



Parler du
crystal meth
et d'autres drogues
avec vos enfants

Pourq parler



Quoi en



La **méthamphétamine**, ou le crystal meth, est une drogue dangereuse qui peut entraîner une forte dépendance. Cette drogue ne coûte pas cher et on peut facilement s'en procurer. Elle est de plus en plus présente parmi les jeunes. Tôt ou tard, quelqu'un demandera peut-être à vos enfants s'ils veulent essayer le crystal meth.

Lorsque ce moment arrive, vous voudrez que vos enfants puissent fermement dire « non » à la personne qui lui proposera cette drogue dangereuse. Votre opinion fera toute une différence pour eux. Le fait de savoir ce que vous pensez et de connaître les faits au sujet de cette drogue peut leur donner la confiance et les arguments dont ils ont besoin pour prendre la bonne décision.

Un parent l'a exprimé de cette façon : « **Je préfère certainement que ma fille reçoive des renseignements sur le crystal meth de moi plutôt que d'une personne qui essaye de lui en vendre.** »

Les études indiquent, de façon constante, que les adolescents dont les parents avaient abordé le sujet des dangers de la consommation de drogues étaient de beaucoup moins susceptibles de consommer des drogues illicites que les adolescents dont les parents n'avaient pas abordé ce sujet avec eux.



Vous n'avez pas besoin d'être un expert pour **entamer une conversation.**

Votre conversation peut être aussi informelle que vous le voulez. Vous n'avez pas besoin d'avoir tous les faits. Chercher des réponses avec vos enfants peut aussi être une partie utile du processus.

L'important, c'est d'être honnête par rapport à vos sentiments et de transmettre clairement le message suivant :

Le crystal meth est une drogue dangereuse qui entraîne une dépendance et qui peut causer des dommages permanents.

Je ne veux pas que tu en consommes, parce que je t'aime et je me soucie de ce qui t'arrive.

Cette conversation peut être la première de nombreuses conversations avec vos enfants au sujet du crystal meth et d'autres drogues, conversations qui se poursuivront au cours des mois et des années à venir.



1 Avant de parler



L'occasion parfaite ne se présentera jamais, donc n'attendez pas trop longtemps avant de parler avec vos enfants. Si une bonne occasion ne se présente pas, créez en une.

- **Cherchez un endroit privé.** Les enfants seront plus ouverts à ce que vous dites s'il n'y a personne qui vous regarde ou vous écoute.
- **Assurez-vous de n'avoir aucune distraction** comme le téléphone ou la télévision.
- **Considérez d'avoir la conversation dans un endroit non menaçant** où vos enfants se sentent à l'aise, par exemple dans leur chambre.
- **Prenez le temps de penser à ce que vous allez dire, à la façon dont vos enfants sont susceptibles de réagir et à la façon dont vous répondrez.**
- **Demandez aux enseignants ce qu'ils ont déjà présenté à vos enfants à l'école au sujet des drogues en général et du crystal meth en particulier.**
- **Si vous avez plus d'un enfant, vous pouvez leur parler tous ensemble et individuellement.**

2

Comment procéder



Parfois, une occasion évidente de parler avec votre enfant se présente. Vous et votre enfant aurez peut-être vu ensemble un reportage à la télévision ou vous apprendrez peut-être que le sujet du crystal meth a été abordé récemment dans la classe de votre enfant.

D'autres fois, il faudra commencer de façon inattendue, en disant : « **Je veux te parler au sujet du crystal meth. Je pense que tu dois savoir à quel point c'est dangereux.** »

Vous pouvez aussi donner ce livret à votre enfant pour qu'il le lise. Plus tard, vous pourrez en discuter avec lui.

Faits sur les méthamphétamines

- **Le crystal meth crée une forte dépendance qui s'installe très rapidement.** Les personnes ayant une dépendance passent par des cycles de consommation effrénée suivie d'effondrement (« binge and crash ») et consomment de plus en plus de drogue, de plus en plus souvent.
- On appelle parfois le crystal meth *jib*, *crank*, *meth*, *crystal*, *ice*, *glass*, *chalk* ou *speed*.
- Les consommateurs avalent, reniflent, fument ou s'injectent la drogue.
- Lorsqu'une personne est sous l'influence du crystal meth, ses facultés de raisonnement sont gravement affaiblies. Sous l'influence de cette drogue, une personne est plus susceptible de prendre de très mauvaises décisions, notamment celles de consommer d'autres drogues dangereuses et d'avoir des rapports sexuels non protégés.
- La consommation de la méthamphétamine est encore rare chez les jeunes. Les chiffres les plus récents concernant le Manitoba indiquent que moins de trois pour cent des élèves consomment du crystal meth.

(Source : sondage manitobain sur la consommation d'alcool et d'autres drogues chez les élèves, rapport de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 2005)

lésions au visage



3

Pendant la conversation

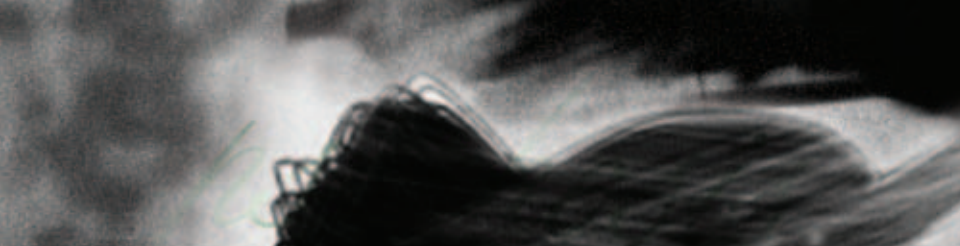


Demandez à votre enfant ou à votre adolescent s'il a entendu parler du crystal meth et ce qu'il en pense. Écoutez attentivement ses réponses et réfléchissez avant de continuer la conversation.

Expliquez à votre enfant les dommages que peuvent causer le crystal meth. (Voir « Faits sur les méthamphétamines » à la page sept.)

Ne vous sentez pas mal à l'aise s'il y a quelques moments de silence pendant la conversation, surtout si vous venez de poser une question (ou si vous venez de recevoir une réponse très courte). Votre garçon ou votre fille essaie peut-être de trouver le courage de vous dire quelque chose d'important.





Ce n'est pas grave si votre enfant n'est pas d'accord avec tout ce que vous dites. Assurez-vous qu'il comprend votre point de vue et vos attentes, mais soyez prêt à avoir une discussion ouverte.

Aidez votre enfant à apprendre à dire « non » en répétant des situations dans lesquelles on pourrait lui offrir du crystal meth, par exemple lors d'une fête, avant un examen important ou après l'école... Votre enfant pourra sans doute suggérer d'autres situations. Mettez-vous d'accord sur une réponse qui semble logique pour votre fille ou garçon et avec laquelle votre enfant se sent à l'aise.

Souvenez-vous du message essentiel que vous voulez transmettre :

Le crystal meth est une drogue dangereuse qui entraîne une dépendance et qui peut causer des dommages permanents.

Je ne veux pas que tu en consommes, parce que je t'aime et je me soucie de ce qui t'arrive.

4

Après la conversation



Continuez de chercher des occasions de parler avec votre enfant au sujet du crystal meth et d'autres drogues (y compris l'alcool et le tabac).

Si vous encouragez les échanges, votre enfant pourra venir vous parler s'il se pose des questions à propos de quelque chose d'important ou s'il a des ennuis. Il n'avouera peut-être pas ce qui le préoccupe directement, donc soyez prêt à lui poser gentiment des questions lorsque vous sentez que quelque chose ne va pas.

Qu'est-ce que vous accomplissez avec votre conversation?

- Votre enfant ou adolescent aura les outils qu'il lui faut pour dire « non » lorsqu'on lui proposera du crystal meth ou une autre drogue dangereuse.
- Vous aurez une meilleure idée de ce que pense votre enfant au sujet d'une question très importante.
- Vous et votre enfant aurez de meilleurs rapports et vous renforcerez vos liens de confiance.

dépression

lésions au visage

crises de RAGE

psychoses

LÉSIONS CÉRÉBRALES

paranoïa

Les dommages causés par le crystal meth sont sérieux.

Le crystal meth cause notamment les dommages physiques et mentaux suivants :

- lésions cérébrales
- dommages au cœur
- dépression
- paranoïa
- psychoses
- caries
- fièvres très fortes et convulsions
- érosion osseuse
- lésions au visage
- crises de panique

Autres drogues



La méthamphétamine, ou « crystal meth », n'est qu'une des drogues que votre enfant ou votre adolescent peut croiser. Souvenez-vous que chaque conversation avec votre enfant peut l'aider à prendre la bonne décision. Voici d'autres drogues dont vous voudrez peut-être parler à votre enfant :

MDMA (ou ecstasy, MDA, euphoria, X, XTC ou adam) : drogue stimulante et causant des hallucinations. L'euphorie et l'énergie ressenties peuvent céder la place à des pertes de mémoire, de l'insomnie, une certaine imprudence, une déshydratation, une crispation incontrôlable des muscles de la mâchoire et de la nausée. Prise à forte dose, l'ecstasy peut causer des problèmes cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et la mort.

GHB (ou ecstasy liquide) : liquide incolore et inodore. Les consommateurs de GHB se sentent euphoriques mais endormis, donc ils le mélangent souvent avec d'autres drogues, ce qui a des conséquences dangereuses et imprévisibles. Le GHB peut réduire le rythme cardiaque, empêcher les poumons de fonctionner et déclencher des convulsions.

Psilocybine (ou champignons magiques) : cause des hallucinations. Seuls les experts peuvent faire la différence entre les champignons vénéneux létaux et les champignons « magiques ». (En cas d'empoisonnement, il faut chercher de l'aide sans attendre car tout retard peut être mortel; appelez 911 immédiatement, et emportez un échantillon du champignon à l'hôpital s'il vous en reste la moindre quantité.)

Cocaïne (ou coke, snow, powder, sniff, blow, crack ou cocaïne crack) : puissante drogue stimulante et toxicomanogène, qui existe sous forme de poudre ou de cristal appelé crack. Elle cause la constriction des vaisseaux sanguins, fait monter la température, la pression sanguine et le rythme cardiaque. Les consommateurs peuvent avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.





Rohypnol (roofies, roche, drogue du viol) : sédatif insipide et inodore. Parce qu'il entraîne la somnolence et la perte de mémoire, le Rohypnol est quelquefois mis dans le verre d'une victime par une personne voulant commettre une agression sexuelle. Les cachets les plus récents deviennent bleus lorsqu'ils sont dissous, mais les cachets incolores existent encore.

Kétamine (special K, vitamine K, K, kitty) : cause des hallucinations et un sentiment de déconnexion du monde. La kétamine est généralement cuite et transformée en une poudre blanche par les narco-trafiquants. Elle peut perturber votre rythme cardiaque, ralentir votre respiration, et, surtout mélangée avec d'autres drogues, mettre votre vie en danger.

LSD (acide, buvard) : drogue puissante qui cause des hallucinations, des changements d'humeur brutaux, des crises de panique et des sentiments forts de peur et de désespoir, sans compter les accidents mortels. Les consommateurs font état de « flashbacks » et continuent à ressentir les effets du LSD même un an après avoir arrêté.

L'une des choses les plus importantes à retenir sur ces drogues, ainsi que sur d'autres drogues illicites, c'est que vous ne savez jamais ce que vous prenez. Même la personne qui vend la drogue peut avoir été trompée sur les ingrédients ou la force de la dose, et les résultats peuvent aller de la maladie grave à l'overdose et à la mort.

Mesures du **gouvernement du Manitoba pour lutter contre le crystal meth**

Votre gouvernement provincial prend des mesures sévères pour bloquer le crystal meth à la source et pour assurer du soutien aux individus et aux familles affectés par sa consommation. Voici certaines de ces mesures :

- imposer des restrictions sur la vente de 17 produits contenant de la pseudoéphédrine, l'ingrédient de choix pour la fabrication de crystal meth;
- augmenter les investissements dans les programmes de santé mentale et de lutte contre les dépendances,
- fournir une formation améliorée aux intervenants de première ligne qui sont confrontés à des problèmes de dépendances et de santé mentale;
- assurer que les organismes gouvernementaux, les autorités chargées de l'application des lois et les autres organismes concernés travaillent ensemble pour gérer en toute sécurité les laboratoires où on fabriquait du crystal meth.

Renseignez-vous sur le crystal meth

Si vous pensez que votre enfant consomme peut-être du crystal meth ou si vous avez un besoin urgent de renseignements :

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances

1-866-638-2568 (Winnipeg) 1-866-767-3838 (Brandon)

1-866-291-7774 (Thompson)

Behavioural Health Foundation

269-3430 (St. Norbert)

Native Addictions Council of Manitoba

586-8395 (Winnipeg)

The Salvation Army

946-9400 (Winnipeg)

Vous pouvez trouver en ligne beaucoup plus de renseignements sur le crystal meth et ses dangers. Assurez-vous que les sources que vous consultez sont fiables et qu'elles font autorité dans le domaine. Voici quelques sources que nous recommandons :

www.afm.mb.ca (cliquez sur français)

www.gov.mb.ca/health/mh

www.bhf.ca (en anglais seulement)

www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/substance.html