

Chers parents,

Cette semaine est la **Semaine de prévention des dépendances** au niveau provincial et régional. Cette campagne a comme objectif de fournir aux jeunes une information juste et crédible sur les risques associés à la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances incluant le tabac et à la pratique des jeux du hasard et d'argent (JHA). Cette année le thème de la campagne est « **L'engagement social** ».

Tout au long de la semaine, des activités de sensibilisation et d'information seront offertes à vos jeunes à l'école en collaboration avec l'organisme communautaire le Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO).

En plus de faire de la prévention, nous leurs donnerons des outils afin qu'ils puissent prendre de bonnes décisions et faire des choix éclairés en termes de consommation, pour soi et pour leur entourage.

Afin de vous aider à comprendre et communiquer avec vos jeunes sur leur réalité, que ce soit pour répondre à leurs questions, les renseigner ou les supporter dans leurs choix ou demande d'aide, nous vous offrons quelques outils en pièce jointe.

- « **Quiz édition parents** » avec 3 mythes et réalités sur la consommation ainsi que des trucs et astuces pour parler de consommation avec vos jeunes.
- Un document intitulé « **Défaisons ensemble, les mythes de la consommation chez les jeunes** » sur les sujets du tabac, vapotage, cannabis, jeu vidéo et l'alcool.
- Une fiche de **faits et conséquences sur l'hyperconnectivité** produit par PAUSE.

Voici aussi un lien vers une vidéo fort intéressante sur le vapotage et les jeunes développée par le Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS) : <https://quebecsanstabac.ca/je-previens/outils/ressources-parents>

Si vous désirez obtenir plus d'information, vous pouvez vous référer aux sites suivants.

- Drogue: Aide et référence: 1-800-265-2626
- Ligne Parents: 1-800-361-5085
- <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/alcool-drogues-jeu/dépendances/campagnes>
- <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/alcool-drogues-jeu/dépendances/documentation>
- <https://www.jeunessesansdroguecanada.org>
- <https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca>
- <https://quebecsanstabac.ca/je-previens/outils/ressources-parents>

Cordialement,

L'équipe en dépendance de la polyvalente Nicolas-Gatineau

Chantal Francoeur, Mélanie Montpetit, Kassandra Laroche et Myriam Girard