

# 27<sup>e</sup> SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

La 27<sup>e</sup> Semaine de prévention de la toxicomanie a pour objectif d'amener les jeunes à comprendre qu'en s'engageant dans une activité, ils développent des compétences personnelles et sociales dont ils pourront ensuite se servir dans d'autres contextes, notamment pour faire face aux situations liées à la consommation d'alcool ou d'autres drogues ainsi qu'à la pratique des jeux de hasard et d'argent (JHA).

Comme les jeunes seront amenés tôt ou tard à faire des choix à l'égard de la consommation et de la pratique des JHA, le matériel de la Semaine de prévention de la toxicomanie leur permet d'avoir accès à de l'information juste et cohérente concernant les risques et les conséquences qui y sont associés.

## VOUS POUVEZ AIDER VOTRE ENFANT À S'ENGAGER

Le soutien parental et l'engagement familial sont des facteurs de protection qui peuvent aider les jeunes à se tenir loin des problèmes liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues ainsi qu'à la pratique des JHA. Comme parents, vous pouvez jouer un rôle important en soutenant votre jeune et en favorisant son engagement dans des activités structurées.

## QU'ENTEND-ON PAR ENGAGEMENT ?

- ▶ L'engagement, c'est s'investir dans une variété d'activités comme le bénévolat, l'action sociale, les sports individuels ou d'équipe, la musique, les arts ou les travaux intellectuels ou manuels. Ces activités peuvent être pratiquées en famille, à l'école ou au sein d'organismes jeunesse ou communautaires.
- ▶ Pour être considérées comme un engagement, les activités doivent lier la personne avec le monde extérieur, être jugées importantes, signifiantes et structurées, et avoir un but clair.
- ▶ C'est donc plus que jouer avec ses amis ou regarder la télévision. Les activités doivent permettre de côtoyer des adultes attentifs qui soutiennent et encouragent l'engagement.

## RESSOURCES

Il peut parfois être difficile de parler de consommation avec les adolescents. Des ressources sont à votre disposition pour vous soutenir dans votre interaction avec votre jeune, de même que pour vous aider à comprendre comment la consommation d'alcool ou d'autres drogues et les JHA peuvent intervenir dans son développement social et affectif.

Consultez le site Web [dependances.gouv.qc.ca](http://dependances.gouv.qc.ca), section Toxicomanie, rubrique Soutien parental.

Vous pouvez également appeler les ressources suivantes ou visiter leur site Web :

### LIGNE PARENTS

[ligneparents.com](http://ligneparents.com)  
Téléphone : 1 800 361-5085

### DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE

[drogue-aidereference.qc.ca](http://drogue-aidereference.qc.ca)  
Téléphone : 1 800 265-2626 ou  
514 527-2626 (région de Montréal)

### JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE

[jeu-aidereference.qc.ca](http://jeu-aidereference.qc.ca)  
Téléphone : 1 800 461-0140 ou  
514 527-0140 (région de Montréal)

## SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

ALCOOL – DROGUES – JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

## EN S'ENGAGEANT, VOTRE JEUNE AURA CE QU'IL FAUT POUR RESTER EN CONTRÔLE !

Lorsqu'un jeune s'engage dans une activité qui correspond à ses préférences, en plus d'acquérir des connaissances et de développer certains talents, il apprend à mieux se connaître et il acquiert des compétences personnelles et sociales qui lui seront utiles dans toutes les sphères de sa vie.

En développant des habiletés sociales (affirmation de soi, pensée critique, esprit d'équipe, etc.) ou personnelles (gestion du stress, persévérance, apprentissage des règles et des structures sociales, etc.), les jeunes deviennent mieux outillés et protégés pour faire face à toutes sortes de situations, dont celles liées à la consommation d'alcool ou d'autres drogues ou à la pratique des JHA. De plus, en s'engageant, les jeunes apprennent à s'amuser autrement qu'en consommant et à tirer satisfaction de ce qu'ils accomplissent.

**Qu'elles soient sociales, sportives, artistiques, manuelles ou intellectuelles, les activités stimulantes et engageantes permettent aux jeunes de développer des compétences personnelles et sociales. Voici des exemples :**

Raphaël fait partie d'une équipe de soccer. Il y développe son esprit d'équipe. Il favorise la bonne entente dans son groupe d'amis ou ailleurs.

Gabrielle garde des enfants. Elle développe son sens des responsabilités. Elle se responsabilise par rapport à ses études.

Alex apprend à jouer de la guitare. Il travaille sa persévérance et découvre comment se fixer des buts. Il redouble d'efforts et se décourage moins facilement quand il éprouve des difficultés en sciences.

**Et voici d'autres exemples où il est question de consommation d'alcool ou de drogues...**

Marie s'entraîne dans un club sportif. Elle renforce alors son habileté à adopter de saines habitudes de vie. Elle a décidé de cesser de fumer et de ne pas consommer de drogues. Ça respecte ses valeurs, dont celle de faire ce qu'il faut pour rester en santé.

Alex et Marie-Pierre font du théâtre. Ils y apprennent à se dépasser et à gérer leur stress sainement. Ils ne penseraient jamais à consommer pour gérer leur stress ou n'importe quelle émotion !