuana est-elle moins nuisible que le tabac ou l'alcool?**

**R** Les effets nuisibles du tabagisme et de l'abus d'alcool sur les personnes et la société sont bien connus. Par exemple, nous savons que le tabac constitue la principale cause de décès évitables au Canada. Nous savons aussi que la violence familiale est étroitement reliée à l'abus d'alcool. La marijuana ne se trouve pas dans ces deux catégories.

La marijuana présente certains des effets nocifs du tabac, par exemple ceux qui sont reliés aux agents cancérigènes et les dommages à l'appareil respiratoire. Elle présente aussi des effets nuisibles semblables à ceux de l'alcool, comme l'affaiblissement des capacités de jugement, de coordination et de concentration. La marijuana cause aussi des risques semblables à ceux de l'alcool en milieu de travail et sur la route.

Les recherches commencent à démontrer qu'en ce qui concerne la mémoire et l'attention sélective, l'utilisation à long terme de la marijuana présente un danger qui n'est pas associé à la nicotine ou à une consommation quotidienne modérée d'alcool.

7

**Q Qu'est-ce que la « réduction des méfaits »? S'agit-il d'une méthode que je devrais utiliser avec mon enfant?**

**R** La réduction des méfaits est la méthode que nous devrions utiliser pour réduire les problèmes et les dommages qui peuvent survenir quand une personne prend de la drogue. Donner des aiguilles propres aux utilisateurs d'héroïne pour diminuer les risques d'infection à VIH ou de sida et conseiller aux personnes qui vont à un party « rave » de boire beaucoup d'eau pour prévenir la déshydratation sont des exemples de cette approche.

Bien des parents qui conseillent à leurs enfants d'éviter de fumer, de boire ou de prendre de la drogue ajoutent à la fin que s'il arrive à leur enfant de prendre de l'alcool ou une drogue, il peut téléphoner à ses parents afin de pouvoir revenir à la maison sans danger.

À titre d'exemple supplémentaire de la méthode de la réduction des méfaits, les parents qui ne veulent pas que leurs enfants consomment de l'alcool peuvent quand même leur dire de ne jamais laisser leur verre (qu'il contienne ou non de l'alcool) sans surveillance lors d'une occasion sociale, ni accepter un verre de quelqu'un d'autre qu'une personne qu'ils connaissent bien et en qui ils ont confiance ou un serveur de restaurant ou de bar, de manière que personne ne puisse y verser une drogue. En particulier, quand les parents constatent que leurs adolescents qui vieillissent ont commencé à consommer de l'alcool, ils peuvent leur dire d'accroître leur sécurité personnelle en s'assurant qu'un membre de leur groupe demeure sobre et en consommant de l'alcool moins souvent et en moins grande quantité.

Les parents peuvent aussi veiller à ce que les adolescents et les jeunes adultes de leur famille possèdent tous les renseignements pertinents sur le tabac, l'alcool et autres drogues, pour assurer qu'au moment de faire leur propre choix en ce qui concerne l'usage de drogues, leurs enfants prendront des précautions afin de réduire les problèmes qui peuvent être causés par la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres drogues.

En transmettant ces messages axés sur la « réduction des méfaits » à leurs enfants, les parents peuvent continuer de souligner le fait que la façon la plus sûre d'assurer leur sécurité personnelle est de ne pas consommer d'alcool ni aucune autre drogue.

# Questions que posent les jeunes

Au sujet de tabac, d'alcool, de marijuana et d'autres drogues

Prevention Education Support



1

**Q Qu'est-ce que cela peut faire que je commence à boire maintenant ou que j'attende d'avoir 19 ans : ça représente seulement 3 ans?**

**R** Ces trois années sont très importantes : moins on commence jeune à boire de l'alcool, moins on risque d'avoir des problèmes d'alcoolisme plus tard. Ces années d'adolescence peuvent sembler difficiles et bouleversantes, et il peut sembler aux jeunes que le fait de prendre un ou deux verres pourrait les aider à se détendre avec leurs amis et à s'amuser davantage (c'est certainement ce qu'on pourrait croire en regardant la télé). Mais c'est une période pendant laquelle il est important que tu développes ton propre style et ta confiance en toi-même, sans avoir à recourir à l'aide de l'alcool.

2

**Q Pourquoi toutes ces histoires, maman? Je bois seulement de la bière.**

**R** C'est une erreur fréquente. Bien des gens pensent que la bière est moins dangereuse que d'autres sortes d'alcool. Pourtant, une bière contient la même quantité d'alcool qu'un verre de vin ou de boisson alcoolique. Je m'inquiète à ton sujet et j'aimerais discuter avec toi des raisons pour lesquelles tu bois de l'alcool, même si c'est « seulement » de la bière.

3

**Q Je n'en bois pas tous les jours, alors, où est le problème?**

**R** Il y a bien des gens qui pensent qu'ils n'auront pas de problème de consommation d'alcool parce qu'ils n'en prennent que la fin de semaine. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. De plus, de nombreux jeunes qui ne consomment de l'alcool que durant la fin de semaine ont tendance à en boire une quantité excessive à ce moment. Je n'ai qu'à regarder les nouvelles ou à lire le journal pour voir le nombre d'automobilistes et de passagers qui sont tués ou gravement blessés par des conducteurs la fin de semaine. Je ne veux pas que ça t'arrive. Tu es très important pour moi et je voudrais que tu profites de cette période de ta vie sans boire.

4

**Q Est-ce que tu ne préfères pas que je boive au lieu de prendre de la drogue?**

**R** J'aimerais mieux que tu ne prennes aucune drogue, y compris l'alcool. L'alcool est une drogue et peut entraîner de graves problèmes, surtout chez les personnes qui commencent jeunes à en prendre. Si tu choisis de consommer de l'alcool quand tu auras l'âge où cela sera permis par la loi, j'espère que tu le feras de façon responsable.

5

**Q Je ne prends pas de drogue, je fume simplement des cigarettes.**

**R** Je m'inquiète au sujet de l'usage du tabac aussi bien que des autres drogues. Les cigarettes contiennent une drogue, la nicotine, et d'autres poisons mortels. Le tabac est la première cause de décès évitables en Amérique du Nord. Je me préoccupe de ta santé actuelle et future.

6

**Q Tu fumes, alors pourquoi ne veux-tu pas que je le fasse aussi?**

**R** Je ne veux pas fumer, mais j'ai fait l'erreur d'essayer les cigarettes quand j'étais jeune. Je me rends compte maintenant que le tabac est l'une des drogues les plus susceptibles d'entraîner une dépendance. La façon la plus facile de renoncer au tabac, c'est de ne pas commencer à fumer.

7

**Q Tu bois de l'alcool, alors pourquoi ne veux-tu pas que je fume de la marijuana?**

**R** En tant qu'adulte, j'ai pris la décision de consommer de l'alcool de façon responsable. Je sais qu'en fin de compte, tu vas prendre ta propre décision en ce qui concerne la marijuana. Mais nous n'approuvons pas que tu utilises la marijuana pour plusieurs raisons. Premièrement, la marijuana peut nuire à la santé. Elle influe sur la mémoire à court terme, le jugement, la coordination et les aptitudes à conduire. De plus, la fumée d'un

© PAD 2003

 Ottawa

Translation provided by the City of Ottawa, February 2003

joint contient beaucoup plus de goudron qu'une cigarette ordinaire; par conséquent, quand une personne fume régulièrement de la marijuana, les risques de maladie pulmonaire augmentent. Comme dans le cas de toute drogue de la rue, personne ne peut savoir exactement ce qu'il y a dans un joint ou à quel point la drogue est concentrée.

Deuxièmement, la marijuana est illégale. Si tu te fais prendre, des accusations pourraient être portées même si tu n'avais qu'un seul joint en ta possession. Si on te trouvait coupable, tu aurais un dossier criminel. Pense aux répercussions que cela aurait sur ta vie, maintenant et plus tard, et aux conséquences si tu voulais travailler ou voyager à l'extérieur du Canada.

8

**Q Tout le monde fume de la marijuana. Je ne vois pas pourquoi je ne pourrais pas le faire aussi.**

**R** En fait, ce n'est pas vrai que tout le monde fume de la marijuana. La plupart des jeunes et des adultes ne consomment pas de marijuana ni d'autres drogues illicites. Quand on devient adulte, il faut apprendre à prendre ses propres décisions, au lieu de simplement imiter ses amis. Le fait d'être différent et de ne pas suivre le groupe peut indiquer qu'une personne est indépendante et qu'elle est plus adulte que les autres. Tes amis vont te respecter et respecter ta décision de ne pas consommer de drogue, comme ils le devraient.

9

**Q La marijuana est une substance naturelle qui sert à fabriquer du papier et des vêtements et qui a des applications importantes en médecine, donc elle ne peut pas être aussi nuisible que ça.**

**R** La marijuana que les gens utilisent aujourd'hui à cause de ses effets intoxicants est très différente du chanvre qui est utilisé pour fabriquer des fibres et d'autres produits.

Un grand nombre de drogues proviennent initialement de plantes qui poussent dans la nature. Mais nous savons que les plantes sauvages peuvent être dangereuses; il y en a qui sont tellement vénéneuses qu'elles peuvent causer la mort. La plupart des drogues d'origine végétale sont modifiées d'une certaine façon par un processus chimique (comme la cocaïne et l'héroïne), ou sont cultivées avec soin à l'aide de techniques spéciales (comme la marijuana et le tabac), de manière à obtenir exactement ce que veulent les producteurs. On s'en remet très peu au hasard!

De nombreuses drogues, qu'elles soient d'origine végétale ou produites en laboratoire, peuvent avoir des effets bénéfiques dans les circonstances appropriées. La morphine qui, comme l'héroïne, provient du pavot asiatique, en est un bon exemple.

Comme la marijuana est une substance très complexe (comprenant plus de 350 produits chimiques), il serait étonnant qu'aucun de ses éléments n'ait d'applications médicales un jour. Mais avant qu'une drogue soit jugée acceptable à des fins médicales, elle est soumise à des tests rigoureux.

Les épreuves scientifiques n'ont pas encore démontré que la marijuana soit aussi efficace que d'autres drogues dans le traitement de l'épilepsie, du glaucome ou des convulsions. La plupart des médecins ne recommandent pas la marijuana pour traiter les nausées dont souffrent les personnes atteintes du SIDA qui sont gravement malades ou les patients qui subissent des traitements anticancéreux. Mais certains de ces patients ont constaté que la marijuana les aide et un comprimé (« dronabinol » : le THC produit en laboratoire) a fait l'objet de tests cliniques. Les scientifiques continuent d'essayer d'isoler des produits chimiques de la marijuana pour déterminer si certains présentent des avantages au point de vue médical, et d'autres recherches doivent être effectuées.

Mais fumer la marijuana présente tellement de risques sur les plans personnel et de la santé que même si on découvrait des applications médicales un jour, je ne crois pas que ce soit une drogue qui puisse être utilisée à la légère.