



**Parlons franchement
de la drogue**

Ce livre s'adresse-t-il à vous?

LE LIVRE *PARLONS FRANCHEMENT DE LA DROGUE*

s'adresse à vous si vous consommez une drogue qui peut modifier votre humeur. Il contient de l'information sur :

- la façon dont les stupéfiants peuvent vous affecter;
- la façon de décider s'il est temps de changer vos habitudes de consommation;
- la façon de demander de l'aide si vous voulez changer vos habitudes de consommation ou cesser de consommer de la drogue;
- la façon dont changer vos habitudes de consommation peut contribuer à ce que vous vous sentiez mieux.

Si vous vous inquiétez pour quelqu'un d'autre, le livre vous aidera à comprendre ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire quand il s'agit de l'usage de drogues. Il vous aidera aussi à trouver l'aide dont vous avez besoin pour faire face à la situation.

Êtes-vous un fournisseur de soins de santé?

Ce que vous dites à vos patients peut avoir une influence profonde sur leurs choix. Nous sommes ici pour appuyer votre travail en vous offrant de l'information et des ressources que vous pouvez utiliser pour aider vos patients. S'il y a lieu, vous pouvez diriger vos patients vers nos services pour que nous leur venions en aide. Ensemble, nous pouvons influencer sur le cours des choses.

POUR COMMUNIQUER AVEC NOUS

Allez à www.addictionsservices.ns.ca pour trouver le bureau des Services de prévention et de traitement des dépendances de votre région.

Table des matières

1	Pourquoi les gens prennent-ils de la drogue?	4
2	Faire des choix quand il s'agit de la drogue	5
3	Quels sont les différents types de drogues?	8
4	À mesure que nous avançons en âge	12
5	Êtes-vous enceinte? Est-ce que vous allaitez?	14
6	Est-il temps de changer d'habitude?	16
7	Vous inquiétez-vous pour quelqu'un que vous connaissez?	18
8	Si vous désirez de l'aide	24

1

Pourquoi les gens prennent-ils de la drogue?

LA DROGUE CHANGE LA FAÇON dont nous pensons, dont nous agissons et dont nous nous sentons en modifiant les réactions chimiques dans notre corps et notre cerveau.

Les médecins prescrivent parfois des drogues pour aider notre corps et notre esprit à aller mieux.

Parfois, les gens décident de prendre de la drogue pour se détendre, avoir du plaisir, vivre une expérience commune avec des amis ou célébrer une occasion spéciale. Il arrive qu'ils se rendent compte qu'ils prennent de la drogue plus souvent quand ils se tiennent avec certaines personnes.

Les gens peuvent aussi prendre de la drogue pour s'évader temporairement d'une situation difficile, malheureuse ou stressante, ou obtenir un soulagement temporaire. Prendre de la drogue peut aussi les aider à faire face à l'ennui, à la colère ou à un manque de confiance en soi.

Pourquoi certaines drogues semblent-elles plus « normales » que d'autres?

La télévision, le cinéma et la publicité présentent souvent certaines drogues comme si elles faisaient partie de la vie quotidienne. Dans les films, les personnages fument souvent la cigarette sans jamais en subir les méfaits. Dans de nombreuses émissions de télévision, les personnages boivent de l'alcool sans conséquence. Quand nous voyons ces images à répétition pendant un certain temps, il nous arrive de croire que les autres n'ont pas de problèmes avec la drogue. Cela nous donne l'idée irréaliste que la consommation de drogue ne peut pas devenir néfaste. Si, personnellement, nous avons des problèmes, il arrive que nous nous sentions très seuls et isolés, comme si nous étions les seules personnes à ne pas pouvoir consommer sans problème.

À un moment donné dans la vie, tout le monde consomme une drogue. Pensez aux drogues que vous prenez. Quelles sont vos raisons pour consommer?

2

Faire des choix quand il s'agit de la drogue

VOICI QUELQUES DONNÉES QUE VOUS devriez connaître au sujet des drogues (y compris l'alcool) pour faire les meilleurs choix pour vous.

Comment les drogues agissent

Les drogues qui sont des stimulants agissent en accélérant les systèmes de l'organisme, entre autres le pouls et la vitesse de notre processus mental. Les stimulants nous rendent euphoriques et énergiques, et nous donnent confiance en nous. Ils rendent la réalité plus intense et excitante. La cocaïne est un exemple de stimulant.

Les drogues qui sont des dépresseurs font le contraire. Elles ralentissent les systèmes de l'organisme. Par conséquent, nous nous sentons plus détendus et moins anxieux. L'alcool et le Valium® sont des dépresseurs.

Certaines drogues sont des hallucinogènes. Elles affectent la composition chimique de notre cerveau et nous sortent complètement de la réalité. Elles peuvent causer des hallucinations et nous faire voir des visions fantastiques ou terrifiantes. Elles peuvent aussi nous donner l'impression que notre esprit n'habite plus notre corps. Le LSD et le PCP sont des exemples de ce type de drogues.



Pourquoi les gens ont-ils des réactions différentes aux drogues?

Deux personnes peuvent consommer la même drogue et avoir des réactions très différentes. Une personne peut prendre la même drogue à des moments différents et avoir aussi des réactions différentes. Il y a de nombreuses raisons pour cela. En voici quelques-unes.

Le sexe : Il y a des différences physiques entre les hommes et les femmes. Par exemple, le corps de la femme contient moins d'eau que le corps de l'homme. Par conséquent, l'alcool n'est pas dilué aussi rapidement et les femmes s'enivrent plus rapidement.

L'âge : Le métabolisme des personnes âgées est plus lent et prend plus de temps à décomposer, à traiter et à éliminer les drogues.

La tolérance : Une personne qui consomme une drogue depuis un certain temps peut développer une tolérance à cette drogue. Cela signifie que pour en sentir les effets, elle aura besoin d'une dose plus forte qu'une personne qui n'a jamais consommé cette drogue.

RISQUES CACHÉS : *L'hypertension artérielle est souvent appelée « le tueur silencieux » parce qu'il n'y a pas de symptômes. La plupart des gens ignorent qu'ils font de l'hypertension. Prendre un stimulant fait augmenter la pression artérielle, ce qui peut mener à une crise cardiaque. Si vous prenez une drogue qui stimule, faites vérifier votre pression artérielle. La plupart des pharmacies ont un appareil qui vous permet de prendre gratuitement et en privé votre pression artérielle. Si celle-ci est élevée, allez voir votre professionnel de la santé.*



La dose : Avec les drogues illégales, il est impossible de connaître la force et la pureté de la drogue. Même le fait d'acheter du même trafiquant ne garantit pas la constance du produit.

La méthode : La façon dont nous prenons une drogue détermine la rapidité avec laquelle nous en sentirons les effets et, parfois, combien de temps ces effets dureront.

- **En avalant :** L'alcool est absorbé immédiatement et va droit au cerveau. Les comprimés et les poudres doivent d'abord être partiellement digérées. Cela retarde leur effet.
- **En fumant :** Les drogues qui se fument sont absorbées dans la circulation sanguine à partir des poumons en quelques secondes.
- **En reniflant :** Les drogues reniflées prennent quelques minutes pour agir.
- **Par injection :** Les drogues prises par injection passent immédiatement dans la circulation sanguine et vont au cerveau

Santé physique et santé mentale – Toute faiblesse ou toute vulnérabilité dans la santé physique ou mentale d'une personne peut modifier la façon dont la drogue l'affecte.

Où vous êtes et avec qui – Une personne qui est dans un milieu familial, entourée d'amis en qui elle a confiance, sera vraisemblablement de bonne humeur. Cela diminuera le risque de faire un mauvais voyage. Toutefois, si une personne est nerveuse ou mal à l'aise, les drogues peuvent amplifier ces sentiments d'anxiété et de paranoïa.

RISQUES CACHÉS : *Il y a des gens qui ont une prédisposition génétique à un trouble de santé mentale. Prendre une drogue qui affecte les niveaux de sérotonine dans le cerveau pourrait provoquer une dépression. Si vous faites de l'anxiété ou souffrez de dépression après avoir consommé de la drogue, communiquez avec les Services de prévention et de traitement des dépendances pour savoir comment obtenir de l'aide.*

3

Quels sont les différents types de drogues?

VOICI UNE LISTE DES DROGUES légales, illégales et prescrites les plus communes qui modifient l'humeur. Les effets de chaque drogue dépendent de nombreux facteurs. Vous pouvez en apprendre plus sur les raisons pour lesquelles les drogues nous affectent différemment dans la deuxième partie, « *Faire des choix quand il s'agit de la drogue* ».

Certaines drogues sont plus dangereuses que d'autres, mais la consommation de toute drogue comporte certains risques.

Si vous désirez plus de détails sur chacune des drogues décrites, communiquez avec les Services de prévention et de traitement des dépendances.

Allez à www.addictionsservices.ns.ca pour trouver le bureau dans votre région.

Le sevrage de nombreuses drogues est physiquement inconfortable et mentalement stressant. Dans certains cas, cela peut même mettre votre vie en danger. Si vous décidez de cesser de consommer ou de réduire votre consommation, il serait bon d'obtenir une aide professionnelle.

DROGUE	FORME
Alcool	Liquide
Cannabis	Feuilles séchées, huile ou morceau de résine brune ou noire
Cocaïne/crack	Cocaïne : fine poudre blanche Crack : petits cailloux ou morceaux
Ecstasy	Pilule, capsule ou comprimé; parfois en poudre.
Méthamphétamine (cristal meth)	Pilule, poudre ou cristaux qui ressemblent à du verre
LSD	Petit comprimé ou goutte sur un morceau de papier
Mescaline	Poudre brune

EFFETS

Ralentit les systèmes de l'organisme : la respiration, le rythme cardiaque, etc. Diminue les inhibitions. Donne une impression de détente. Affaiblit le jugement et le temps de réaction. La personne peut avoir de la difficulté à articuler, et subir une perte de coordination.

Chez les personnes qui ont développé une dépendance chimique à l'alcool, le sevrage peut devenir une urgence médicale.

Selon la personne, stimule ou ralentit les systèmes de l'organisme. Donne une impression de détente. Peut causer de la paranoïa et de l'anxiété.

Accélère les processus physiques et mentaux. Peut causer un bavardage excessif ou un comportement répétitif. Donne une poussée de sensations positives. Peut causer de l'agitation, de l'anxiété, de la paranoïa et un comportement agressif.

Une surdose peut causer la mort.

Accélère les processus de l'organisme et modifie les perceptions. Crée le sentiment d'être en amour avec tout le monde. Effets négatifs : panique, défaillance, étourdissement et évanouissement.

La drogue peut augmenter la température corporelle ce qui donne soif. Il faut prendre de l'eau (et non de l'alcool ou une boisson gazeuse) pour éviter la déshydratation, mais trop d'eau peut causer une intoxication par l'eau, ce qui est très grave et peut causer la mort.

Stimule les éléments chimiques dans le cerveau pour créer une sensation intense comme avec la cocaïne. Effets négatifs similaires à ceux de la cocaïne.

Une surdose peut causer la mort.

Affecte les éléments chimiques dans le cerveau pour créer un « voyage » qui donne entre autres des hallucinations.

Modifie la perception sensorielle. Procure des effets agréables, l'impression de rêver ou la panique.

Si vous désirez plus de détails sur chacune des drogues décrites, Allez à www.addictionservices.ns.ca pour savoir où se trouve le bureau dans votre

DROGUE	FORME	EFFETS
Psilocybine (champignons magiques)	Champignons séchés, souvent réduits en poudre	Déforme la réalité, donne l'impression de voyager. Il faut être un expert pour ne pas se faire empoisonner. Un champignon non toxique peut être fatale.
PCP/kétamine	Poudre, comprimés	Cause des expériences de sortie de soi et de stupeur.
Tabac (nicotine)	Feuilles séchées utilisées le plus souvent roulées en cigarettes.	Cause l'augmentation des rythmes cardiaques et des éléments chimiques dans le sang. Réduit le risque de vivacité d'esprit. Prive le sang de l'oxygène. Contient des produits chimiques toxiques cancérigènes dans le tabac. L'usage prolongé engourdit l'odorat et le goût.

MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE

OxyContin® et autres analgésiques opioïdes	Comprimé – souvent écrasé	Crée un sentiment d'euphorie. L'usage prolongé engourdit l'odorat et le goût.
Valium® et autres déprimeurs du système nerveux central	Comprimé	Ralentit les systèmes de l'organisme et augmente le risque de perdre connaissance.
Ritalin® et autres stimulants	Comprimé	Accélère les systèmes de l'organisme et augmente le risque de perdre connaissance.

CONSEIL DE SÉCURITÉ

Il vaut mieux ne pas prendre plusieurs drogues en même temps, y compris de l'alcool. Mélanger les drogues peut mener accidentellement à une double dose. Par exemple, l'alcool et le Valium® sont tous les deux des déprimeurs. En prendre en même temps peut ralentir les systèmes de l'organisme à un niveau dangereux.



communiquiez avec les Services de prévention et de traitement des dépendances.
région.

pression de rêver. Risque de faire un mauvais
pour faire la différence entre un champignon
toxique. La consommation d'un champignon

du corps. Peut mener au coma ou à un état

des cardiaque et respiratoires et l'augmentation
du cerveau. Intensifie les sensations de plaisir et
d'oxygène, relâche des produits chimiques
du corps, vieillit la peau, diminue la résistance et

Une surdose peut être fatale.

isme pour calmer celui-ci. Augmentation
ce et de mourir.

isme. Crée un sentiment d'excitation.

LIGNE D'AIDE POUR LES FUMEURS

*Besoin de parler de personne à
personne à quelqu'un qui sait ce que
vous vivez à cause de la nicotine?*

Composez le 1-877-513-5333

Du lundi au jeudi, de 9 h à 22 h

Le vendredi de 9 h à 19 h HNA

La fin de semaine de 10 h à 18 h HNA

*Pour avoir de l'aide 24 heures par jour
7 jours par semaine :*

www.smokershelpline.ca



FAITES LE 911 SI LA PERSONNE...

a perdu connaissance et ne revient pas à elle;
transpire, est agitée de tremblements, fait de la fièvre
ou a un pouls rapide;
a de la difficulté à respirer;
a une réaction grave.

< **Position pour récupérer** ~ Si une personne perd connaissance après avoir consommé de l'alcool ou des drogues, tournez-la sur le côté pour qu'elle ne s'étouffe pas si elle vomit.

4

À mesure que nous avançons en âge...



À MESURE QUE NOUS AVANÇONS en âge, notre métabolisme ralentit. Cela signifie que notre corps prend plus de temps pour traiter tout ce que nous lui faisons absorber, c'est-à-dire les aliments, l'alcool ou d'autres drogues.

C'est la raison pour laquelle un jeune adulte n'a pas nécessairement de problèmes après avoir pris deux consommations d'alcool dans une soirée. Mais pour une personne plus âgée dont le foie est plus lent, ces deux consommations d'alcool peuvent avoir l'effet de trois ou quatre consommations. Ainsi, à mesure que nous avançons en âge, c'est une bonne idée :

- de ralentir le rythme de notre consommation d'alcool;
- de boire moins;
- de s'abstenir de boire de l'alcool certains jours de la semaine, toutes les semaines;
- de manger quand nous consommons de l'alcool.

Le même conseil vaut aussi pour d'autres drogues.

Tirer le maximum des médicaments sur ordonnance

Les médecins prescrivent des médicaments pour nous aider à être en meilleure santé. Pour tirer le maximum d'un médicament, il est important de le prendre uniquement de la façon recommandée. Cela signifie de ne pas le mélanger avec d'autres drogues, prescrites ou non, ou de l'alcool. Certains médicaments peuvent annuler ou réduire l'efficacité d'un autre médicament. Parfois, la combinaison de deux médicaments équivaut à une double dose accidentelle qui pourrait vous rendre très malade ou vous être fatale.

Il peut être difficile de faire des changements, surtout quand on vieillit. Si vous désirez de l'aide ou des conseils sur la façon de faire des choix plus sûrs, ou si vous avez besoin d'aide pour faire un changement, téléphonez-nous. Nos services sont gratuits, confidentiels et offerts partout dans la province. Allez à www.addictionservices.ns.ca pour trouver le bureau le plus près de chez vous.



5

Êtes-vous enceinte? Est-ce que vous allaitez?

POUR UNE FEMME, ÊTRE ENCEINTE peut être une période excitante et parfois angoissante. Si vous êtes enceinte, vous vous demandez probablement comment les choix que vous faites dans votre vie affecteront le développement de votre bébé.

À moins qu'on vous ait prescrit un médicament pour aider votre grossesse et votre bébé, il est préférable de ne pas utiliser de drogues ni d'alcool durant votre grossesse et pendant que vous allaitez. Les drogues prises par une femme enceinte ou qui allaite peuvent être absorbées par le bébé et l'affecter.

Pour en savoir plus sur ce qui est sûr pour vous et votre bébé et sur ce qui ne l'est pas, consultez www.Motherisk.org ou encore téléphonez à Mother Risk au 1-877-327-4636 pour en savoir plus sur la consommation d'alcool et de drogues.

Il est tout à fait normal qu'une femme ne se rende pas compte tout de suite qu'elle est enceinte. Si c'est votre cas et que vous avez pris de la drogue pendant ce laps de temps, vous pourriez-vous demander avec inquiétude si cette drogue aurait pu affecter votre bébé. Il est probable que votre bébé sera en bonne santé, surtout si vous avez arrêté de prendre de la drogue dès que vous avez su que vous étiez enceinte.

Si vous pensez que vous êtes enceinte, parlez à votre fournisseur de soins de santé le plus tôt possible. Parlez-lui de toutes les drogues que vous prenez, c'est-à-dire des médicaments avec et sans ordonnance, des vitamines, des remèdes naturels ou à base de plantes médicinales, de l'alcool et ainsi de suite sans oublier les drogues illégales. Votre fournisseur de soins de santé vous donnera les meilleurs conseils pour avoir une grossesse saine et un bébé en santé.

Nous comprenons qu'il est parfois difficile de parler de la drogue avec son fournisseur de soins de santé. Nous sommes ici pour donner de l'information, de l'aide et des conseils. Si vous décidez que vous voulez changer vos habitudes de consommation, nous pouvons vous aider. Téléphonnez au bureau des Services de prévention et de traitement des dépendances le plus près de chez vous. Les services sont gratuits et confidentiels. Allez à www.addictionservices.ns.ca pour trouver le bureau le plus près de chez vous.

TENDRES SOINS

Quand on a un bébé, on se pose beaucoup de questions. Vous trouverez beaucoup de réponses dans les livrets de la série Tendres Soins. Aidez votre bébé à avoir le meilleur départ dans la vie. Allez à www.gov.ns.ca/hpp, cliquez sur Les documents en français, cliquez ensuite sur Ressources éducatives sur la santé, et enfin sur Grossesse et petite enfance.

6

Est-il temps de changer d'habitudes?



VOUS ÊTES LA SEULE PERSONNE qui peut décider que le temps est venu de changer vos habitudes de consommation d'alcool ou d'autres drogues. Vous saurez que le temps est venu pour vous de changer parce que vous commencerez à penser que votre consommation nuit à votre style de vie. De plus, la définition de méfait sera la vôtre et uniquement la vôtre. Vous n'êtes pas obligé d'attendre de toucher le fond de l'abîme. En fait, décider de faire ne serait-ce que de petits changements le plus tôt possible peut faire beaucoup pour vous préserver du danger.

L'important, c'est de parler à quelqu'un dès que vous sentez que le temps est venu. Plus vous aurez de l'aide tôt, plus vous sentirez rapidement que vous avez repris les rênes de votre vie.



Heather, 50 ans, occupe un bon emploi. Chaque jour après le travail, elle rentre chez elle et se verse un verre de vin. Depuis environ un an, Heather sent qu'elle se dépêche à rentrer chez elle parce qu'elle a hâte de se verser un verre de vin. Quand il n'y a pas de vin dans la maison, elle est de mauvaise humeur et sort en acheter. Personne ne pense qu'elle a un problème de dépendance à l'alcool. Ses amis et sa famille lui disent même que le vin est bon pour la santé. Mais Heather sent qu'elle a un problème. Si elle pense qu'il est temps de changer d'habitude, même si elle ne semble pas avoir de dépendance à l'alcool ou de problèmes liés à l'alcool, elle a raison. Le temps est venu d'agir.

Des questions pour vous aider à décider si le temps est venu pour vous

- Avez-vous des problèmes dans vos relations avec votre conjointe, vos enfants, vos parents à cause de votre consommation de drogues ou d'alcool?
- Avez-vous des problèmes à l'école ou au travail ou êtes-vous absent à cause de votre consommation de drogues ou d'alcool?
- Avez-vous des problèmes financiers parce qu'une bonne partie de votre argent sert à payer la drogue ou l'alcool que vous consommez?
- Est-ce que votre santé physique souffre de votre consommation de drogues ou d'alcool?
- Vous sentez-vous coupable, désespéré, déprimé ou suicidaire?

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, il serait probablement temps pour vous de changer vos habitudes.

Apporter un changement à ses habitudes ne se fait pas du jour au lendemain. Cela prend une série de petits pas qui vous conduisent finalement ailleurs. Ce n'est pas quelque chose que vous devez faire seul. En fait, changer ses habitudes prend énormément de courage et d'aide. C'est pour cela que nous sommes ici.

Nous ne sommes pas ici pour vous faire changer vos habitudes. Nous sommes ici pour vous aider à faire les changements que vous voulez faire, qu'il s'agisse de diminuer votre consommation d'une ou de plusieurs drogues. Si vous désirez cesser de consommer complètement, nous pouvons vous aider aussi.

Obtenir de l'aide ne coûte rien et personne ne saura que vous nous avez téléphoné ou que vous êtes venu nous voir. Nous avons des bureaux partout en Nouvelle-Écosse. Allez à www.addictionservices.ns.ca pour trouver le bureau le plus près de chez vous.

LES AVANTAGES DU CHANGEMENT

- Avoir plus d'argent
- Avoir plus de temps pour la famille et les amis
- Ne pas se sentir malade aussi souvent
- Mieux réussir au travail ou à l'école
- Paraître mieux et plus en santé
- Être capable de pratiquer à nouveau des sports et d'autres activités
- Sentir qu'on a sa vie bien en main

7

Vous inquiétez-vous pour quelqu'un que vous connaissez?



VOUS DEMANDEZ-VOUS SI QUELQU'UN qui vous est cher a un problème de dépendance à l'alcool ou aux drogues?

Posez-vous les questions suivantes :

Est-ce que la personne

- consomme des drogues ou de l'alcool sur une base régulière?
- manque à ses engagements?
- cache le fait qu'elle consomme de l'alcool ou des drogues ou ment à ce sujet?

Lisez les questions à la page 17 (*Est-il temps de changer d'habitudes?*). Croyez-vous que la personne répondrait « oui » à l'une de ces questions?

Parlez-en.

Si vous croyez que la personne a un problème, la première chose à vous rappeler est que **vous ne pouvez pas lui faire changer ses habitudes**. Elle changera d'habitudes seulement quand elle sera prête. Mais vous pouvez lui parler de ce dont vous êtes témoin. En lui disant ce que vous ressentez et en lui offrant votre aide, vous pourrez peut-être planter dans son esprit l'idée du changement.

Trouvez un moment où vous pouvez être seuls dans un endroit calme. Préparez-vous pour pouvoir parler clairement, sans vous ériger en juge. Restez-en aux faits. Par exemple :

« On n'a pas pu payer les factures ce mois-ci parce que tu a pris de l'argent du budget de la maison pour acheter de l'alcool. »

« Tu as manqué trois jours de travail ce mois-ci à cause de ta consommation de drogues. »

« Il y a des substances illégales dans la maison et j'ai peur que la police ne l'apprenne. »

« Tu sembles plus irrité dernièrement. »

« Quand tu bois, c'est toujours jusqu'à ce que tu perdes connaissance. »

Ne sois pas surpris si la personne se choque ou nie ce que tu avances. C'est une réaction normale. L'important est de l'avoir dit et, de cette façon, d'avoir peut-être ouvert la porte à la poursuite de la discussion.

Cessez de cacher le problème.

Quand vous cachez le problème de quelqu'un d'autre, vous contribuez à perpétuer le problème. Dites à la personne que vous n'appellerez plus au travail pour dire qu'elle est malade ou donner une autre raison pour son absence.

Soyez-là pour elle.

Si la personne dit qu'elle est prête à faire des changements, donnez-lui le numéro des Services de prévention et de traitement des dépendances et dites-lui que vous serez là pour elle comme soutien émotionnel durant toute la période

de sevrage et de récupération. Si la personne a des problèmes financiers à cause de sa consommation d'alcool ou de drogues, évitez de lui offrir de payer ses dettes. Offrez-lui plutôt de l'aide pour élaborer un plan pour en venir à bout, ou suggérez-lui de demander à son conseiller aux Services de prévention et de traitement des dépendances un renvoi à un conseiller financier.

Demandez de l'aide pour vous-même.

Il est probable que le problème de cette personne vous affecte (ainsi que les autres membres de votre famille). Posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que la quantité d'alcool ou de drogues qu'elle consomme me préoccupe?
- Est-ce que j'ai des problèmes d'argent à cause de sa consommation d'alcool ou de drogues?
- Est-ce que je dois parfois mentir pour couvrir ses faits et gestes?
- Est-ce que j'ai déjà menacé de la quitter ou de me blesser pour lui faire peur et faire en sorte qu'elle cesse de consommer?

Même si la personne décide de ne pas demander d'aide, vous pouvez quand même obtenir de l'aide, de l'information et des conseils sur la façon d'améliorer la situation pour vous. Communiquez avec le bureau des Services de prévention et de traitement des dépendances le plus près de chez vous pour obtenir l'aide dont vous avez besoin et que vous méritez. En vous aidant, vous aiderez l'autre personne.

Allez à www.addictionservices.ns.ca pour trouver le bureau des Services de prévention et de traitement des dépendances le plus près de chez vous.

Vous inquiétez-vous pour votre enfant?



SI VOUS PENSEZ QUE VOTRE enfant fait l'expérience de la drogue, y compris de l'alcool, il est important, en premier lieu, de vous renseigner sur le sujet.

Actuellement, votre enfant développe sa propre identité. Construire cette identité signifie développer des stratégies d'adaptation, c'est-à-dire les méthodes que votre enfant utilisera pour faire face aux problèmes et aux défis qu'il rencontrera. Beaucoup de jeunes font l'essai de l'alcool ou d'autres drogues à cette période de leur vie. Bien que ce ne soit pas sans danger, cela ne signifie pas que votre enfant aura toute sa vie un problème ou une dépendance.

Vous pouvez aider

... en reconnaissant les signes. Soyez attentif aux changements de comportement qui ne semblent pas être liés aux crises de croissance. Surveillez les notes qui baissent à l'école, le désengagement, l'abandon des activités préférées, les changements de poids, d'alimentation et de sommeil ainsi que les nouveaux groupes d'amis dont l'influence vous inquiète.

... en parlant de la consommation d'alcool et de drogues et en écoutant. Parlez ouvertement, honnêtement et avec des faits sur les risques de flirter avec les drogues. Utilisez les annonces et les reportages des bulletins de nouvelles pour commencer la conversation. Encouragez votre enfant à parler en posant des questions. Laissez-leur savoir que vous les aimez et que vous vous inquiétez pour leur santé et leur sécurité.

... en établissant des règles. Assurez-vous que toutes les personnes chargées de l'enfant, c'est-à-dire les parents, les grands-parents et tout autre fournisseur de soins, aient une position claire et ferme sur la consommation d'alcool et des drogues. Si l'enfant ne suit pas les règles, établissez des conséquences et tenez-vous-y. En même temps, assurez-vous de souligner et de renforcer le comportement positif. Cela peut s'avérer plus efficace que les punitions.

... en étant présent dans la vie de votre enfant. Prévoyez des activités de loisirs régulières et saines que vous pouvez faire ensemble ou avec toute la famille. Allez patiner ou jouer aux quilles. Décidez de jouer régulièrement à un jeu de société un certain soir. Appuyez ses intérêts en assistant aux parties des sports qu'il pratique, aux récitals et aux activités spéciales. Faites la connaissance de ses amis et de la famille de ses amis.

... en étant un bon modèle. Examinez comme il faut votre propre comportement. Est-ce que vous envoyez silencieusement le message qu'il est normal d'utiliser des drogues ou de l'alcool pour faire face aux problèmes?

Quoi faire si votre enfant est sous l'influence de l'alcool ou d'une drogue?

Évitez de confronter votre enfant quand il est sous l'influence de l'alcool ou de la drogue. Quand il est sobre ou qu'il n'est plus sous l'influence de la drogue, demandez-lui ce qui s'est passé et écoutez sa réponse. Évitez de l'accuser de mentir. Parlez plutôt d'un comportement ou d'un point précis, par exemple :

« Tu es rentré deux heures après l'heure fixée. »

« Ton haleine sentait l'alcool. »


« Tu étais incapable de marcher droit. »

« Tu vomissais. »

Renforcer vos attentes et les limites et dites-lui quelles seront les conséquences. Assurez-vous de dire à votre enfant que vous faites ça parce que vous l'aimez.

Vous avez besoin d'aide?

Que vous pensiez que votre enfant ne fait qu'expérimenter ou que vous soyez convaincu qu'il a un problème de dépendance, les Services de prévention et de traitement des dépendances peuvent vous aider. Communiquez avec nous aujourd'hui. Le service est gratuit et tout à fait confidentiel. Pour trouver le bureau le plus près de chez vous, visitez le site Web www.addictionservices.ns.ca.



LES TROIS SUBSTANCES
avec lesquelles les
jeunes Néo-Écossais
expérimentent le plus
sont :
l'alcool,
le cannabis,
le tabac.

8

Si vous désirez de l'aide...

IL N'EST JAMAIS TROP TÔT ou trop tard pour communiquer avec nous et parler de votre situation. Même si vous ne voulez pas changer vos habitudes de consommation, ou si vous n'êtes pas prêt à le faire tout de suite, nous pouvons vous donner de l'information pour vous aider à réduire ou à éviter les risques. Si vous êtes prêt à changer vos habitudes, nous pouvons vous aider de nombreuses façons. En voici quelques-unes.

Service de counseling dans votre propre collectivité

Nous pouvons évaluer de quelle façon la consommation d'alcool ou de drogue vous affecte, vous et votre famille. Les Services de prévention et de traitement des dépendances peuvent vous offrir du counseling, des traitements et de l'information le plus près possible d'où vous habitez.

Nous savons que certaines personnes, en particulier les femmes, peuvent faire face à des situations spéciales quand elles tentent d'obtenir de l'aide. Elles risquent de subir de la violence et de ne pas avoir beaucoup d'aide durant le sevrage, par exemple pour garder les enfants et pour se déplacer. Nos services qui s'adressent aux femmes peuvent vous aider à surmonter ces obstacles pour que vous receviez le traitement et l'attention que vous méritez.

Êtes-vous un membre de la famille, l'ami ou l'amoureux de quelqu'un qui a un problème mais qui refuse de recevoir du counseling? Venez chercher l'aide dont vous avez besoin. Nos services s'adressent aussi à vous.

Gestion du sevrage

Si vous avez besoin d'aide pour faire face aux problèmes physiques et psychologiques liés au sevrage, nous sommes là pour vous aider. Selon votre situation et l'endroit où vous vivez, vous pouvez rester dans un centre de désintoxication pendant un certain temps ou vous pouvez obtenir de l'aide durant le sevrage à une unité de désintoxication de jour. Une fois la période de sevrage terminée, vous serez prêt à commencer à recevoir du counseling.

Programme de traitement structuré

Le programme de traitement structuré s'adresse aux personnes qui ont suivi avec succès un programme de désintoxication et qui ont besoin de quelques structures additionnelles et de beaucoup de soutien pour les aider à réussir. C'est un programme résidentiel : vous habitez dans un environnement sûr avec des personnes qui ont vécu une expérience semblable à la vôtre. C'est une occasion pour réfléchir et planifier le retour à une vie sans consommation. Vous apprendrez de nouvelles façons d'explorer les zones à problèmes et d'établir de nouveaux buts.

Services pour adolescents

Il s'agit d'un programme adapté pour les jeunes de 13 à 19 ans et leurs familles. Les services sont offerts dans la collectivité et à l'école partout dans la province. De plus, il y a un programme résidentiel spécialisé appelé CHOICES pour les jeunes qui ont besoin de plus de structure et de soutien. Pour en apprendre plus sur le programme CHOICES, allez à www.iwk.nshealth.ca et tapez CHOICES dans la case de recherche.



LES SERVICES DE PRÉVENTION ET DE TRAITEMENT DES DÉPENDANCES font partie de l'ensemble des services de soins de santé offerts **gratuitement** à tous les Néo-Écossais. Comme pour tout dossier médical, les renseignements sont **privés et confidentiels**. Tout ce qu'il faut faire pour avoir de l'aide, c'est de prendre le téléphone et de composer notre numéro. Il y a des bureaux des Services de prévention et de traitement des dépendances dans toutes les régions de la Nouvelle-Écosse. Pour trouver celui qui est le plus près de chez vous, allez à www.addictionservices.ns.ca.

Certains bureaux sont en mesure d'offrir des services en français. Informez-vous quand vous téléphonez.

POUR COMMANDER PLUS D'EXEMPLAIRES DU LIVRE ou pour le consulter en ligne, allez à www.gov.ns.ca/hpp. Choisissez Addiction Services et suivez les liens jusqu'à « Resources and Publications ».



NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Health Promotion
and Protection

Promotion et Protection
de la santé



Services de prévention et de
traitement des dépendances