



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, 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 (36,5% des 18 à 24 ans en consomment)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. Surtout si vous soupçonnez qu'il consomme. Voici quelques caractéristiques qui feront de vous un bon allié et qui vous permettra 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.

¹ <https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/le-cannabis/donnees-statistiques/>



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.

Quels sont les risques associés à la consommation ?

La consommation de cannabis comporte de nombreux effets. Le cannabis affecte entre autres le jugement, l'attention, la mémoire et la capacité à prendre une décision. La consommation peut avoir des répercussions importantes sur la conduite d'un véhicule, le travail, l'apprentissage et les relations sociales. À moyen ou long terme, la consommation régulière de cannabis peut être associée à la hausse de la pression artérielle, le développement de maladies respiratoires, l'apparition de cancer, des hallucinations, de la paranoïa, de l'anxiété et des symptômes de dépression (détresse psychologique, fatigue, irritabilité, etc.).

Parler de pot avec les jeunes

Il est possible d'en apprendre plus sur la façon d'aborder la consommation de cannabis avec votre adolescent en consultant le document « [Parler pot avec les jeunes : un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes](#) », produit par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Si votre ado a été initié à la consommation de cannabis ou s'il se retrouve face à une situation problématique en lien avec sa consommation et qu'il souhaite obtenir de l'information ou de l'aide, il peut consulter l'intervenante en prévention des dépendances dans son école. 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.

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 :



450 370-3444
libertedechoisir.ca