RAISONS POUR REFUSER LES DROGUES

Il existe diverses raisons pour consommer de la drogue et votre adolescent peut en considérer quelques-unes. Il peut aussi avoir des idées fausses sur la façon dont beaucoup de personnes en consomment. Une des meilleures façons de l'aider est de discuter avec lui des raisons pour lesquelles il peut refuser les drogues.

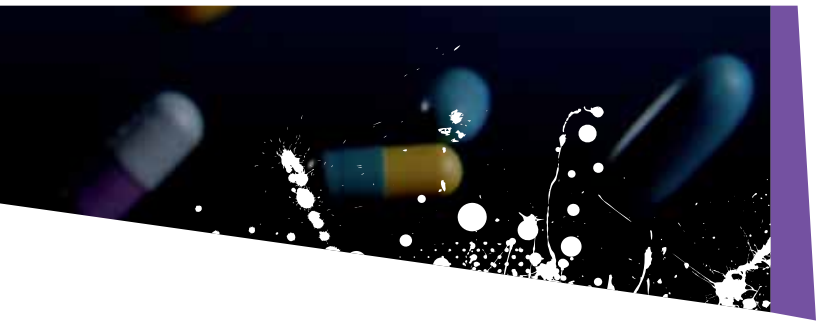
LA VÉRITÉ CONCERNANT LA CONSOMMATION DE DROGUE

Votre adolescent pourrait penser qu'il est le seul à ne pas essayer la drogue. Cela peut sembler vrai parce qu'il voit des gens consommer de la drogue :

- à la télévision, au cinéma et dans les médias sociaux
- lorsqu'il est en compagnie d'amis
- à des fêtes et à des concerts

LES RAISONS POUR LESQUELLES LES GENS CONSOMMENT DE LA DROGUE

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles certaines personnes consomment de la drogue. Voici quelques-unes des raisons les plus communes et d'autres pour lesquelles votre adolescent choisirait une vie sans drogues.



TOUT LE MONDE LE FAIT. JE VEUX M'INTÉGRER.

- Ils peuvent considérer consommer de la drogue parce qu'ils pensent que cela leur permettra de s'intégrer au groupe.
- Plutôt que de t'aider à t'intégrer, les drogues risquent de nuire à tes amitiés.
- Les drogues pourraient te coûter cher en temps et en argent, et t'en laisser bien peu pour fréquenter tes amis et t'amuser.
- Tu n'es pas obligé de faire comme tes amis simplement pour préserver leur amitié.

MA VIE EST STRESSANTE. LES DROGUES M'AIDENT À Y FAIRE FACE.

- Les drogues ne sont pas la solution pour gérer le stress. Elles modifient la façon dont ton cerveau fonctionne. Elles peuvent entraîner la dépression, l'anxiété ou d'autres maladies mentales.
- Si tu souffres déjà de maladies mentales, les drogues risquent d'aggraver ta situation.
- La meilleure façon de régler un problème lié au stress est d'y faire face sans recourir aux drogues. Essaie d'identifier la source de ton stress, et trouve une façon plus saine d'y faire face. Voici de bonnes options :
  - fréquente des amis qui ne consomment pas de drogues

- » fais quelque chose que tu aimes comme de l'exercice, du sport, de l'art, de la musique, de la méditation ou du yoga
- » regarde la télévision, navigue sur Internet ou lis un livre

> Parfois chercher du soutien ou de l'aide auprès de quelqu'un d'autre peut aider. Parle de tes problèmes à une personne de confiance, par exemple à :

- » un thérapeute (professionnel de la santé mentale)
- » un conseiller en orientation scolaire, un enseignant ou un entraîneur
- » ton meilleur ami
- » tes parents
- » une ligne d'aide téléphonique

J'ÉTAIS CURIEUX.

> La curiosité est naturelle. Cependant, les drogues n'en valent pas la peine.

> Les drogues peuvent nuire à ton jugement et à ton processus décisionnel, ce qui pourrait te placer dans des situations dangereuses. Par exemple, tu pourrais conduire avec les facultés affaiblies ou accepter de monter à bord d'une voiture conduite par une personne ayant les facultés affaiblies.

> Tu ne sais pas quelle sera ta réaction, ou celle des autres, à une drogue donnée. Tu pourrais faire une surdose et peut-être en mourir.

JE L'AI VU À LA TÉLÉVISION OU DANS UN FILM.

> Les émissions de télévision et les films ont une grande influence sur ce qui peut passer comme étant populaire auprès des gens. Les images de consommation de drogue sont irréalistes.

> Ces images médiatiques montrent rarement les véritables conséquences de la consommation de drogue. Dans la « vraie vie », la consommation de drogue entraîne souvent :

- » un faible rendement à l'école ou au travail
- » des changements de personnalité
- » des conflits avec la famille et les amis
- » des problèmes de santé
- » des blessures éventuelles ou la mort

> Tu pourrais penser qu'éviter de consommer de la drogue pourrait te rendre impopulaire. Toutefois, il est beaucoup plus sain pour toi de montrer ta véritable personnalité par l'intermédiaire de tes activités et de tes amis.

JE NE SUIS PAS DÉPENDANT. JE PEUX M'ARRÊTER N'IMPORTE QUAND.

> Même les personnes qui sont maintenant dépendantes ont pensé une fois être en mesure de cesser leur consommation.

> Les personnes deviennent dépendantes lentement au fil du temps. Une fois qu'une personne est dépendante, il peut lui être très difficile d'arrêter. L'arrêt de la consommation peut déclencher des symptômes de sevrage parfois très désagréables. Les personnes recommencent souvent à consommer justement dans le but d'éviter ces symptômes.

> Si tu souffres de dépendance, l'admission de ce fait constitue la première étape vers la réadaptation. Consulte un professionnel de la santé pour obtenir de l'aide. Tu auras peutêtre besoin du soutien de tes amis et de ta famille pour surmonter cette situation difficile.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2014
Cat. : H129-45/6-2014F-PDF | ISBN : 978-0-660-22922-5 | Pub. : 140336