**Conférence Prévention tabac, alcool, drogue**

**Par Richard Maillet le 14-03-2017 à Bruxelles**

**Compte-rendu/Synthèse**

**Drogue** = substance toxique qui se fixe dans le cerveau

* modifie l’état de conscience et le comportement du consommateur
* crée une accoutumance
* l’accoutumance implique une augmentation des doses et/ou de la fréquence, ce qui finit par créer une dépendance
* la dépendance entraîne un état de manque (anxiété, transpiration, migraine…) qui disparaît dès que l’on prend cette substance toxique

**Cannabis** :

* Le taux de THC (tetrahydrocannabinol, qui est le principe actif) dans le cannabis a augmenté
	+ avant 1995 : de 3 à 5 % dans un joint
	+ après 1995: de 15 à 40% dans un joint
	+ en comparaison avec l’alcool : avant 1995, fumer du cannabis équivalait à prendre un verre de cidre ; aujourd’hui, ceci équivaut à un verre de vodka ; l’impact n’est donc pas le même !
* En comparaison avec le tabac, le cannabis a :
	+ 4 à 5 fois plus de goudron que dans le tabac (donc plus cancérigène que le tabac)
	+ ⇑ l’appétit pour l'alcool
	+ ⇑ le risque de dépression par 3
	+ ⇑ le risque de schizophrénie par 6 (chez les personnes qui ont un terrain favorable au développement de cette maladie)
	+ ⇓ des défenses immunitaires
	+ ⇓ la spermatogénèse (fertilité)
	+ ⇓ la volonté et la motivation
	+ ⇓ la mémoire et la concentration
	+ ⇓ les réflexes, donc souvent arrêt du sport
* **Le cannabis n'est pas une drogue douce mais une drogue lente** (elle reste 3 à 4 semaines sur les cellules du cerveau contrairement au tabac, qui reste environ 40mn après avoir fumé une cigarette). Donc, même avec seulement 1 joint par semaine (« pas de souci, je gère » dixit les jeunes), le principe actif est toujours présent dans le cerveau (donc on ne gère pas du tout)

**Pourquoi se drogue-t-on ?**

* en raison d’une perte de confiance en soi (d’où l’importance de ne pas dévaloriser son enfant/adolescent)
* par curiosité
* par frime
* faire comme les autres, comme le groupe (effet mouton)
* à cause de problèmes
* pour trouver du plaisir

Attention à bien faire la différence entre plaisir (bref) et bonheur (durable)

Préférable de rechercher le bonheur que le plaisir…

**Prévention par les parents :**

* valoriser son enfant, à travers le sport, la créativité, l’humanitaire, etc., mettre en avant ses qualités, ses forces (ce qui va renforcer sa confiance en soi)
* inviter ses amis à la maison, pour bien les connaître
* discuter avec son enfant et donner son avis, tout en respectant le sien
* ne jamais rompre le dialogue
* pas de laxisme
* pas de dramatisation
* se positionner (« je t'aime »/ « tu comptes pour moi »…)
* l’interpeller (« les copains qui se droguent perdent leur liberté »/ « quel manque ils cherchent à combler avec tous ces verres / tous ces joints qu'ils prennent ? »…)
* savoir dire non à des demandes qui ne sont pas raisonnables (même si cela apporte de la frustration)
* être vigilant (faire confiance mais pas une confiance aveugle – contrôler de temps en temps)
* faire **avec lui** plutôt que faire pour lui
* pratiquer l'amour responsable :
	+ apprendre à dire non (être solidaire entre adultes)
	+ savoir mettre des sanctions lorsque les interdits sont transgressés (sanction adéquate et pas disproportionnée)
	+ savoir dire "tu dois" (ils ont des devoirs, pas uniquement des droits)
* distinguer l'enfant de son comportement (« je t'aime mais je n'aime pas ce que tu fais »)
* lui donner le droit à l'erreur
* transmettre des valeurs (même si cela parait démodé)
* changer son regard sur son enfant (regard des parents ou regard de l'enfant/jeune) ; ne pas hésiter à avoir recours à une aide extérieure (psy…)
* se mettre à l'écoute

**Les premiers signes à repérer / comment savoir si son enfant se drogue :**

* les 3 signes principaux :
	+ changement de copains (d'où l'importance de connaître leurs copains)
	+ résultats scolaires en chute
	+ changement de comportement (violence, arrêt du sport,…)
* l’adolescent aère lui-même sa chambre/brûle de l'encens (pour camoufler l’odeur des joints)
* le blanc des yeux devient rouge quand on fume du cannabis (pendant 1 an puis ça passe)
* il/elle boit beaucoup plus d’eau
* petits points noirs sur le tee-shirt / les vêtements (brûlures minuscules dues aux joints)
* papier à rouler des cigarettes format XL/ticket de métro ou carton déchiré pour confectionner des filtres pour les joints
* ne savent plus se lever, ni se coucher à une heure normale (de plus en plus souvent en retard)
* demande plus d'argent de poche (ou en vole dans votre porte-monnaie)
* choses qui disparaissent dans la maison (pour être vendues pour avoir de l'argent)
* à partir d'un certain âge, s'organisent avec les copains

Alcool et drogue sont banalisés de nos jours

**Montrer les effets pour faire prendre conscience** (par ex, centre de sevrage…)

Le film "Le dernier pour la route" (de Philippe Godeau, avec François Cluzet, Mélanie Thierry… - 2009), disponible en DVD, est très intéressant pour montrer les conséquences de l'alcool et surtout les difficultés de se sevrer. Ne pas hésiter à le regarder avec ses enfants.

Leur dire qu'avec la drogue/l’alcool, ils vont se faire avoir et qu’ils vont perdre leur liberté (les 2 choses les plus importantes pour un adolescent : ne pas se faire avoir et avoir plus de liberté).