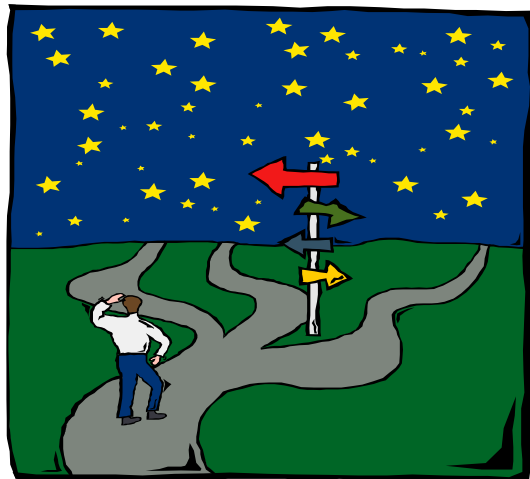


La consommation de drogues chez les jeunes



VOLET PARENT

15 Mars 2018

Conception et réalisation

Madame Pierrette Leblanc, travailleuse sociale et responsable du service dépendance à la Commission scolaire de la Beauce-Etchemin (Agente de développement et conseillère clinique en dépendance à la CSBE).

Traitement de texte

Madame Pierrette Leblanc, travailleuse sociale, responsable du service dépendance à la CSBE

Collaboration

⇒ Comité des intervenantes en dépendance de la Commission scolaire de la Beauce-Etchemin

- Madame Annie Lagrange, école secondaire Veilleux
- Madame Linda C-E Morin, polyvalente Des Abénakis
- Madame Laurie Morneau, polyvalente Des Appalaches
- Madame Brigitte Poëti Brousseau, École Des Deux-Rives
- Madame Linda Rancourt, polyvalente Saint-François
- Madame Josée Vaillancourt, polyvalente Saint-Georges
- Madame Karen Veilleux, polyvalente Bélanger

Je tiens à remercier le Service de police municipale de Sainte-Marie, particulièrement monsieur Martin Poulin et monsieur Guy Cliche, pour m'avoir fourni, en 2005, avec autorisation d'utilisation et de publication, certaines des photos des différentes drogues présentées à l'intérieur de ce document.

Le masculin est utilisé dans ce document uniquement dans le but d'alléger le texte et il désigne aussi bien le féminin.

Table des matières

Introduction	4
Les différents types de consommateurs que l'on retrouve chez les jeunes.....	5
Les substances ou produits utilisés par les jeunes usagers de drogues	6
○ L'alcool	6
○ Le GHB et le GBL	7
○ Le cannabis	8
▪ La marijuana, le haschich.....	8
▪ L'huile	8
▪ Les effets et risques du cannabis	8
▪ Indices et symptômes de consommation de cannabis.....	11
○ Les perturbateurs/hallucinogènes	12
▪ Le LSD, les champignons magiques, le PCP	12
▪ La mescaline.....	12
▪ Les effets et risques des perturbateurs/hallucinogènes.....	14
▪ Indices et symptômes de consommation de perturbateurs/hallucinogènes.....	14
○ Les stimulants	15
▪ La cocaïne.....	13
▪ Les effets et risques de la cocaïne	15
○ Les amphétamines et ses dérivés	16
▪ La peach, le crystal, le MDA.....	16
▪ MDMA/Ecstasy.....	16
▪ Les effets des amphétamines et ses dérivés.....	17
▪ Les risques des amphétamines et ses dérivés	18
▪ Indices et symptômes de consommation d'amphétamines.....	19
○ Tableau comparatif : indices et symptômes de consommation.....	20
○ Les boissons énergisantes.....	21
○ Autres produits parfois consommés.....	22
La loi de l'effet	23
Grille de dépistage (comment reconnaître si mon enfant consomme ou a consommé des drogues).....	24
○ Les signes de consommation	24
L'intervention	29
○ Que faire si vous doutez ou vous savez que votre enfant prend de la drogue ?	29
Conclusion.....	31
Qui peut vous aider?.....	33
Bibliographie	34

Introduction

La consommation de drogue est un phénomène de société. On trouve les drogues sous diverses formes, dans toutes sortes de contexte. Aujourd'hui, les jeunes ont donc facilement accès à ces produits.

Comme parent, il ne faut pas se le cacher. Mieux vaut ouvrir les yeux, rester vigilant, s'informer, parler, agir et réagir dans le but de soutenir nos adolescents face à cette problématique. Par ailleurs, nos propres comportements et nos discours par rapport à la consommation doivent être cohérents. La famille joue un rôle éducatif très important dans l'acquisition ou dans la prévention de problèmes liés à la surconsommation de drogues chez les jeunes.

Plusieurs parents n'ont jamais eu le contact avec les drogues pendant leur adolescence et, souvent, ignorent si leur enfant en consomme ou pas. Lorsque se présente le doute ou la certitude que leur enfant se drogue, ils se sentent impuissants, démunis et ils ne savent pas comment réagir.

Cette brochure est donc conçue pour vous familiariser comme parents au phénomène de la toxicomanie/dépendance, vous fournir une information de base sur les drogues les plus couramment utilisées par les jeunes et vous offrir des suggestions ou des pistes d'intervention précoce.

Les différents types de consommateurs que l'on retrouve chez les jeunes

Les jeunes n'entretiennent pas tous le même rapport ou la même relation avec les substances auxquelles ils s'adonnent. Il ne faut pas placer dans le même sac le jeune qui fume un joint pour voir quel effet il peut ressentir et l'autre qui consomme tous les jours. Pour mieux intervenir, il importe donc de faire la distinction entre les divers types de rapports que l'adolescent peut établir avec la drogue.

Catégories de consommateurs	%	Fréquence/Lien avec le produit	Motifs	Particularités
Non-consommateur		Jamais ou abstinence.		
Explorateur		Plus ou moins fréquemment à une période donnée ou à une étape précise de sa vie.	Curiosité : faire comme les autres.	Sentiment partagé de désir, curiosité, peur et appréhension. Ne connaît pas ses limites, abus.
Occasionnel		Moment précis ou circonstances particulières (fêtes, spectacles, etc.) Est un événement circonscrit dans le temps. Contrôle du produit et de la quantité.	Plaisir, socialisation.	La consommation est un accompagnement conscient, délibéré, intégré.
Régulier		Fréquence répétitive, hebdomadaire et régulière. Recherche d'occasions et de prétextes. Contrôle du produit, moins de la fréquence.	Raisons réactionnelles (amis consommateurs). La consommation est un moment important, souhaité. Plaisir, socialisation, réduction de la gêne.	Dépendance psychologique. La consommation s'inscrit dans le mode de vie ou personnalité. Presque tous les amis consomment. Désinvestissement des loisirs ou activités culturelles.
Surconsommateur	5 %	Fonction centrale dans sa vie. Y consacre presque tout son temps, son énergie, son argent. Dépendance psychologique. Perte de contrôle sur la nature du produit, quantité et qualité. Polyconsommation, etc.	La consommation est sous-tendue par toute une gamme de problèmes de vie reliée au contexte dans lequel le jeune évolue et négocie avec celui-ci. Oubli, ennui, échec, souffrance.	Prédisposé à la toxicomanie. Sa relation à la drogue conditionne et influence ses liens familiaux, sociaux, performance scolaire, image/estime de soi, vision de l'avenir. La problématique est souvent celle de toute la famille et son système social. A besoin d'aide extérieure.
Abusif		Consommation irrégulière et incontrôlée. Indépendamment de la fréquence, consomme en grande quantité ou mélange les substances en grande quantité.	Relâchement du contrôle, compensation, défoulement, anesthésie de ses problèmes de vie.	Aide extérieure nécessaire au recouvrement d'une situation de vie et d'une satisfaction de vie acceptable.

Source : Adaptation de PAQUIN 1988, Gran 1989 : 39. Tardif 1993 : 18
Production : RRSSS Chaudière-Appalaches, DSPPE (CSR). 1999.

Les substances ou produits utilisés par les jeunes usagers de drogues

L'alcool

L'alcool est une drogue (un dépresseur du système nerveux central), celle que l'on consomme le plus et celle dont on abuse le plus. Les effets de l'alcool sur l'organisme sont proportionnels à l'alcoolémie, c'est-à-dire au taux d'alcool dans le sang et ils sont influencés par l'interaction des trois facteurs décrits plus bas (loi de l'effet). Même si la loi interdit la vente d'alcool et sa consommation aux moins de 18 ans, les adolescents réussissent à en obtenir, en demandant à des personnes d'âge légal d'en acheter pour eux ou par d'autres moyens qu'ils imaginent. En plus d'être nuisible sur le plan social, de causer des maladies et des accidents, l'alcool peut provoquer la dépendance physique.

L'alcool fait tellement partie de notre style de vie que plusieurs parents considèrent les expériences de leur adolescent inoffensives et sans danger. Leur réaction face à la consommation d'alcool chez leur adolescent se résume ainsi : « Au moins, ce n'est pas de la drogue ! ». Les dangers sont le plus souvent sous-estimés. Le problème le plus connu attribué à l'alcool est bien sûr l'alcoolisme. Il est prouvé que les jeunes gens qui boivent en bas âge ont plus tendance à s'y accoutumer et sont plus susceptibles de développer des problèmes d'alcoolisme. « Parce qu'ils manquent de maturité affective et physique, les jeunes peuvent rapidement devenir alcooliques, parfois même six mois après avoir bu de l'alcool pour la première fois. »¹

Comme l'alcool affecte le jugement, il peut également amener les adolescents à faire des choses qu'ils ne feraient pas autrement, à adopter des comportements à risque.

¹ *Quelques précisions sur les jeunes et l'alcool* » Lions Clubs International, Recherches spéciales et développement. IAD-189 French, 5M, p. 3-90.

Le GHB et le GBL

- ☆ (Jargon : ecstasy liquide, fantasy, drogue du viol).
- ☆ Gammahydroxybutyrate (GHB) et Gammabutyrolactone (GBL) (un analogue et précurseur du GHB avec des effets similaires). Vendu en liquide inodore, incolore et sans saveur, placé le plus souvent à l'intérieur d'une fiole, en poudre, en capsules ou en granulés à dissoudre dans l'eau.

GHB

- ☆ Surnommé le petit jus, il est consommé de plus en plus pour ses effets similaires à l'alcool avec la « gueule de bois » en moins.
- ☆ Il est également consommé comme calmant, pour décompresser après le party, après une nuit de consommation de speeds.
- ☆ Cependant, comme sa consommation amène des problèmes d'érection, les gens consomment du Viagra avant d'avoir une relation sexuelle.

Les effets du GHB

- ☆ Les effets sont très rapides (cinq à vingt minutes); sont maximaux après une heure et s'estompent après trois heures.
- ☆ Sensation d'ivresse comparable à l'alcool.
- ☆ Sensation de bien-être, de désinhibition et d'hypersensualité.
- ☆ Changement de perception du corps et de la sensibilité.
- ☆ Perte d'équilibre et distorsion des sons.
- ☆ Perte de mémoire et de la notion du temps.
- ☆ À forte dose, les effets sont ceux d'un somnifère.

Les risques du GHB

- ☆ Le GHB a des propriétés anesthésiques et d'induction au sommeil : altération du jugement et amnésie (drogue du viol).
- ☆ Des agresseurs se servent du GHB pour commettre des viols.
- ☆ Vertiges, nausées, vomissements, hypothermie et dépression respiratoire.

Le Cannabis

Le cannabis «cannabis sativa» est une plante qui pousse un peu partout à travers le monde. La principale substance retrouvée dans le cannabis est le THC (delta-9-tétrahydrocannabinol) qui est responsable des effets psychotropes. Depuis quelques années, la teneur en THC a augmenté dans les produits du cannabis. Elle est principalement due aux nouveaux procédés de culture comme celui de la culture hydroponique. Évidemment, plus la teneur en THC est élevée, plus l'effet est puissant. À partir du cannabis, on fabrique principalement de la **marijuana**, du **haschich** et de l'**huile de haschich**.

La marijuana

- ☆ (Jargon: pot, mari, joint, weed, bat, bacle).
- ☆ Substance constituée de la partie supérieure des feuilles, des fleurs supérieures séchées (connues sous le nom de «têtes» ou «cocottes») et des petites tiges.
- ☆ Ressemblance : thé, épices, origan. Vendue dans un sac de plastique. Se fume dans une pipe ou en faisant de minces cigarettes roulées appelées joints.

Le haschich

- ☆ (Jargon: hasch, cube, dime, bit, chocolat).
- ☆ Résine visqueuse séchée (sécrétée à la surface de la plante).
- ☆ Ses couleurs sont variées : beige, brun ou noir.
- ☆ On retrouve le haschich sous forme de petit cube compact. Il ressemble à un cube «d'Oxo» qu'on enveloppe dans du papier d'aluminium.
- ☆ Il peut être fumé dans une pipe, inséré dans du tabac et roulé en cigarette, blasté, c'est-à-dire, chauffé sur des couteaux.

Les effets du cannabis (marijuana, haschich, huile)

- ☆ La personne peut ressentir un certain bien-être, un sentiment de calme, de détente, de détachement vis-à-vis des circonstances ordinaires. Elle peut aussi avoir tendance à parler plus qu'à l'habitude ou à avoir une envie spontanée de rire. La concentration et la mémoire à court terme risquent d'être moins efficaces. La perception du temps et de l'espace peut être modifiée et les perceptions sensorielles peuvent être changées. Certaines personnes peuvent également vivre beaucoup d'anxiété.
- ☆ Les effets physiques sont l'accélération du rythme cardiaque, une mauvaise coordination des mouvements et de l'équilibre, une augmentation de l'appétit, l'assèchement de la bouche et de la gorge, les yeux rouges (gonflement des vaisseaux sanguins).

L'huile de haschich

- ☆ (Jargon : hasch liquide, résine).
- ☆ L'huile de haschich provient de la marijuana ou du haschich et est obtenue par une méthode de percolation. Elle se retrouve sous forme liquide s'apparentant à celle de la mélasse et peut être de couleur brunâtre, jaune, jaune orangé, marron foncé, etc. On l'essuie habituellement sur une cigarette ou on la mélange à du tabac et on la fume. Elle est vendue dans une fiole ou dans des bouchons de bière avec un ruban électrique.

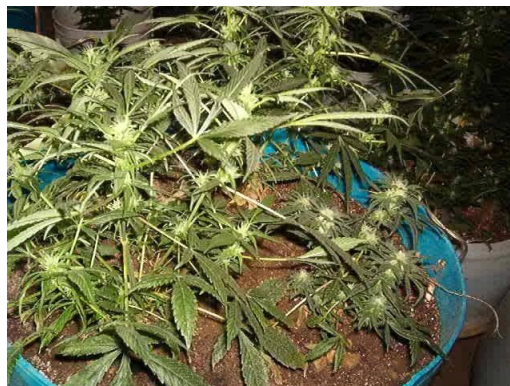
Les risques du cannabis (marijuana, haschich, huile)

- ☆ Fatigue chronique, manque de motivation engendrant une détérioration du rendement scolaire.
- ☆ Le « syndrome amotivationnel » dont sont atteints de nombreux adolescents se caractérise par une baisse du dynamisme, un manque d'ambition, de l'apathie (indifférence ou inertie) et du « je-m'en-foutisme ».
- ☆ Des difficultés de concentration. Désordres reliés à la mémoire, aux facultés cognitives (capacité de connaître).
- ☆ Un joint contient autant de substances cancérigènes que la cigarette. La consommation de cannabis peut donc entraîner des conséquences sur le système respiratoire et causer autant de problèmes pulmonaires que la cigarette.
- ☆ Sautes d'humeur, irritabilité excessive.

Le Cannabis



1



2



3



4



5



6

Le haschich



7

L'huile de haschich



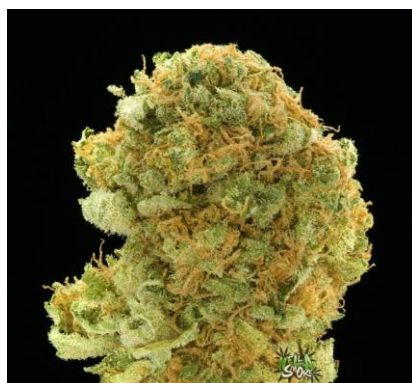
8

1,2,3,4,5,6,7,8 Voir bibliographie pour les références des images

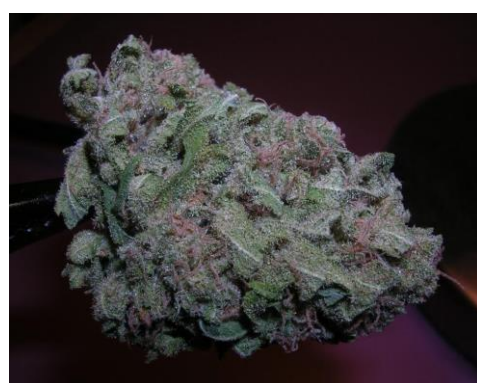
Sortes, variétés ou lignées de cannabis actuellement consommées par les jeunes



9



10



11

« WAX »



12



13



14

9,10,11,12,13,14 Voir bibliographie pour les références des images



15



16

Indices et symptômes de consommation de cannabis

- ☐ Pupilles dilatées
- ☐ Paupières tombantes
- ☐ Yeux rouges
- ☐ Yeux vitreux
- ☐ Difficulté de prononciation
- ☐ Propos décousus, incohérents
- ☐ Manque de coordination, démarche chancelante (surtout chez les moins habitués)
- ☐ Ralentissement du temps de réaction
- ☐ Besoin de bavarder, de rire
- ☐ Ricane sans motif apparent
- ☐ Euphorie : disparition des inhibitions
- ☐ Volubile
- ☐ Hyperactivité
- ☐ Somnolent
- ☐ Très détendu
- ☐ Indolent, indifférent
- ☐ Manque d'entrain, d'énergie
- ☐ Besoin de productivité
- ☐ Changement dans le niveau d'activité : périodes de léthargie et périodes d'hyperactivité
- ☐ Diminution de l'attention et de la concentration
- ☐ Diminution de la mémoire immédiate
- ☐ Perte de la notion du temps : les minutes peuvent sembler des heures
- ☐ Arrive en retard
- ☐ Sécheresse de la gorge, de la bouche, toux : besoin d'aller boire de l'eau
- ☐ Changements rapides d'humeur
- ☐ Irritable, colérique
- ☐ Attitude provocatrice, défie davantage
- ☐ Vêtement/cheveux ayant une odeur de foin brûlé, de corde brûlée

^{15,16}Voir bibliographie pour les références des images

LES PERTURBATEURS/HALLUCINOGENES

Ils troublent la perception des stimuli extérieurs, la majorité des sens de la personne sont affectés. Ils peuvent susciter des illusions ou des hallucinations et influencent les perceptions et les émotions. On retrouve à l'intérieur de cette catégorie le **LSD**, les **champignons magiques**, le **PCP**, la **mescaline**.

Le LSD

- ☆ (Jargon : buvard, table d'acide, cap d'acide, micro, bonbon).
- ☆ Il est synthétisé à partir de l'acide lysergique qui se trouve dans un champignon parasite de diverses graminées et est produit en laboratoire clandestin.
- ☆ Le LSD se présente sous la forme de buvard : un petit carré de papier imbibé ou imprégné d'une goutte d'une solution de LSD. Il peut également se présenter sous forme d'une pilule de la grosseur d'une tête d'épingle (on l'appelle « micro ») de n'importe quelle couleur. (Les buvards sont ornés de divers dessins [pac-man, fraises, demi-lune, Donald Duck, etc.]).

Le PCP

- ☆ (Jargon : mess, angel Dust, Peace Pill).
- ☆ Le PCP (phencyclidine) est vendu en poudre de couleurs variées, en comprimés, en capsules, en cristaux ou sous forme liquide. Il peut être reniflé, avalé, fumé ou injecté.

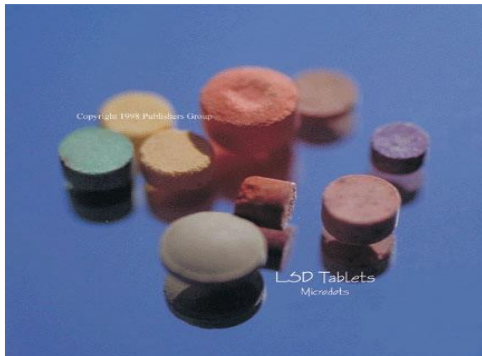
La mescaline

- ☆ (Jargon : mess).
- ☆ Boutons séchés du cactus appelé la Peyote.
- ☆ La vraie mescaline n'existe pas sur le marché québécois. La drogue que l'on vend aux jeunes sous ce nom est en réalité du PCP. Est le plus souvent vendue sous la forme d'une poudre fine blanche reniflée par le nez.

Les champignons magiques

- ☆ (Jargon: mushrooms, mush).
- ☆ Les « Mushs » sont des champignons vénéneux qui contiennent une substance euphorisante et hallucinogène, « la psilocybine ». Une fois séchés, on les vend tels quels, en vrac. Pour les consommer, on les mange tout simplement. Certaines personnes aiment en rehausser certains plats notamment la sauce à spaghetti.

Le LSD



17



18



19

Les Champignons magiques



20



21



22

Le PCP



23

La Mescaline



24

17,18,19,20,21,22,23,24 Voir bibliographie pour les références des images

Les effets des perturbateurs/hallucinogènes

- ☆ Les effets ressentis par l'utilisateur durent entre 2 et 18 heures. La personne déborde d'énergie, ne tient plus en place, peut rire beaucoup. Elle peut passer du désespoir à l'euphorie en un court laps de temps. Amplification des sentiments. La façon de percevoir le temps, les distances, l'espace est modifiée. Réduction de la capacité de penser et de se concentrer. Altération de la mémoire à court terme. Perception irréaliste, amenant de la distorsion visuelle pouvant aller jusqu'aux hallucinations. Impression de déformation du corps qui semble devenir très lourd ou très léger. Introspection du soi, changement profond dans la conscience du soi. Ouverture sur l'univers, pensée philosophique.
- ☆ Avec le PCP, il se produit une anesthésie générale, réduisant ainsi la perception de la douleur et de l'environnement. Sentiment de force et d'invulnérabilité. Sentiment de détachement et de désaffection par rapport à l'entourage.

Les risques des perturbateurs/ hallucinogènes

- ☆ Peurs incontrôlées, crise de paranoïa ou de panique (bad trip). Flashback (retour des effets psychotiques sans avoir consommé), instabilité de l'humeur. Trouble de mémoire, comportements étranges ou violents, psychose.

Indices et symptômes de consommation de perturbateurs/hallucinogènes

- | | |
|---|---|
| ☐ Pupilles dilatées | ☐ Peut avoir des perceptions irréelles (hallucinations) |
| ☐ Mouvements involontaires et saccadés des yeux | ☐ Humeur changeante |
| ☐ Problèmes d'élocution | ☐ Passe d'un état d'euphorie à un état de désespoir en un court laps de temps |
| ☐ Propos décousus, incohérents | |
| ☐ Ralentissement du temps de réaction | ☐ Impression de force physique accrue et indifférence à la douleur (d'invulnérabilité) |
| ☐ Besoin de bavarder, de rire | ☐ Délire |
| ☐ Ricane sans motif apparent (fous rires parfois incontrôlables) | ☐ Désorientation, panique |
| ☐ Euphorie : disparition des inhibitions | ☐ Agitation, agressivité |
| ☐ Difficulté à penser et à se concentrer | ☐ Tremblements |
| ☐ Diminution de la mémoire immédiate | |

LES STIMULANTS

Les stimulants sont des drogues qui stimulent ou accélèrent le fonctionnement du système nerveux central, ils augmentent la vigilance et l'éveil. On retrouve dans cette catégorie **la cocaïne, les amphétamines et certains de ses dérivés.**

La cocaïne

- ☆ (Jargon : coke, de la poudre, neige, coco, crack, « free base »).
- ☆ Elle provient de la plante (arbuste) coca. Les feuilles de coca donnent une pâte qu'on raffine pour en tirer la cocaïne. Cette poudre fine cristalline blanche est habituellement coupée avec des adjuvants : procaine, lactose, mannitol, benzédrine, dexédrine etc. et différents autres produits d'apparence similaire tels que l'amidon de maïs, le sucre, le talc afin d'en augmenter la quantité, et cela, à l'avantage du vendeur.
- ☆ La cocaïne se prend en « sniffant » la poudre étendue sur une ligne par les narines au moyen d'une paille ou d'un morceau de papier roulé en cylindre. Une autre méthode consiste à convertir la cocaïne en une forme pouvant être fumée (la cocaïne est chauffée avec de l'eau, du bicarbonate de soude ou d'autres substances chimiques volatiles). Elle peut également être injectée par voie intraveineuse.

Les effets de la cocaïne

La consommation de cocaïne provoque un état de surexcitation et le sentiment de puissance physique et mentale. Un état d'euphorie, une grande énergie. La personne parle, gesticule et boit beaucoup. L'apparition de la fatigue est retardée et le besoin d'alimentation réduit. S'en suit une période de « descente » de « dépression ». Sous les effets de la cocaïne, le rythme cardiaque et respiratoire sont rapides, la transpiration est plus abondante, les pupilles sont dilatées et le teint est plus pâle.



25



26



27



28

Cocaine / Crack

Les risques de la cocaïne

Irritabilité extrême, agitation, incapacité de ressentir des émotions, léthargie, fatigue, dépression. Le nez qui coule constamment. Les cloisons nasales brûlées et blessées (possibilité de perforation de la cloison nasale). Des maux de gorge et la voix rauque. Idée de grandeur, de persécution. Perte de poids. Psychose paranoïde. Le consommateur peut chercher à consommer d'autres substances pour accéder au sommeil ou diminuer les symptômes (ex. : anxiété) désagréables suivant la période d'euphorie (ex. : cannabis, dépresseurs, etc.).

25,26,27,28 Voir bibliographie pour les références des images

LES AMPHÉTAMINES ET SES DÉRIVÉS

- ☆ (Jargon amphétamines: speed, upper, wake up, pep pills, rippers, bunnies).
- ☆ Tout comme l'ecstasy, toute la grande famille des amphétamines connaît une popularité croissante. **Les dérivés que l'on retrouve sont : la peach, le crystal, le MDA et l'ecstasy.**

La peach

- ☆ (Jargon: peanuts, peach).
- ☆ La d-amphétamine (dextroamphétamine) : « **Peach** ».
- ☆ Se présente sous forme de comprimés ou capsules. Pilules de couleurs variées avec divers logos*.

Le crystal

- ☆ La méthamphétamine : « **Ice ou Crystal** ».
- ☆ Le crystal se présente sous forme de poudre ou est transformé en cristaux pour fumer.

Le MDA

- ☆ Le MDA (méthylènedioxy-amphétamine).
- ☆ Se présente sous forme de poudre, de capsules, de liquide.

MDMA / Ecstasy

- ☆ (Jargon : pilule de l'amour, love doves, yin yang, x, xtc, E, molly).
- ☆ Le MDMA (méthylènedioxy-méthamphétamine) et « **Ecstasy** ». Se présente sous forme de cristaux (la couleur des cristaux peut varier du blanc au brun en passant par le rose), sous forme de poudre ou en comprimé de couleur, de forme et de taille variables souvent orné d'un motif. Des estampilles en forme de cœur, de trèfle, de papillon sur fond rose, bleu ou vert.
- ☆ Souvent utilisé dans les *party's rave*.

- ☆ Les comprimés de peach ou d'ecstasy ont souvent les mêmes couleurs, les mêmes logos, mais les substances et les dosages sont différents dans les comprimés.
- ☆ Les laboratoires clandestins les produisent par synthèse chimique. On produit les drogues de synthèse en modifiant la formule chimique d'une drogue pour obtenir une nouvelle molécule avec des propriétés semblables, mais également des propriétés nouvelles, différentes ou supplémentaires.
- ☆ Exemple : amphétamines (100 % stimulant) -----méthamphétamine (100 % stimulant) -----MDA (20 à 30 % stimulant et 70 % à 80 % perturbateur/hallucinogène : modification des propriétés sensorielles) -----MDMA (60 % stimulant et 40 % perturbateur/hallucinogène : modification des propriétés sensorielles).

LES AMPHÉTAMINES ET SES DÉRIVÉS



29



30



31



32

Les effets des amphétamines et ses dérivés

- ☆ Comme il est impossible pour la personne de savoir ce qu'elle consomme vraiment et compte tenu du fait que les pilules ou capsules contiennent très souvent plusieurs ingrédients (continuelle variation de leur composition), il est très difficile de prédire de façon précise les effets et de les relier à une concentration de l'un ou l'autre des dérivés de l'amphétamine.
- ☆ Cocktail parfois explosif compte tenu du mélange de substances à l'intérieur du comprimé : LSD, PCP, Kétamine, caféine, sucre, aspirine, etc.
- ☆ Les effets des amphétamines et de ses dérivés se résument ainsi :
 - Énergie et vivacité accrues ; excitation, sensation d'euphorie.
 - Sensation de bien-être et de plaisir.
 - Disparition ou indifférence à la fatigue, à la faim et à la douleur.

^{29,30,31,32}Voir bibliographie pour les références des images

Les effets des amphétamines et ses dérivés (suite)

- Sentiment de puissance physique et intellectuelle.
 - Facilite l'expression des émotions, facilite la communication, la personne devient plus sociable.
 - Sentiment d'empathie envers les autres.
 - Facilite les rapprochements, la confiance, la sensualité (Ecstasy « pilule de l'amour »). Ce n'est pas un aphrodisiaque puisque la capacité sexuelle est diminuée chez l'homme. Certains vont d'ailleurs utiliser le Viagra après les soirées pour réussir à avoir des rapports sexuels.
 - Le consommateur peut devenir bavard, agité, surexcité, il peut se sentir puissant, supérieur, agressif et hostile, son comportement peut être bizarre et répétitif.
 - Après la période d'activité provoquée par la drogue suit une période désagréable de fatigue et de nervosité, quelquefois accompagnée de maux de tête et d'une certaine irritabilité.
- ☆ Les effets de l'ecstasy se déroulent en trois phases. Durant les 30 premières minutes après la consommation, la personne se sent bizarre, éprouve de la nervosité, une légère anxiété, une contraction des muscles de la mâchoire, une augmentation de la tension artérielle et une accélération du rythme cardiaque. La peau devient moite, la bouche sèche. Il y a également une déshydratation de l'organisme et une hausse de la température du corps.
- ☆ Suit une période de stimulation euphorique de 3 à 6 heures ou plus où la personne a une sensation de bien-être et de plaisir. Elle se sent plus sociable, plus chaleureuse et plus affectueuse, plus proche des autres et éprouve une impression de se comprendre et d'accepter les autres.
- ☆ Vient enfin la phase où la personne se sent fatiguée, plus dépressive, ne mange pas, vit beaucoup de nervosité, fait de l'insomnie. La concentration diminue et elle est parfois accompagnée de perte de mémoire. Trois ou quatre jours après la prise d'amphétamines, il peut arriver à l'usager de ressentir des états d'anxiété ou un état dépressif.
- ☆ Les effets, le lendemain, se résument souvent à une sensation de « gueule de bois », douleurs musculaires notamment à la mâchoire, une humeur changeante.

Les risques des amphétamines et ses dérivés

- ☆ L'usager aura une perte d'appétit (une consommation régulière amène certains à maigrir et à s'affaiblir) qui peut entraîner des maladies liées à des carences de vitamines et à la malnutrition. Il aura la bouche sèche, de la fièvre, des maux de tête, des étourdissements et la vision troublée. L'humeur devient instable. L'usager peut devenir brusquement violent ou avoir recours à d'autres drogues pour compenser les effets désagréables. Un usage régulier peut amener la personne, après un arrêt subit de consommation, à se sentir très fatiguée, irritable, dépressive. On peut assister à l'apparition de problèmes cutanés importants (boutons, acné).
- ☆ Les risques de l'ecstasy sont les suivants : tensions musculaires importantes de la mâchoire (grincement de dents), nausées, épuisement, surmenage, déshydratation et hyperthermie.

Indices et symptômes de consommation d'amphétamines

Effets à court terme

- ☐ Pupilles dilatées
- ☐ Euphorie
- ☐ Volubilité excessive
- ☐ Excitation, vivacité accrue
- ☐ Sensation de bien-être, de plaisir
- ☐ Tremblements
- ☐ Tics nerveux
- ☐ Grincement des dents, serrement des mâchoires
- ☐ Teint du visage anormalement pâle
- ☐ Rougeurs au niveau du visage
- ☐ Sécheresse de la gorge, de la bouche : besoin d'aller boire de l'eau
- ☐ Se sent très énergique
- ☐ Impression de force physique accrue
- ☐ Impression que ses capacités intellectuelles sont augmentées (compréhension, mémoire)
- ☐ Indifférence à la fatigue, à la faim et à la douleur

Effets à long terme

- ☐ Fatigue intense
- ☐ Léthargie
- ☐ Anxiété
- ☐ Nervosité incontrôlable
- ☐ Irritable, agressif, hostile
- ☐ Douleur musculaire
- ☐ Spasmes musculaires
- ☐ Crispation des mâchoires
- ☐ Manies
- ☐ État dépressif/découragement : aucune activité ne semble plus attirante, tout effort de raisonnement est ressenti comme pénible
- ☐ Apparition soudaine de boutons, acné majeure
- ☐ Perte de poids importante

Tableau comparatif : Indices et symptômes de consommation

Voici un tableau comparatif de quelques indices et symptômes possibles liés à l'usage de cannabis versus certains stimulants, dont les amphétamines et ses dérivés.

Centrer davantage votre attention lorsque vous observez un changement de comportement chez votre adolescent ainsi qu'une combinaison de caractéristiques.

Cannabis	Amphétamines, méthamphétamines cocaïne, etc. (peanut ou pills, E, poudre...)
Yeux rouges, vitreux, paupières tombantes, pupilles dilatées, tour de l'œil blanc (visine)	Pupilles dilatées, yeux vitreux, regard « allumé »
Tremblement des paupières	Nez gercé, rougeur autour des narines Écoulement nasal, reniflement
Difficulté à se concentrer, lunatique, rêveur, a le fixe, le regard fixe	Assèchement de la bouche, besoin de boire Serrement des mâchoires (contraction des muscles de la mâchoire) Grincement des dents
Bouche pâteuse, sécheresse de la bouche, difficulté de prononciation	Tremblements du corps Tics nerveux, manies
Pour certains : propos décousus, incohérents	État de surexcitation, agitation, énergie accrue État d'euphorie État d'alerte augmenté, vivacité accrue Impression que ses capacités intellectuelles sont augmentées (compréhension, mémoire) Sentiment de puissance et de supériorité Idées de grandeur
Ralentissement du temps de réaction Mauvaise coordination des mouvements et de l'équilibre	La personne parle et gesticule « Diarrhée verbale » = volubilité excessive Davantage sociable
Tremblements du corps	Comportements répétitifs pouvant paraître bizarres Réflexes exagérés Déplacements rapides
Nervosité/anxiété, possibilité de paranoïa ou de crise de panique chez certains	Indifférence à la fatigue, à la faim et à la douleur
Dans la phase davantage euphorique : tendance à parler plus qu'à l'habitude ou à avoir une envie spontanée de rire (rires inappropriés, petits rires nerveux)	Lors de la période de descente : fatigue, nervosité, irritabilité, anxiété, paranoïa, agressivité, état dépressif, découragement...
Dans la phase davantage « down » : manque d'entrain, indolent, indifférent, apparence somnolente, lunatique, regard fixe	Effets à long terme : perte de poids importante Apparition soudaine de boutons, acné majeure
Désorientation dans le temps et dans l'espace	Transpiration plus abondante, peau moite
Phase du « trip de bouffe » : fringales, appétit accru (augmentation)	Pouls rapide, tension artérielle haute, température corporelle élevée, respiration rapide
Changement rapide d'humeur, irritable, colérique, attitude provocatrice, défie davantage	
Odeur de cannabis (odeur de foin brûlé, de corde brûlée)	
Pouls rapide, tension artérielle haute, température corporelle normale	

Les boissons énergisantes

- ☆ Red Bull, Guru, Rockstar... ce sont toutes des boissons énergisantes qui contiennent principalement de la caféine et du sucre. Bien qu'elles soient de plus en plus populaires, il n'en demeure pas moins qu'elles peuvent être dangereuses pour certains consommateurs en quête de sensations.

Dans la bouteille :

- ☆ Au Canada, il est interdit d'ajouter de la caféine dans les produits alimentaires, sauf pour les colas. Pour arriver à échapper à cette réglementation, les fabricants utilisent alors le grain de la guarana, une source naturelle de caféine. Il faut savoir que cette plante brésilienne contient de quatre à six fois plus de caféine que le café. Et comme les étiquettes des bouteilles énergisantes ne fournissent pas l'information nécessaire pour connaître la quantité de caféine réellement ingérée, il peut y avoir beaucoup plus de caféine que l'on pense.

Attention!

- ☆ Un adulte en bonne santé ne devrait pas consommer plus de quatre tasses de café par jour. Quant aux ados (12-17 ans), la limite est d'une tasse par jour. Il faut donc demeurer vigilant quant à la quantité de caféine que l'on peut consommer au cours de la journée. Par exemple, si je prends un café au déjeuner, un coca-cola en après-midi, un Red Bull en soirée et un comprimé d'acétaminophène (certains contiennent de la caféine) pour soulager ma congestion, j'aurai alors consommé au minimum quatre fois plus de caféine que mon corps peut tolérer. Il faut savoir qu'il faut à notre organisme cinq heures pour éliminer la caféine contenue dans la moitié d'une tasse de café. Enfin, selon une étude tenue en 2006 aux États-Unis, on a relevé un nombre surprenant d'overdoses à la caféine impliquant des jeunes.

Les risques et périls:

- ☆ La surconsommation de caféine peut avoir des conséquences importantes et même dramatiques sur notre organisme : perte de sommeil, irritabilité, anxiété importante, angoisse, maux de tête, augmentation de la pression artérielle, accélération de la fréquence cardiaque, brûlures d'estomac, difficulté de concentration, symptômes gastro-intestinaux (système digestif) et production importante d'urine provoquant la perte d'eau (déshydratation).
- ☆ La caféine ne fait pas toujours bon mélange. Certains médicaments agissent sur la concentration de la caféine dans le sang. La pilule contraceptive, par exemple, ralentit l'élimination de la caféine par l'organisme. Les effets de la caféine sont donc amplifiés et prolongés.

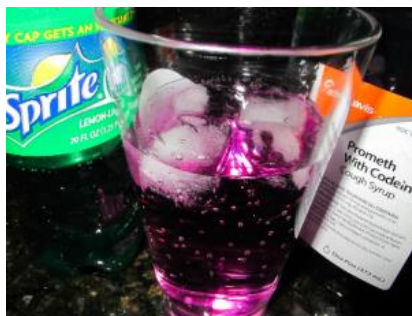
Boissons énergisantes et boissons pour sportifs, la même chose ?

- ☆ Les gens confondent souvent, à tort, les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs (Gatorade). Les boissons pour sportifs sont conçues pour la réhydratation lors de l'exercice physique soutenu, ce qui n'est pas le cas des boissons énergisantes. Non seulement elles n'ont pas un bon potentiel hydratant, mais elles peuvent même accélérer la perte de liquide en raison de leur teneur en calorie. En plus, les boissons énergisantes vont provoquer une fatigue intense et des troubles du sommeil suite à un exercice physique.

Autres produits parfois consommés

Lean

Du Lean est en fait un cocktail fait à base d'un Sirop contre la toux avec de la codéine ou un antihistaminique que les jeunes vont mélanger avec un soda, le plus souvent du Sprite ou de l'orangeade. Une mixture violette appelée « Purple Drank », « Sizzurp », « Lean » ou « Dirty Sprite ». Son nom « Purple drank » provient des États-Unis, où un des sirops codéinés disponible sans prescription contient également de la prométhazine, un antihistaminique et un colorant violet.



33

Xanax

Le Xanax (alprazolam) est un médicament, appartenant à la famille des benzodiazépines, dont l'effet est anxiolytique (calmant). Il est utilisé en médecine pour le soulagement à court terme des symptômes de l'anxiété excessive, pour le traitement du trouble anxieux généralisé ou du trouble panique.



34

D'autres médicaments peuvent également être consommés par les jeunes afin d'avoir des effets. Il est important d'être vigilant.

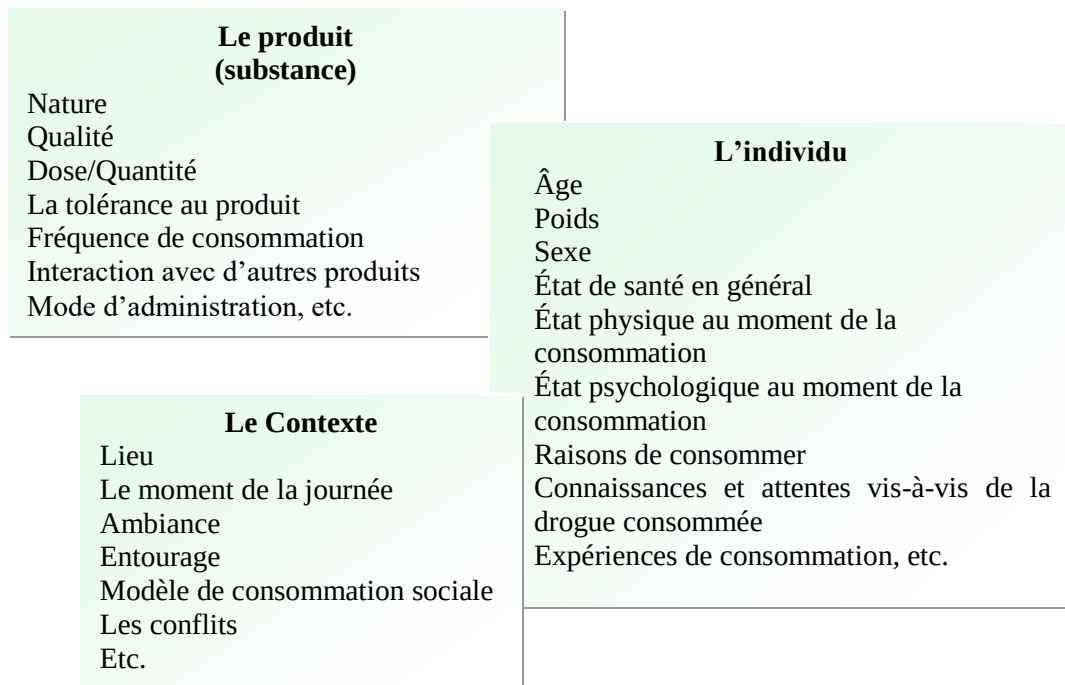
^{33,34}Voir bibliographie pour les références des images

La loi de l'effet : E = S I C

Les jeunes ont souvent une pensée magique. Ils croient que rien ne peut leur arriver, qu'ils ont la maîtrise de la situation, de leur consommation. Alors, ils ne pensent pas aux conséquences. Ils pensent d'abord et avant tout au plaisir. Or, les effets d'une drogue dépendent toujours d'un ensemble de facteurs et il est ainsi difficile de prévoir exactement les réactions d'une personne qui a consommé. Autant de personnes, autant de réactions...

Les expériences de produits psychotropes sont aussi nombreuses qu'il y a d'usagers et de circonstances de consommation. Deux personnes peuvent utiliser la même quantité de la même drogue et obtenir des effets différents. Il importe donc, pour bien évaluer les situations d'usage de drogues et les conséquences qui pourraient leur être reliées, de tenir compte non seulement des aspects relatifs à la *substance utilisée*, mais également des *caractéristiques de l'utilisateur* et des *circonstances dans lesquelles se situe l'expérience*.

Facteurs susceptibles d'influencer les effets et les conséquences de l'usage de drogue (E = S I C)



La toxicomanie est la résultante de l'interaction entre le produit, la personne et le contexte. Elle repose sur le rapport (lien de dépendance) que la personne entretient avec une ou des substances et la fonction que la substance occupe dans la vie de la personne elle-même évoluant dans un contexte socioculturel. C'est donc la relation avec le produit qui nous indique davantage le risque pour le jeune de développer une toxicomanie. Une relation plus dangereuse peut s'installer avec le produit quand on le consomme pour anesthésier des malaises, pour oublier ses problèmes, pour être moins gêné, pour être mieux dans sa peau, etc.

Caractéristiques des jeunes plus à risque de consommer : manque de confiance en soi, faible estime de soi, incapacité à tolérer l'anxiété, peur du changement, passivité, victime d'abus, etc.

Grille de dépistage

Il est essentiel d'avoir à l'esprit que tous ces signes et ces symptômes ne sont pas automatiquement révélateurs d'une consommation de drogues. D'autres situations peuvent en être la cause et certaines caractéristiques sont typiques chez les adolescents abstinentes.

Centrer davantage votre attention lorsque vous observez un changement de comportement chez votre adolescent ainsi qu'une combinaison de caractéristiques.

LES SIGNES DE CONSOMMATION

Les signes sont des indices, des repères qui vont vous permettre d'identifier un jeune consommateur.

INDICES PHYSIQUES

INDICES ÉMOTIFS

☐ Changement dans le niveau d'activité (périodes de léthargie ou de fatigue, périodes d'hyperactivité).	☐ Changements et sautes d'humeur de très heureux et sociable à irritable, coléreux, anxieux, violent, bizarre, déprimé, hypersensible.
☐ Changement dans l'alimentation, appétit qui augmente ou diminue, besoin pour certains aliments.	☐ Retrait, réserve, surnoiserie, imprécision.
☐ Perte ou gain de poids.	☐ Manque d'émotion, apathie persistante.
☐ Changement des habitudes du sommeil (reste debout toute la nuit, insomnie, sommeil excessif, refus de se lever).	☐ Réaction imprévisible à votre endroit.
☐ Changement d'apparence (moins grande préoccupation pour l'apparence, allure négligée, débraillée), changement dans le style de vêtements.	☐ Méfiance ou agressivité.
☐ Présente une odeur particulière (ou sa chambre a une odeur particulière).	☐ Isolements fréquents.
	☐ Abandon des objectifs ou des projets d'avenir.

COMPORTEMENTS GÉNÉRAUX

- ☐ Refus grandissant d'exécuter les tâches, de respecter les horaires ou de suivre les règlements.
- ☐ Ressentiment envers toute forme d'autorité.
- ☐ Rébellion ou indifférence au chapitre de la discipline;
- ☐ Besoin de plus d'argent; emprunts de sommes d'argent importantes sans remboursement; difficulté à justifier ses dépenses; possession de sommes importantes.
- ☐ Démêlé avec la justice.
- ☐ Intérêt marqué pour tout ce qui a trait à la drogue : dessins dans ses cahiers, son agenda, achat de posters, de bijoux, de vêtements faisant la promotion des stupéfiants.
- ☐ Vocabulaire de la drogue.

COMPORTEMENT SOCIAL

- ☐ Baisse inexplicable d'intérêt pour les sports, l'école, les loisirs.
- ☐ Brusque changement d'attitude envers son école, ses amis, ses activités.
- ☐ Abandon du passe-temps favori ou de l'activité favorite.
- ☐ Changement soudain d'amis, dédain pour les anciens amis, fréquentation de nouveaux endroits, visites très courtes de gens.
- ☐ Refus que vous rencontriez ses nouveaux amis lesquels appellent souvent sans que vous puissiez les voir.
- ☐ La plupart de ses amis boivent ou prennent de la drogue.
- ☐ Altercations et disputes fréquentes.

COMPORTEMENT SCOLAIRE

- ☐ Promotion des stupéfiants (dans l'agenda, sur les vêtements, les bijoux).
- ☐ Intérêt marqué pour les drogues, vocabulaire de la drogue.
- ☐ Absences et retards fréquents.
- ☐ Demande des sorties fréquentes durant les périodes de cours.
- ☐ Flânerie dans les vestiaires après les cours.
- ☐ Rencontre avec des groupes de l'extérieur (récréations entrées et sorties).
- ☐ Perte de motivation et d'intérêt pour réussir.
- ☐ Déclin des résultats scolaires.
- ☐ Abandon des activités parascolaires.
- ☐ Travaux négligés ou non faits.
- ☐ Mécanismes d'évitement.
- ☐ Mépris pour les règlements.
- ☐ Suspension ou expulsion de l'école.
- ☐ Prétexte pour éviter les travaux scolaires (laisse ses livres à l'école).
- ☐ Manque de concentration à l'école et d'intérêt pour ses activités favorites (syndrome du manque de motivation).
- ☐ Lunatique.
- ☐ Ressentiment envers les enseignants.

COMPORTEMENT FAMILIAL

- ☐ Disparition d'objets ou d'argent à la maison.
- ☐ Diminution des provisions d'alcool et de pilules.
- ☐ Vente de biens personnels.
- ☐ Éloignement de plus en plus marqué de la famille et des autres parents.
- ☐ Indifférence à l'égard des activités familiales.
- ☐ Attitude secrète, appels dans la chambre.
- ☐ Tout est verrouillé ou interdiction d'entrée dans sa chambre.
- ☐ Fuit, se cache, ment, est secret.
- ☐ Téléphone à des heures bizarres.
- ☐ Ne dit pas où il va et avec qui.
- ☐ Rentrées plus tardives à la maison.

POSSESSION D'ACCESSOIRES PARTICULIERS

- | | |
|--|--|
| ☐ Couteaux noircis. | ☐ Petits sacs de plastique. |
| ☐ Restants ou filtre de joints. | ☐ Papier d'aluminium. |
| ☐ Torche. | ☐ Bouteille de liqueur avec le fond enlevé (entonnoir). |
| ☐ Pipe. | ☐ Balance. |
| ☐ Gouttes pour les yeux. | ☐ Assouplissant (Bounce) en feuille. |
| ☐ Pince à sourcils. | ☐ Contenant de films d'appareils photo. |
| ☐ Bouchon de bière avec ruban électrique. | ☐ Papier à rouler. |
| ☐ Aiguilles ayant l'extrémité noircie. | |

Les accessoires



35



36



37



38



39



40

35,36,37,38,39,40 Voir bibliographie pour les références des images

Les accessoires (suite)



41



42



43



44



45



46

41,42,43,44,45,46 Voir bibliographie pour les références des images



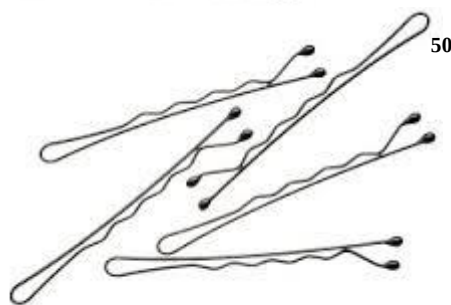
47



48



49



50

Les accessoires pour camoufler la drogue :



51



52

47,48,49,50,51,52 Voir bibliographie pour les références des images

Que faire si vous doutez ou vous savez que votre enfant prend de la drogue ?

Croire ou découvrir que son enfant consomme est parfois douloureux et angoissant. Vous pouvez avoir l'impression que votre monde s'écroule et vous avez peur de ne pas savoir comment réagir.

Avant tout, il vaut mieux éviter de faire comme si vous ne saviez rien ou au contraire de réagir sous le coup de la colère. Donnez-vous le temps de réfléchir à ce que vous allez dire.

Il n'est certes pas le temps de le surveiller, le contrôler, le critiquer ou le juger. C'est davantage le temps de l'accompagner. Observez ce qui se passe dans sa vie. Quelles sont ses fréquentations ? A-t-il changé de comportement ? Est-ce qu'il continue d'aller à l'école ? Etc.

Il est important de réagir avec les moyens à votre portée. Faites face au problème et discutez-en ouvertement. Ne pas jouer à « l'autruche ».

Ne paniquez pas, ne vous culpabilisez pas. Lorsqu'on est parent, la difficulté est de pouvoir parler de la consommation de drogue sans que son inquiétude ne prenne le pas sur la réalité et sur sa relation avec son enfant. Vous ne devez pas déduire du simple fait que votre enfant prenne une drogue qu'il va forcément mal et que cela va empirer : fumer un joint ne rend pas nécessairement toxicomane. S'il vaut mieux éviter de dramatiser, il ne faut pas pour autant banaliser.

Prendre une position claire en tant que parent sur la consommation de drogue. Parlez-en à votre conjoint et essayez d'adopter une position commune sur la question. S'allier avec l'autre parent est important pour dire la même chose.

N'intervenez pas tant que les effets sont apparents chez votre enfant.

Asseyez-vous avec votre enfant pour en parler. Choisissez le temps au bon moment. Discutez de vos observations. Décrivez les changements et les comportements nouveaux que vous avez observés chez lui.

Vous devez écouter deux fois plus que vous parlez.

Faites état de vos préoccupations. Expliquez votre angoisse, vos sentiments. Il faut revenir aux principes de base de la communication : s'exprimer en « je », ne pas accuser, mais avouer ses craintes et ses inquiétudes. La consommation place souvent le parent devant ses peurs et ses préjugés. Or plus on a peur, plus on devient contrôlant. Bien sûr, vous devez user de contrôle, mais tout en restant bienveillant.

Vous devez poser des questions sur ce qu'il fait, mais en prenant garde de ne pas enquêter. Vous devez tenter de saisir les enjeux de sa consommation et les malaises qu'elle cache peut-être.

- ✓ Est-ce la première fois, en prend-il souvent ?
- ✓ Contexte (lieu, quand, ambiance);
- ✓ Fréquence, quantité, mode de consommation;

- ✓ Ce qui le pousse à le faire;
- ✓ Vit-il des difficultés ?
- ✓ La drogue commence-t-elle à lui causer des problèmes ?
- ✓ Comment se procure-t-il la drogue ?
- ✓ A-t-il des dettes de drogue ?
- ✓ Évaluation du niveau d'utilisation : Est-il un expérimentateur, un consommateur occasionnel, un consommateur régulier, un consommateur abusif ? Y a-t-il dépendance ? Vous pouvez parler avec les amis, parents, professeurs, intervenants de l'école, etc.
- ✓ Exploration des raisons qui ont emmené votre enfant à prendre des drogues. Consomme-t-il de la drogue pour le plaisir ou pour masquer un problème affectif ? Éprouve-t-il un sentiment d'inutilité ? Aurait-il un problème à se faire accepter des autres ? Ses études vont-elles bien ? Vérifiez son niveau de satisfaction; de frustration à l'école. Questionnez-le sur ses loisirs, ses relations avec ses pairs, sa situation financière, ses habitudes de vie (alimentation, sommeil, détente, activité physique).

Est-ce qu'il veut apporter des changements ? Qu'a-t-il le goût de faire pour changer la situation ? Regardez ensemble d'autres façons de répondre à ses besoins. Proposez des alternatives. Discutez de vos attentes et demandez-lui son opinion. Établissez des limites et faites-en sorte que votre enfant les respecte.

Laissez-le régler les problèmes qui surgissent à la suite de sa consommation. Il devra justifier ses absences à l'école et assumer les conséquences de ses actes. Il devra rembourser seul les dettes qu'il pourrait avoir contractées, etc.

Vous pouvez limiter l'argent de poche; réduire l'allocation hebdomadaire ou mensuelle; mettre des mesures en place (retour plus tôt le soir). Avec les plus vieux, discutez des solutions possibles pour résoudre leur problème de consommation. Modifiez l'horaire régulier pour briser les habitudes. Établissez un contrat « restrictif ». Refusez qu'il vende de la drogue. Encouragez votre enfant à se découvrir d'autres intérêts. (Ce sont des exemples : il faut s'ajuster en fonction de la situation du jeune).

Il est important de laisser une certaine liberté à son adolescent, mais il est aussi important de mettre un cadre et donner des points de repère à son adolescent sur la façon de se comporter. Bien que les adolescents peuvent s'y opposer, ils ont besoin de ces balises.

Gardez le contact, dialoguez. Dites à votre enfant que vous l'aimez.

Donnez le bon exemple comme parent.

Si vous ne parvenez pas à instaurer un dialogue, si vous êtes perdu ou débordé par vos émotions, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel spécialisé pour être conseillé.

Vous pouvez consulter l'intervenant en dépendance de l'école ou un intervenant du CISSS-CA ou faites appel à d'autres ressources externes (ex. : service dépendance de 2^e ligne du CISSS-CA).

Conclusion

- ☆ Certes, le phénomène-drogue est inquiétant, mais la meilleure prévention est encore une relation de confiance et une bonne communication entre un jeune et ses parents.
- ☆ Il faut vous faire confiance en tant que parent et admettre que vous ne pouvez pas tout contrôler.
- ☆ Prenez conscience de vos compétences à guider et accompagner votre jeune à travers ses diverses expériences.
- ☆ Depuis qu'il est tout petit, vous avez aidé votre enfant à faire face à toutes sortes de situations. Maintenant qu'il grandit, il a encore besoin de votre support pour l'aider à prendre ses propres décisions.
- ☆ Nous ne pouvons pas nier que les drogues sont présentes partout dans notre société, donc dans les milieux de nos jeunes. Nos enfants et nos adolescents ne vivent pas dans un milieu aseptisé. Si nous ne pouvons pas éliminer tous ces produits de leur environnement, nous pouvons toutefois les outiller pour qu'ils adoptent une attitude critique et des comportements responsables à leur égard.
- ☆ Il faut tenir un discours cohérent et réaliste concernant le phénomène de la drogue en discutant à partir de l'actualité, d'émissions à la télé, etc. Aidez votre enfant à développer son jugement en lui demandant son opinion personnelle.
- ☆ Soyez un modèle : la meilleure façon d'encourager un jeune à ne pas abuser des produits psychotropes, c'est de ne pas en abuser soi-même, de servir de modèle en matière de consommation.
- ☆ Aidez votre enfant à faire des choix, à prendre des décisions, à savoir discerner ce qui est bon pour lui de ce qui constitue un danger potentiel.
- ☆ Aidez votre enfant à s'affirmer, à s'exprimer, à dire « non » quand il le faut, à se bâtir sa confiance en lui et à savoir ce qu'il veut.
- ☆ Renforcez l'estime de soi de votre enfant; faites-lui sentir que vous l'aimez. Encouragez votre enfant dans ce qu'il fait de bien, supportez-le dans ses efforts et saluez ses succès.
- ☆ Dites-lui ses qualités et encouragez-le à les développer.
- ☆ Apprenez-lui à régler ses problèmes au fur et à mesure au lieu de les accumuler, à trouver des solutions. Invitez-le à parler de ses problèmes à des personnes en qui il a confiance. Apprenez-lui à supporter les contrariétés.
- ☆ Aidez votre enfant à se donner de saines habitudes de vie par rapport à l'alimentation, au sommeil, à la détente et à l'activité physique.
- ☆ Encouragez-le à faire des activités constructives, à faire du sport, à se trouver un « hobby ».
- ☆ Mettez sur la communication, le dialogue, l'amour, l'encadrement, la cohérence, la constance.

Une recette pour une bonne prévention!¹

- ⇒ 1 tasse de **confiance** en votre ado.
- ⇒ ½ tasse d'**écoute**, intéressez-vous à ce qu'il vit.
- ⇒ ½ tasse de **consultation** avec votre ado dans les **décisions familiales**.
- ⇒ 2 tasses d'**activités familiales**.
- ⇒ 1 tasse de **temps de qualité** avec votre ado.
- ⇒ Une trop grande quantité d'autorité ou de laisser-aller nuit au bon goût; trouvez le **juste milieu** entre les deux.

Bien mélanger tous les ingrédients et **laissez reposer** tout au long de l'adolescence!

Bonne dégustation!

¹Action jeunesse Côte-Sud. Brochure : *Faites partie de l'action*, « Ensemble, on D-TOX

Qui peut vous aider ?

L'intervenant en dépendance de l'école de votre enfant : (418) 386-5541 ou (418) 228-5541

- Madame Annie Lagrange, école secondaire Veilleux, #5046
- Monsieur François Jacques Côté, polyvalente Benoît-Vachon #4305
- Madame Linda C-E Morin, polyvalente Des Abénaquis #5458
- Monsieur Vincent Bussière, polyvalente Des Appalaches #5609
- Madame Brigitte Poëti Brousseau, École Des Deux-Rives #5754
- Madame Linda Rancourt, polyvalente Saint-François #5242
- Madame Josée Vaillancourt, polyvalente Saint-Georges #4009
- Madame Karen Veilleux, polyvalente Bélanger #4692

Le CLSC de votre territoire (CISSS-CA), téléphone: 811 (info-santé et info-social).

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ), (24 heures/7 jours), téléphone : 1 800 461-9331.

Programme dépendance du CISSS-CA, téléphone: 418 774-3329

Ligne parents (24 heures/7 jours), téléphone :1 800 361-5085

Drogue : Aide et référence (24 heures/7 jours), téléphone : 1 800 265-2626

Centre anti-poison, téléphone : 1 800 463-5060

Aide juridique (24 heures/7 jours), téléphone : 1 800 842-2213.

La S.Q de votre territoire ou le 911 pour urgence.

Site de la Commission scolaire de la Beauce-Etchemin (CSBE) : Au niveau de la page d'accueil, vous allez à la section parents et élèves et vous prenez l'option prévention de la toxicomanie. Vous pourrez y retrouver diverses publications, sites à consulter, ressources, etc.

Bibliographie

- ACTIONS TOX. *Revue spéciale Cannabis*, Victoriaville, Action toxicomanie Bois-Franc, 2001, 16 p.
- ALBERTA HEALTH SERVICES ET GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Les enfants et les drogues : guide de prévention pour les parents*. Gouvernement du Canada. 44 p.
- ASSOCIATION DES INTERVENANTS EN DÉPENDANCE DU QUÉBEC. Consultation de diverses publications.
- CENTRE QUÉBÉCOIS DE LUTTE AUX DÉPENDANCES (2014). *Drogues : savoir plus, risquer moins*. 7^e édition, Montréal : Les Éditions de L'Homme, 368 p.
- ÉDUC'ALCOOL. (2004). *Parler d'alcool avec ses enfants sans être dépassé*, Québec. 28 p.
- GENDARMERIE ROYALE DU CANADA. *Drogues et nouvelles tendances*, fiches de sensibilisation. grc.gc.ca.
- GOVERNEMENT DU CANADA (2007). *Aborder le sujet des drogues avec son adolescent*, Canada. 24 p.
- GOVERNEMENT DU QUÉBEC (2001). *Les jeunes et l'alcool*, Québec. 23 p.
- JEUNESSE SANS DROGUE CANADA. ORG (2017), *Parler Cannabis, savoir discuter avec son ado*. Santé Canada, 23 p.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2002). *Les jeunes et le cannabis*. Québec, Gouvernement du Québec. 22 p.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2007). *Les jeunes et les drogues de synthèse*. Québec, Gouvernement du Québec. 24 p.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2005). *Les jeunes et l'alcool*. Québec, Gouvernement du Québec. 28 p.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC, en collaboration avec la COMMISSION SCOLAIRE DE CHARLESBOURG. *La drogue... si on s'en parlait*, Québec, MSSS 1994 (réimpression juin 1999), 12 p.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Le phénomène drogue et les jeunes, document d'information*, Gouvernement du Québec, [s. l.], mai 1992, 76 p.
- « Quelques précisions sur les jeunes et l'alcool », Lions Clubs International, Recherches spéciales et développement, IAD-189 French, 5M, p. 3-90.
- RSSS CHAUDIÈRE-APPALACHES, DSPPE (CSR). *Les différents types de consommateurs que l'on retrouve chez les jeunes*. Tiré de Paquin (1988), tiré de Gran (1989) : 39, tiré de Tardif (1993) : 18, [s. l.], (1999).
- SANTÉ CANADA. *Aborder le sujet des drogues avec son adolescent*, Gouvernement du Canada, Ottawa, 2007, 24 p.
- SANTÉ CANADA. *Les drogues faits et méfaits*, Gouvernement du Canada, Ottawa, 2002, 66 p.

SANTÉ CANADA (2005). *Parlons franchement de la marijuana*. Ottawa, Gouvernement du Canada, 47 p.

Diverses formations reçues et présentations sur les drogues ont également servi à l'élaboration du présent document :

- ⊗ AITQ. *Formation nouvelles drogues*, Château Bonne Entente, Sainte-Foy.
- ⊗ AIDQ. Diverses formations au niveau des dépendances.
- ⊗ DOMPIERRE, Gervais. *Les substances illicites consommées chez les jeunes et leurs conséquences sur la santé*, [s. l.], [s. d.].
- ⊗ GIROUX, Claude. *Nouveaux intoxicants, nouveaux traitements*, Centre hospitalier de Beauceville, Beauceville.
- ⊗ *Journée régionale à l'intention des éducateurs en prévention de la toxicomanie*, [s. l.].
- ⊗ LEMIEUX, Jean, sergent [Université Laval]. *Drogues et phénomènes sociaux*, Service de sensibilisation aux drogues, Gendarmerie Royale du Canada, les drogues de synthèse, le cannabis, etc., [s. l.], 30 novembre 2004.
- ⊗ LESCADRE, Pierre, sergent. *Programme d'éducation et de sensibilisation aux drogues*, [s. l.], [s. d.].
- ⊗ PAQUIN, Pierre. *Les méfaits de la toxicomanie*, Centre de réadaptation en toxicomanie, Les Services jeunesse, [s. l.], [s. d.].
- ⊗ ROUILLARD, Claude, phd. [Université Laval]. *Drogues de synthèse : popularité et danger*, conférence donnée au Colloque Sommet des deux Rives, Campus Notre-Dame de Sainte-Foy, Saint-Augustin-de-Desmaures.

Références des images :

¹ Blog sur le cannabis, *royalqueenseeds.fr*. *Top 10 des plus grosses erreurs commises par les cultivateurs de cannabis*, Royal Queen Seeds, 4 juillet 2014.

^{2,3,4,5,6,8,19,21,22,24,26,27,29,30,31,35,36,37,39,40,42,43,44,45,46} Images fournies par la Sûreté municipale de Sainte-Marie en 2005, M. Martin Poulin et Guy Cliche.

⁷ Blog de *Cassi41.skyrock.com*. *Herbe, haschich, huile, Peace and Love*, 22 nov. 2012.

⁹ Strain Spot, *Strainspot.com*. *White Widow Cannabis*, Strain info.

¹⁰ THC Finder Cannabis Blog, *thcfinder.com*. *Lemon Kush-Hybrid*, category : Nugs, Posted on fri, december, 5 th 2014 by THC Finder.

¹¹ Pinterest. *pinterest.cl*. *Purple Marijuana HD*, Live Wallpaper Enjoy the purple, My green par Haiti 1988.

¹² Journal de Montréal, *journaldemontreal.com*. *Nouvelle drogue dans la rue*, Amélie St-Yves, lundi, 9 nov. 2015.

¹³ Your Toronto connection, *dankr.ca*. *Is there an Ideal consistency for Rosin*.

¹⁴ Open Minded, *openminded.com*. *80% de THC, c'est la Wax!*

- ^{15,16,47} Images fournies par la Sûreté du Québec, M. Tommy Bolduc PIMS, 18 janvier 2018.
- ¹⁷Conseils aide et action contre la toxicomanie, *caat.online.fr*. *Le LSD*, présentation.
- ¹⁸Tactical Média Crew, *tmcrew.org*. Kidz and drugs-mw4k, *LSD*.
- ²⁰Magic Mushrooms, *understandmagicmushrooms.wordpress.com*. *Psylocybin Mushrooms*, July 24, 2013.
- ²³ Quand la drogue n'est plus un jeu (QLDNP1J), *quandladroque.com*. *PCP-Phencyclidine*, copyright 1999-2015.
- ²⁵Addiction Recovery Legal Services (ARLS), *arlshelp.com*. *Court ordered Treatment for cocaine abuse, assistance with court ordered cocaine abuse treatment*.
- ²⁸The Community drug advisory council, *cdac.org.hk*. Copyright 2010.
- ³²Droguestore : *ecstasy (MDMA)*, *gr. Amphétamines*, *drogues-store.blogspot.com*. Présentation, 21 juillet 2007.
- ³³*genius.com*. General Discussion, *Lean*.
- ³⁴*Youtube.com*. *Top 5 Xanax Facts you need to know*.
- ³⁸*depositphotos.com*. *Medical marijuana and pipe*, id de l'image 25430259, Gabriell 11, may 17, 2013
- ⁴¹*Zamnesia.fr/blog*. *Accessoires de fumeur*, copyright Zamnesia mise à jour 14-03-2018.
- ⁴⁸*cannabisinfos.wordpress.com*. Fumeurs cannabis infos, Ontario « *croisade contre des accessoires liés à la consommation de drogues* », 20 août publié par misterfunkadelik.
- ⁴⁹*drugfreekidscanada.org*. Home safety guide, drug free Kids Canada, Know what to watch for-drug paraphernalia, know the trends-rave parties. <http://www.canadadrugfree.org/wp-content/uploads/2012/11/image.jpg>.
- ⁵⁰Être radieuse, *www.etreradieuse.com*. *Le bon sens de « Bobby Pin » (Bobépine)*, Josianne Brousseau, 4/17/2013.
- ⁵¹*drugfreekidscanada.org*. Home safety guide, drug free Kids Canada, Know what to watch for-drug paraphernalia, know the trends-rave parties. <http://www.canadadrugfree.org/wp-content/uploads/2012/11/image.jpg>.
- ⁵²*capri-shop.com*. *Jeux-Boutique Camouflage*, Occultacion.