



Vivre sans se droguer

Informations pour les parents



Commencez par établir de bonnes relations avec les enfants. Montrez-leur que vous les aimez et que ce qu'ils font vous intéresse. Discutez avec eux, ne vous contentez pas de les sermonner, et laissez la porte ouverte au dialogue. Écoutez attentivement ce qu'ils disent. Vous n'aurez peut-être pas toutes les réponses. Ne leur parlez pas sur un ton condescendant, vous seriez surpris de voir tout ce qu'ils savent sur la vie et les drogues.

Communiquez, communiquez, communiquez

Restez vigilants. Observez le langage gestuel. Un enfant détendu vous sourira, cherchera à rencontrer votre regard lorsqu'il vous parle et ne montrera pas de signes apparents de nervosité, par exemple en tremblant ou tapant des pieds, en tambourinant des doigts ou en penchant la tête lorsqu'il parle. Si vous pensez qu'il peut y avoir un problème, parlez-en au conseiller d'éducation.

Responsabilisez les enfants

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à responsabiliser les enfants. Donnez-leur des tâches à la maison et augmentez le degré de responsabilité en fonction de leur âge. Montrez le bon exemple en vous abstenant de consommer des drogues illégales. Les enfants perdent tout respect pour les adultes qui ne font pas ce qu'ils prêchent.

Ne faites pas abus de produits pharmaceutiques ou de drogues illégales

Souffrez-vous de stress, de tension nerveuse ou de fréquents maux de tête? Vous précipitez-vous sur des médicaments - délivrés ou non sur ordonnance - pour soulager vos maux? Il est facile de s'accoutumer à un médicament ou à l'alcool et on peut en devenir dépendant. Les drogues illégales ne sont pas non plus la solution.

Décidez-vous pour un mode de vie sain. N'oubliez pas qu'en ayant recours à l'alcool, aux tranquillisants ou aux drogues illégales pour lutter contre le stress, vous montrez le mauvais exemple à vos enfants. Mangez équilibré et bougez! Le sport est bon pour la santé, il vous aidera à vous sentir mieux physiquement et moralement.

Informez-vous

Sachez quelles drogues et leurs dérivés sont illégaux - cocaïne, crack, marijuana, opium, héroïne et amphétamines. Informez-vous sur les dangers des drogues et leurs effets. Vous pourrez aider ensuite vos enfants à faire des choix en connaissance de cause. Assurez-vous qu'ils savent que la consomma-



**La drogue:
contrôle-t-elle
TA VIE?**



NATIONS UNIES

Office contre la drogue et le crime

tion de drogues est illégale. S'ils sont pris, ils devront faire face à la police, aux tribunaux, à l'embarras public, voire à une éventuelle peine de prison.

Aidez les enfants à être plus malins que les revendeurs

Aidez les enfants à reconnaître les revendeurs de drogue et les endroits où ils opèrent. Les revendeurs leur diront peut-être que les drogues les aideront à mieux étudier et à réussir leurs examens. Ils les encourageront à en essayer "juste une fois", en disant qu'il n'y a pas de risque. Assurez-vous que vos enfants savent qu'ils doivent ignorer ce genre de conseils, car les drogues agissent différemment sur différentes personnes. Aidez les enfants à apprendre à dire non à la drogue. Encouragez-les à faire du sport, à avoir des hobbies, et apprenez-leur à faire un usage créatif de leurs loisirs.

Détectez les signes d'un abus de drogues

Même s'il existe certains symptômes émotionnels et caractéristiques physiques d'un abus de substances psychoactives, ne croyez pas tout de suite que votre enfant prend de la drogue, d'autres raisons peuvent expliquer un comportement anormal.

Signes émotionnels et sociaux:

- Sautes d'humeur, excitation, colère, hostilité, dépression
- Mensonges et vols à répétition
- Refus d'admettre les effets néfastes de la drogue
- Refus de voir des amis de longue date ou des personnes qui pourraient remarquer un changement de comportement
- Appels téléphoniques mystérieux
- Refus de vous présenter certains amis ou d'en parler avec vous
- Réponses évasives quant à ses activités
- Perte de motivation
- Manque d'intérêt pour la vie quotidienne
- Absentéisme scolaire

Signes physiques:

- Somnolence
- Tremblements
- Yeux rouges, pupilles dilatées
- Manque d'intérêt pour l'hygiène et l'apparence personnelles
- Troubles de l'élocution
- Perte d'appétit ou boulimie
- Mauvaise coordination des mouvements
- Yeux cernés
- Habitudes de sommeil irrégulières
- Refroidissements et toux à répétition
- Perte de poids

D'après "Living without Drugs", série de brochures élaborées par le bureau de l'ONUDC à la Barbade et le Réseau d'innovation éducative pour le développement dans les Caraïbes de l'UNESCO.