

# PARLER DE DROGUE A UN ADULTE DE CONFIANCE

SAVOIR, RÉFLECHIR, RÉAGIR !



**A**utour de toi, tu as des amis qui fument du pakalolo, tu fumes aussi ou tu es tenté de faire comme eux.

Tu te poses des questions et tu as besoin d'aide pour y voir plus clair.

Tu te demandes si ça vaut le coup d'en parler avec un adulte et comment tu dois t'y prendre.

C'est **compliqué** parce que **tu as peur** :

- ▶ qu'il te juge ;
- ▶ qu'il ne te comprenne pas ;
- ▶ qu'il soit déçu ;
- ▶ qu'il soit mal à l'aise pour en parler ;
- ▶ qu'il en fasse toute une histoire...

## ***Peut-on parler de drogues à ses parents***



Le plus souvent, les parents sont les adultes les plus proches de leurs enfants parce qu'ils les connaissent bien et sont là pour les écouter quels que soient leurs problèmes. Même si tu as le sentiment que tu ne t'entends pas toujours très bien avec eux, sache que généralement, les parents veulent ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants.

Si cela n'est pas le cas, tu peux faire appel à d'autres adultes de ton entourage en qui tu as confiance : oncle, tante, grands-parents, frère, sœur, infirmière, assistante sociale, enseignant...

# Tu ne consommes pas de drogues...

## *Pourquoi en parler*



Tu peux décider de leur parler parce que :

- ▶ tu as des amis qui en consomment, tu t'inquiètes pour eux et tu ne sais pas comment les aider,
- ▶ tu aimerais avoir des conseils,
- ▶ tu as l'impression que tout le monde en consomme,
- ▶ tu veux des réponses aux questions que tu te poses sur la drogue.

## *Comment en parler*



- Choisis un moment où tes parents sont disponibles pour discuter.
- Rassure-les sur le fait que tu ne prends pas de drogue.
- Tu t'y intéresses parce qu'autour de toi des personnes en consomment, tu te poses beaucoup de questions sur les risques liés aux produits. Tu te demandes comment tu pourrais faire face à cette situation.
- Quoi que tes parents puissent dire, reste calme.
- Tu dois accepter qu'ils puissent avoir un avis différent du tien. Ecouter, comprendre ne signifie pas être d'accord avec ce que disent les autres.
- Dans le calme, l'échange des opinions est facilité.

# Tu prends de la drogue...

## *Pourquoi en parler*

Tu désires en parler parce que :

- ▶ Tu te demandes quels sont les dangers pour ta santé et pour ton avenir ;
- ▶ Tu fumes pour oublier tes problèmes et te sentir mieux et tu te rends compte que fumer n'est pas une solution ;
- ▶ Tu en as besoin pour te sentir bien avant de dormir ;
- ▶ Tu te rends compte que tu fumes de plus en plus ;
- ▶ A cause de ta consommation tu as des problèmes à l'école, au sport, avec les copains...
- ▶ Tu as essayé d'arrêter seul et ce n'est pas facile d'y arriver...

## *Comment en parler*

Réfléchis sur les raisons de ta consommation afin de pouvoir l'expliquer à tes parents.

Réfléchis sur ce que tu attends d'eux et de cette discussion :

- ▶ Est-ce pour te sentir soulagé de l'avoir dit ?
- ▶ Est-ce pour obtenir de l'aide ?

## ***Si tu souhaites de l'aide***



### **... dis le clairement !**

- ▶ La consommation de drogue est un sujet qui fait peur aux parents. Ils peuvent être en colère parce qu'ils sont inquiets, tristes parce qu'ils se sentent impuissants face à cette révélation.
- ▶ Essaie de leur expliquer ce que la drogue t'apporte. Dis-leur que tu ne fumes pas pour les provoquer, ni pour les blesser.
- ▶ Ne leur mens pas. Puisque tu as choisi d'en parler avec eux, dis-leur ce que tu vis réellement pour qu'ils puissent comprendre.
- ▶ Ecoute ce qu'ils ont à te dire. Toi aussi, fais des efforts pour comprendre leurs réactions et pour chercher à modifier ton comportement.

## ***Discuter avec les parents***



### **... c'est aussi faire appel à leurs propres expériences et à leurs connaissances sur les drogues.**

- ▶ S'ils ont pris de la drogue : comment ont-ils arrêté et pourquoi ?
- ▶ S'ils n'ont pas pris de la drogue, qu'en savent-ils ? C'est une bonne occasion pour aller s'informer ensemble.

## ***Tes parents découvrent que tu prends de la drogue***



- ▶ Ne leur mens pas.
  
- ▶ Si tes parents sont en colère, fais un effort pour comprendre leur réaction. Les drogues sont des produits illicites dangereux pour ta santé. Leur détention et leur consommation est punie par la loi.
  
- ▶ Si la discussion est impossible, trouve un moment plus calme pour en reparler. Il ne s'agit pas d'éviter le sujet.
  
- ▶ Explique-leur pourquoi tu prends de la drogue. C'est l'occasion de leur parler des problèmes que tu rencontres à l'école, à la maison, avec les copains....  
Mettre des mots sur ce qu'on ressent peut paraître difficile ou gênant. Pourtant, partager ses émotions, se libérer de ses tensions, avoir le sentiment d'être écouté, soulage.  
Parfois les parents se sentent démunis, effrayés voire affolés par la situation et pourraient envisager de se faire aider par un professionnel.

## **Comprendre les réactions des parents**



Qu'on consomme ou qu'on ne consomme pas de drogues, la réaction première des parents est variable d'une personne à l'autre. Dans les deux cas, ces réactions seront motivées par leurs inquiétudes en tant que parents pour leurs enfants.

Même lorsque les parents ne le montrent pas, ils aiment leurs enfants ; c'est pourquoi ils ne réagissent jamais par de l'indifférence. Face à des problèmes de drogues, ils ne savent pas toujours comment réagir. Ils en ont peur. Ils peuvent se mettre en colère ou même punir leurs enfants. Ils ne savent pas toujours comment dialoguer avec eux et leurs réactions peuvent sembler maladroit.

Pourtant ils savent aussi se montrer compréhensifs et sont des interlocuteurs plus attentifs que l'on pourrait le croire.

### **Rubrique conseils**

- ◆ **Aborder les choses avec calme est toujours bénéfique.**
- ◆ **Même si tu as l'impression que tu peux décevoir tes parents, il est important de dire la vérité.**
- ◆ **Ne te renferme pas sur toi-même. Il faut parfois du temps et plusieurs conversations pour intégrer les faits et réagir.**
- ◆ **L'aide que tu demandes à tes parents devrait permettre de te remettre toi-même en question.**

## Adresses utiles

Si tu n'as personne autour de toi pour discuter, que tu sois mineur ou majeur, tu peux directement faire appel à des professionnels au :

▶ **Centre de Consultations Spécialisées en Alcoologie et Toxicomanie**

Tél. : 46 00 67

*Ouvert du Lundi au Jeudi de 7h30 à 15h30  
et le Vendredi de 7h30 à 14h30*

ou le site

**[www.drogue-polynesie.com](http://www.drogue-polynesie.com)**

où tu peux poser tes questions.

C'est gratuit et anonyme.

▶ **Fare Tama Hau**

Tél. : 48 80 80

▶ **Centre de Consultations Spécialisées d'Hygiène Mentale Infanto Juvénile du Centre de la Mère et de l'Enfant**

à Pirae (derrière la Mairie)

Tél. : 50 91 88

▶ **Dispensaire ou centre médical le plus proche de chez toi**

**ou encore chez ton médecin traitant**