

QUIZ ÉDITION PARENT!

Semaine de prévention des dépendances

14 au 20 novembre 2021

La dépendance à la nicotine s'installe beaucoup plus rapidement chez l'adolescent que chez l'adulte.

Vrai

Après quelques semaines, voire quelques jours de vapotage, ils peuvent déjà être dépendants. La nicotine peut aussi nuire à la mémoire et à la concentration

Les drogues produisent un déséquilibre au niveau du cerveau.

Vrai

Lorsque de nouveaux apprentissages (comme la gestion du stress) ont été construits en présence d'une drogue, une « béquille » se forme. Le cerveau aura ensuite besoin de cette drogue pour faire face au stress.

Tous les produits pouvant déclencher une dépendance ont une chose en commun: ils augmentent la quantité de dopamine dans le cerveau. Cette stimulation peut engendrer un déséquilibre plus ou moins permanent.

Vrai

Les ados considèrent leurs parents comme une source d'information crédible au sujet de la consommation.

Malgré ce qu'ils démontrent, selon une étude de Santé Canada, 87% des ados sont d'accord avec cette affirmation.

Comme parent, vous êtes en mesure de faire une grande différence...

C'est quoi la semaine de prévention des dépendances?

Pour l'édition 2021, le thème porte sur l'engagement social. Nous avons choisi le slogan « Limite tes distractions, nourris tes passions ».

Aidez vos enfants à développer leurs passions, leurs intérêts et à s'exprimer à travers ceux-ci.

Trucs & astuces

- Évitez de faire la morale.
- Démontrez de l'empathie et de la compassion.
- Résumez et posez des questions
- Écouter et parler avec franchise.

Comment parler de consommation à son enfant?

- Validez vos sources d'information (les réseaux sociaux ne sont pas toujours des sources fiables).
- N'oubliez pas que l'expérimentation fait partie de l'adolescence et qu'elle n'est pas nécessairement problématique.
- Pour discuter, trouvez le bon moment pour chacun d'entre vous.

Comment favoriser les saines habitudes de vie pour toute la famille?

- Fermer les écrans au moins 30 minutes avant le coucher.
- Posez-vous deux questions avant de consulter votre cellulaire: «Est-ce vraiment important?» et «Est-ce que ça peut attendre?».
- Dormir suffisamment.
- Manger sainement.
- Avoir des loisirs et essayer diverses activités.

Pour aller plus loin...

- Drogue: Aide et référence: 1-800-265-2626
- Ligne Parents: 1-800-361-5085
- <https://www.jeunessesansdroguecanada.org>
- Québec sans tabac (quebecsanstabac.ca)
- <https://pausetonecran.com/ameliorer-ses-habitudes/>
- <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/alcool-drogues-jeu/dependances/documentation/>



Partenaires du comité organisateur