

Des ados en santé

Décembre 2018 Bulletin pour les parents

Parlons de l'usage du cannabis et du tabac

La légalisation du cannabis non médicinal pousse de nombreux parents à s'interroger sur ce que cela signifie pour leurs enfants. D'après un sondage mené



au Canada, le taux d'utilisation du cannabis chez les jeunes Canadiens est le deuxième plus élevé au monde. Nous savons que le cannabis affecte le développement du cerveau des utilisateurs de moins de 25 ans et que les dommages causés entraîneront des répercussions pendant le reste de leur vie. Avant l'âge de 25 ans, l'usage du cannabis peut affecter la mémoire, les capacités d'apprentissage, l'attention, le jugement et la prise de décision, la santé mentale et la dépendance.

Lorsque le cannabis et le tabac sont utilisés ensemble, il faut faire attention à certaines choses, comme :

- Les adolescents et les jeunes adultes présentent un risque plus élevé de dépendance à la nicotine.

- Les personnes qui mélangent le tabac et le cannabis éprouvent plus de difficulté à arrêter de fumer, car la combinaison peut rendre plus ardu le sevrage de la nicotine.
- Les personnes risquent de prendre de mauvaises décisions, comme celle de conduire avec les facultés affaiblies et d'adopter d'autres comportements à risque.
- Les personnes éprouvent davantage de difficultés respiratoires que celles qui utilisent uniquement le tabac en raison de l'exposition accrue à des produits chimiques nocifs.
- Il y a une augmentation des problèmes d'apprentissage et de mémoire.

➤ **Pour plus d'information ou pour obtenir du soutien afin d'arrêter de fumer, consultez www.albertaquits.ca ou téléphonez au 1-866-710-QUIT (7848)**

Articles

Parlons de l'usage du cannabis et du tabac

Cyberintimidation 101 : Ce que c'est et ce que vous pouvez faire!

Avec la légalisation du cannabis au Canada, il est important d'en parler très tôt et régulièrement à votre adolescent. Pour en apprendre davantage sur les faits et les risques associés à l'usage du cannabis et pour savoir comment en parler à votre adolescent, consultez la ressource *Parler cannabis : Savoir discuter avec son ado*.

<https://www.jeunessesansdroguecanada.org/wp-content/uploads/2017/06/34-17-1850-Cannabis-Talk-Kit-FR-05.pdf>



Cyberintimidation 101 : Ce que c'est et ce que vous pouvez faire!

En apprenant ce qu'est la cyberintimidation, ses répercussions sur votre adolescent et ce que vous pouvez faire, vous serez mieux outillé pour en parler avec votre adolescent et répondre à ses questions et préoccupations. La cyberintimidation est une forme d'intimidation qui se fait au moyen de la technologie (téléphone intelligent, ordinateurs, tablettes, etc.) pour intimider et rabaisser une personne ou propager des rumeurs à propos d'elle sur les médias ou les réseaux sociaux (p. ex., Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram, les sites de jeu, les blogues, etc.). Le sextage peut devenir de la cyberintimidation lorsque des photos ou des vidéos de la personne sont obtenues sans son consentement et sont distribuées sans son autorisation avec l'intention de nuire à cette personne et à sa réputation.

Les cyberintimidateurs se sentent en sécurité derrière leur ordinateur et leur téléphone et peuvent se montrer très secrets en ce qui concerne leurs comportements. Les seules limites à ce qu'ils peuvent faire sont basées sur l'imagination et l'accès à la technologie des intimidateurs.



La recherche indique que la cyberintimidation peut avoir des effets néfastes sur les adolescents, comme une faible estime de soi, de l'anxiété, de l'absentéisme à l'école, de mauvaises notes, de la colère, de la dépression, de la violence envers les autres et le suicide. Les cybermenaces peuvent causer plus de tort que l'intimidation en personne parce qu'il n'y a pas moyen d'y échapper. Elles peuvent se produire n'importe où et n'importe quand.

Ce que vous pouvez faire pour contrer la cyberintimidation :

- Parler souvent à vos adolescents de leurs activités et comportements en ligne.
- Encouragez vos adolescents à s'opposer publiquement à toute forme d'intimidation.

- Apprenez à vos adolescents à ne pas afficher ou dire ce qu'ils ne voudraient que personne – y compris vous-même – ne lise.
- Parlez souvent à votre adolescent pour vous assurer que tout va bien.
- Surveillez les changements dans le comportement de votre adolescent lorsqu'il utilise le téléphone ou l'ordinateur.
- Faites en sorte que votre adolescent se sente à l'aise de vous faire part de tous ses problèmes ou difficultés.

➤ Pour en apprendre davantage sur la cyberintimidation, consultez le site des Services de santé de l'Alberta. www.teachingsexualhealth.ca (en anglais)