

**Il est bien connu qu'«il vaut mieux prévenir que guérir» et c'est aussi vrai avec les drogues.**



Il y a plus de chance qu'un jeune bien éduqué au sujet de l'effet néfaste de la drogue décide de ne pas consommer. Nous entendons souvent que les drogues sont dangereuses et nocives pour la santé mais savons-nous réellement en quoi elles le sont? Une bonne prévention est donc la solution!

Plusieurs adultes, parce qu'ils ont peur que leur enfant commence à consommer des drogues, amplifient et même dramatisent l'effet des drogues en disant par exemple, qu'une personne qui prend des drogues va mourir. Un jeune qui entend cette affirmation de la part de ses parents et qui un jour voit un ami consommer des drogues, se rend bien compte que non seulement son ami ne meurt pas, mais qu'il semble avoir bien au contraire beaucoup de plaisir après avoir consommé cette drogue en question. C'est d'ailleurs à cause de l'effet que les drogues apportent que beaucoup de problème de dépendance surgissent après avoir commencé à consommer.

Après cette expérience, le parent perd sa crédibilité car le jeune voit bien que la vérité ne lui a pas été dite à ce sujet. C'est pourquoi en tant qu'adultes, nous devons être bien informés sur le sujet de la consommation pour pouvoir informer nos jeunes adéquatement mais aussi pour pouvoir répondre aux questions qu'ils pourraient avoir. Aussi, certains parents ne sont pas à l'aise avec l'idée d'aborder le sujet de la consommation de drogues car ils se sentent peu outillés ou pas assez en contrôle du sujet. Tous ces motifs sont de bonnes raisons pour demander de l'aide d'un spécialiste en prévention des drogues.

Que vous soyez un parent, un professeur, un tuteur ou un entraîneur, vous pouvez faire appel à notre service de prévention pour informer les jeunes que vous côtoyez sur l'effet néfaste des drogues. Un bon spécialiste en prévention des drogues saura non seulement donner toutes les informations concernant la consommation de drogues incluant surtout les effets néfastes de celle-ci, mais il le fera également de façon interactive et avec une touche d'humour. Ceci permettra de maintenir l'attention des jeunes qui ne veulent surtout pas qu'on leur fasse la morale.

Un des moyens que nous utilisons pour faire la prévention des drogues est de présenter une conférence interactive où les gens, jeunes et moins jeunes, reçoivent l'information et sont invités à poser toutes les questions qui les habitent au sujet de la consommation de drogues. Quelques fois, les jeunes ne veulent pas se confier ou poser des questions à leurs parents, par peur du jugement ou parce qu'ils ne veulent pas les inquiéter. En étant en groupe où toutes les questions sont posées ouvertement, la peur du jugement est moins grande et certaines personnes poseront même les questions qui habitent quelqu'un d'autre. C'est une occasion de se rassembler en discutant d'une réalité qui touche beaucoup de gens mais en le faisant de façon décontractée et amusante.

Un autre moyen utilisé est d'offrir une série d'atelier qui contient des informations, des exercices et des questionnaires sur l'effet des drogues. Un suivi est fait environ 6 mois après ces ateliers pour voir l'effet qu'ils ont eu auprès des jeunes qui les ont reçus. Il n'est pas essentiel d'avoir un conférencier qui a un passé de toxicomane pour pouvoir transmettre l'information adéquate. Par contre, il est clair que ceci peut apporter de la crédibilité auprès d'un public qui serait composé, entre autres, de gens qui consomment actuellement. La sensibilisation prend à ce moment une autre dynamique parce que le conférencier a un passé à son actif qui permet de rendre la conférence très humaine grâce à son vécu duquel il s'est sorti. La conférence n'est toutefois pas basée sur le partage du vécu de la vie d'un ancien toxicomane car la motivation première est de transmettre l'information par rapport aux effets néfastes de la consommation de drogue qu'elle soit considérée comme douce ou dure, qu'elle soit banalisée comme l'alcool ou le pot ou encore dont la consommation fait davantage peur comme le crystal meth ou l'héroïne, par

exemple.

Le contenu de la conférence se divise en 4 principales parties :

- L'effet des drogues dans le corps (comment les toxines de drogues se logent dans les tissus graisseux du corps de la personne).
- L'effet sur les vitamines et les minéraux (comment les drogues affectent les vitamines et minéraux naturels du corps).
- L'effet des drogues sur les images mentales (comment elles affectent la mémoire, la concentration).
- Les drogues et les émotions (comment les drogues vont agir sur l'humeur et le comportement de la personne qui en consomme).

La conférence est présentée avec un support visuel pour s'assurer de la compréhension de chacun. Le contenu est soutenu par plusieurs exemples et anecdotes qui la rendent plus intéressante. Elle est d'une durée approximative de 60 minutes (plus ou moins longue selon le temps alloué). Elle peut être adaptée à tous les groupes d'âge; enfants, adolescents, adultes.

Bref, les jeunes sont confrontés tôt ou tard à la drogue puisqu'il y en a partout. Certains s'en feront offrir, d'autres verront la consommation de drogue par leurs amis, d'autres se feront même ridiculiser s'ils refusent d'en prendre. Ils doivent donc pouvoir se sentir à l'aise de dire non et savoir pourquoi ils préfèrent ne pas en consommer. Ils veulent faire leurs propres expériences et c'est normal qu'ils le fassent. Par contre, ils doivent être bien informés sur les conséquences qui peuvent surgir avec la consommation de drogue.

Quand ils détiennent les vraies et bonnes données sur la drogue et ses effets, ils choisissent souvent de ne pas en consommer car ils sont conscients de ce qui peut arriver et pourquoi ça peut arriver. Ce n'est pas la peur qui dictera leur choix mais bel et bien parce qu'en ayant les connaissances sur le sujet, ils sont davantage conscients et plus en contrôle de leur choix. Ils comprennent aussi que c'est possible d'être cool sans devoir essayer toutes les propositions qui leurs sont offertes.