

# LES ENFANTS, LES DROGUES, ET LES POURQUOI ?

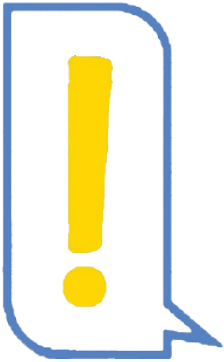


*Maman, pourquoi  
tu mets pas un  
peu de drogue  
sur le gateau ??*



**INFOR  
DROGUES**

UNE AUTRE ÉCOUTE



## Avertissement

L'usage de produits-drogue existe même si la détention de certains d'entre eux est interdite et passible de sanctions pénales.

Le premier objectif de cette brochure est de donner des clés aux parents qui désirent expliquer simplement pourquoi les produits-drogue (légaux et illégaux) existent et sont utilisés.

Le second objectif tente de tracer des pistes pour aider et accompagner dans des situations d'usage de produits-drogues légaux ou illégaux.

# Introduction

Faut-il parler des drogues avec les enfants ? Les enfants ne sont quand même pas concernés, entend-on parfois. C'est peut-être vrai pour les drogues illégales mais en est-on si sûr en ce qui concerne l'alcool et le tabac qui sont partout ? Faut-il attendre qu'ils posent des questions ? Et alors, comment leur répondre ? Faut-il leur faire peur en les alarmant au sujet de produits qu'ils ne connaissent pas du tout ?

Selon Infor-Drogues, il s'agit d'abord de prendre au sérieux les questions des enfants en leur parlant de ce qu'ils connaissent. Les enfants ont, eux aussi, leurs consommations de produits qu'ils gèrent difficilement (jeux vidéos, sucreries, chocolat, télévision, etc.). C'est par là que nous allons prendre les choses. Car c'est par là qu'elles prennent du sens pour eux.

Il s'agit donc d'utiliser cette brochure (en l'adaptant éventuellement à leur consommation) pour qu'ils comprennent mieux les mécanismes et le sens des consommations de ces produits-drogue au sens large.



**Comme ça, quand ils grandiront,  
les produits changeront mais  
le raisonnement restera.**

Pour nous à Infor-Drogues, ce qu'on appelle un « produit-drogue » est une substance qui a un effet sur notre activité mentale (on se sent différent, plus endormi ou plus en forme). Cette substance peut être autorisée (alcool, tabac, certains médicaments comme les anti-douleur ou les anti-dépresseurs...) ou interdite (cannabis, xtc, cocaïne,...). C'est pour cela que nous parlons de produit-drogue.

# Pourquoi est-il difficile d'arrêter de manger du chocolat même quand on n'a plus faim ?

Cela arrive à tout le monde de manger du chocolat simplement parce que c'est bon et pas parce qu'on a faim. On le fait par plaisir car on aime le chocolat. Parfois, on est bien surpris d'avoir mangé plusieurs tablettes de chocolat sans avoir pu s'arrêter. Il peut même arriver qu'on en mange tellement qu'on en arrive à avoir mal au ventre. Alors, on s'en veut d'en avoir mangé autant et on se demande pourquoi on n'a pas pu s'arrêter.

C'est un peu la même chose avec la télévision : parfois, on la regarde trop et même des émissions qui ne sont pas pour nous et qu'on n'aime pas. Pourquoi est-ce si difficile à certains moments d'éteindre la télé ? Quand un copain ou une copine arrive et propose un jeu ou d'aller à la piscine, alors c'est plus facile d'éteindre la TV.

Par contre, quand on est tout seul et qu'on s'embête, il y a plus de chance qu'on continue à la regarder. La télévision nous occupe facilement. On ne fait aucun effort. De même, si on est triste ou fâché on va avoir moins facile à parler aux autres et la télévision nous servira à nous occuper, à nous cacher ou à rester loin. Si on est joyeux et content, on aura facile à aller discuter avec les amis ou la famille et on quittera facilement la TV ou internet.



Pour le chocolat, c'est un peu pareil. Ce qu'on aime, c'est le plaisir du chocolat. Quand on se sent seul ou qu'on est triste surtout. C'est dans ces moment-là que le chocolat va être important et qu'on aura plus de mal à arrêter. Si on mange du chocolat dans ces moment-là, on en a besoin et c'est ça qui est plus fort que le mal de ventre qu'on aura peut-être après.

**Ce plaisir est surtout important quand on en a besoin, par exemple parce qu'on s'embête.**

# Pourquoi consomme-t-on des produits-drogue ?

Prenons l'exemple du jour où une dent fait très mal. Alors, les parents donnent un médicament anti-douleur pour qu'on n'ait plus mal. Ce médicament n'a pas eu d'effet sur la dent mais sur la perception de la douleur. Celle-ci a diminué ou a disparu. C'est un peu comme cette histoire de chocolat ou de télévision quand on est tout seul ou qu'on est triste. Les consommer fait diminuer la sensation désagréable.



Les adultes consomment des produits-drogue pour des raisons variées. Beaucoup boivent du café le matin car cela les aide à se réveiller. Certains prennent des somnifères le soir car cela les aide à s'endormir. Il arrive à des travailleurs de se détendre après le boulot en buvant une bière. Parfois, fumer du cannabis aide certains à rigoler avec leurs amis. Pour d'autres, la cocaïne soutient la concentration dans leur travail quand la fatigue se fait sentir.

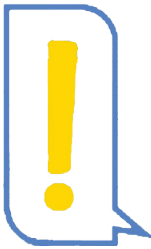
Les adultes consomment des produits-drogue parce que leurs effets les aident à quelque chose, ils remplissent ce qu'on appelle un besoin.

Le besoin rempli par le produit-drogue est toujours lié à l'activité mentale (ne plus ressentir une douleur, se réveiller, se détendre, s'endormir, se concentrer, etc.)



# Comment se fait-il qu'on prend de la drogue pour remplir un besoin mais qu'après ce besoin est toujours là ?

C'est comme quand on a mal aux dents. On prend un médicament anti-douleur pour ne plus avoir mal. Mais après un temps le médicament ne fait plus d'effet et on a de nouveau mal. Alors, si on ne va pas chez le dentiste, on a envie de reprendre un nouvel anti-douleur. C'est pareil pour les autres produits-drogue : le café nous réveille le matin mais demain matin, nous en aurons encore besoin. Le somnifère va m'aider ce soir mais j'en aurai encore besoin demain soir.



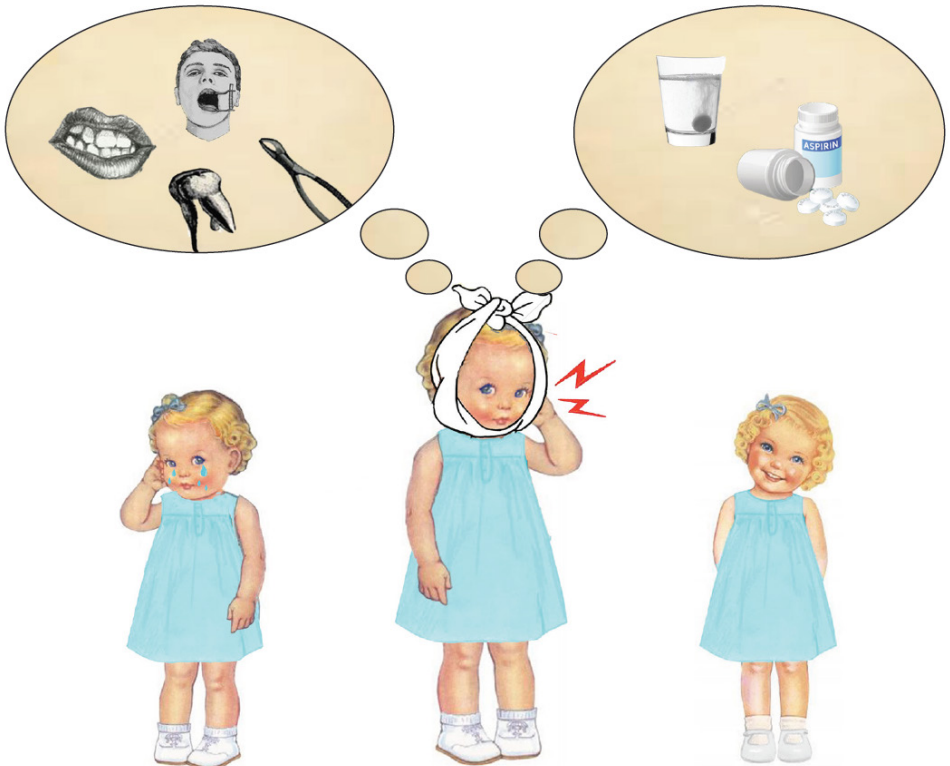
Bien sûr, le plus souvent, on a d'autres manières de répondre à nos besoins. On peut prendre une douche bien froide pour se réveiller, compter les moutons pour s'endormir ou raconter quelques bonnes blagues pour rire avec les amis.

De manière générale, on va prendre un produit-drogue car il répond au besoin qu'on a à ce moment-là. Le produit-drogue est consommé car il est assez rapide. Les autres solutions à nos besoins prennent souvent plus de temps (apprendre des blagues pour rire, compter les moutons pour dormir...), sont parfois désagréables (prendre une douche froide pour se réveiller...) ou sont désagréables et prennent du temps (prendre un rendez-vous chez le dentiste pour se faire soigner la dent).



Ce qui serait vraiment super, c'est quelque chose qui réponde à nos besoins pour toujours. Pour cela, on doit se demander pourquoi on a si souvent mal aux dents, pourquoi on est si fatigué le matin, qu'est-ce qu'on a en tête qui nous empêche de dormir ou pourquoi on veut tellement faire rire nos amis.

**Si on en prend un produit-drogue pour oublier qu'on se sent mal ou qu'on est seul, c'est la même chose que la rage de dents. Quand l'effet de ce produit sera terminé, on se sentira de nouveau mal ou tout seul car on ne se sera pas intéressé aux causes.**



# Pourquoi fume-t-on alors qu'on sait que c'est mauvais pour la santé ?

En effet, on nous a dit plein de fois que fumer est très mauvais pour la santé. Mais on nous avait dit aussi de ne pas manger trop de chocolat. Mais parfois on se dit « tant pis pour le mal au ventre » quand le plaisir du chocolat est trop important.



© Robert Doisneau/Gamma Rapho

En ce qui concerne les cigarettes, plein de motivations existent. Parfois, ce sont des grands qui fument dans la cour de récré et ils sont vraiment trop cool. On veut tellement être comme eux.

Un copain fumait dans une autre école où personne ne fumait. Lui, il avait sans doute besoin de se distinguer des autres, de paraître différent. Sur le moment, bien sûr, on ne se rend pas compte qu'on fume pour leur ressembler ou être différent. Par exemple, on dit qu'on fume car on aime l'odeur et le goût du tabac.

Pour certaines personnes, le besoin rempli par les cigarettes est tellement important que l'avertissement pour la santé n'a pas d'effet. Si la cigarette répond à leur besoin, si leurs amis les considèrent avec plus de respect par exemple, ou, comme pour ce copain, comme quelqu'un de différent et bien alors ils auront envie de continuer à fumer.



# Mais les adultes, ils ne fument quand même pas pour faire plus âgés ou pour paraître différents ?

Quand on commence à fumer pour paraître plus âgé, la cigarette peut parfois remplir cette fonction de paraître cool. Elle nous donne ce qu'on appelle de l'assurance face aux autres. C'est comme si on devient quelqu'un qui a quelque chose que les autres n'ont pas : un signe, un écusson, une indication qui montre à tout le monde qu'on est un grand, sûr de lui, intelligent, etc.. Par exemple, ça peut aider à parler devant les autres.



Après, quand on devient adulte, il arrive que certains continuent d'associer tellement fort la cigarette avec leur côté cool, leur assurance qu'ils détestent se retrouver sans cigarette. On a trop l'impression de se retrouver bête, pas cool du tout, sans assurance si on ne fume pas.

Pour d'autres fumeurs, le tabac a aussi un effet direct qui vient d'une substance précise : la nicotine. Ce produit stimule le cœur et l'attention. Cette stimulation peut aider à être plus concentré mais elle peut aussi aider à mieux contrôler la mauvaise humeur ou la colère. Plutôt que d'être en colère, certaines personnes préfèrent fumer.

Avoir une bonne santé, ce n'est pas seulement ne pas avoir de maladie, c'est aussi avoir des amis, être reconnu comme quelqu'un dans nos différents groupes. On dit être bien intégré socialement. Cette bonne intégration est très importante pour nous les humains, nous la recherchons avec une très forte motivation. La peur de certaines maladies est souvent beaucoup moins forte.



**Donc, quand des personnes fument cela signifie que leur besoin rempli par la cigarette (être cool, avoir de l'assurance, ne pas être de mauvaise humeur, être concentré, etc.) est plus important que la peur de la maladie liée au tabac.**



## Et quand c'est interdit ?

Quand un produit-drogue est interdit, c'est un peu comme quand on nous dit qu'il est mauvais pour la santé. Quand papa, maman ou mon professeur nous interdisent de faire quelque chose et qu'on le fait quand même c'est parce que c'est très important pour soi. Quand on copie sur son voisin, on sait bien qu'on risque une punition. Mais on sait aussi que si on rate cette interro, la situation serait pire.

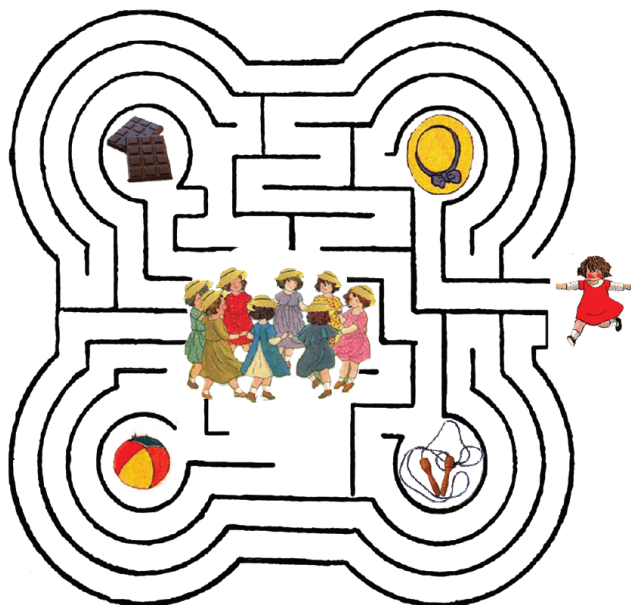
Si on consomme un produit-drogue interdit c'est souvent pour éviter quelque chose de pire que la punition que la police pourrait infliger. Par exemple, certains commencent à fumer du cannabis pour ne pas rester des quidams invisibles, devenir quelqu'un de fort aux yeux des filles. Pour eux, c'est mille fois plus important que d'être puni par ses parents ou d'avoir une amende de la police.

**La motivation à consommer des produits-drogue interdits peut être pour certains tellement importante que la punition (même aussi forte que la prison) n'est pas toujours un frein.**

## J'en ai pris une fois, est-ce que je vais continuer à en prendre ?

Non, pas forcément. Repensons au mal de dents : si on fini par aller chez le dentiste pour qu'il soigne les dents, alors on n'a plus mal et on n'a plus besoin de prendre le médicament ou l'aspirine. Par contre, si on ne va pas chez le dentiste parce qu'on a peur qu'il fasse mal, les dents continueront à faire de plus en plus mal. On aura donc besoin de prendre de plus en plus souvent des médicaments pour ne plus avoir mal.

Aide la petite Juliette à rejoindre son groupe : quel chemin doit-elle emprunter ?



Réponse : Passer par le chapeau

Pour les drogues, c'est un peu la même chose. Comme on l'a dit tout à l'heure, quand on a un besoin important comme par exemple se réveiller le matin, soit on prend un produit-drogue comme le café ou le coca ou on trouve une autre façon de se réveiller comme prendre une douche bien fraîche. Donc, on peut penser à d'autres manières pour ne pas toujours prendre ce même produit. Parfois, certaines personnes ne trouvent pas d'autres manières de répondre à leur besoin, elles n'ont que cette manière-là. On dit alors que ces personnes sont dépendantes du produit en question pour répondre à ce besoin.



**On est dépendant quand on n'a qu'une seule manière de répondre à un besoin.**

On peut aussi réfléchir à la raison pour laquelle on est si fatigué le matin : qu'est-ce qui pèse si lourd au point de ne pas avoir envie de se lever ? Cette façon de faire est la plus intéressante mais ce n'est pas toujours facile. Par exemple, pour certains fumeurs c'est pas facile de se dire que c'est grâce aux cigarettes qu'ils se trouvent cool. On préfère penser que notre assurance et nos qualités en général viennent de nous.

Pour certains, il leur arrive de fumer un joint parce qu'ils sont trop mal en allant à l'école. Par exemple, parce qu'ils sont harcelés par un plus grand. Fumer ce joint les détend et les aide à y aller. Quand l'école est devenue moins horrible pour eux parce que l'élève harcelant a été exclu, ils n'ont plus eu besoin de ce produit-drogue et ils ont arrêté.

**Le fait de continuer ou non à prendre un produit-drogue dépend donc de notre besoin. D'une part, en fonction des aléas de nos vies, ce besoin se maintient-il, se développe-t-il ou disparaît-il? D'autre part, quels autres moyens ai-je à ma disposition pour répondre à ce besoin ?**



# Comment aider quelqu'un?

Tout d'abord, il faut savoir qu'il n'est pas toujours facile d'aider quelqu'un car cette personne peut refuser l'aide qu'on lui propose. Par exemple, demander de l'aide est, pour certaines personnes, un signe de faiblesse.

Il arrive aussi que l'aide qu'on propose se trompe d'objet. Par exemple, si on propose à certains consommateurs de produits-drogue de les aider à arrêter leur consommation. C'est un peu comme si on proposait à la personne qui prend des anti-douleur car elle souffre d'une rage de dents de l'aider à ne plus prendre ces médicaments ! Cette personne considère qu'elle a besoin de ces médicaments et il y a donc beaucoup de chance qu'elle refuse ce type d'aide.



Pour celui qui a un besoin (comme éviter la rage de dent, le besoin de faire grand, la peur de l'école, la difficulté de déclarer son amour, etc.) l'aide qu'il a trouvé c'est le produit-drogue qui la donne. La personne a souvent peur qu'on l'empêche de prendre ce produit-drogue, alors elle refuse l'aide.

**Le plus important quand on veut venir en aide à quelqu'un dans cette situation, c'est de lui faire comprendre :**

**« je suis là et je ne te juge pas »**

Il faut que la personne sache qu'on est là sans qu'on lui dise directement que c'est pour l'aider. Il faut qu'elle se rende compte qu'on est là non pas par curiosité ou pour faire un jugement mais parce qu'elle compte pour nous tout simplement. Pour le montrer il faut s'intéresser à ce que vit cette personne. C'est par là qu'on comprendra le véritable besoin qui doit être rempli (grandir, avoir une parole reconnue, être valorisé, oser parler à son chef, son père, son amour, etc.) et en lui demandant ce qu'on peut faire pour lui par rapport à ce besoin.

*Que puis-je  
faire pour vous?*



1963, les premiers hypermarchés français ouvrent leurs portes, © Carrefour

Aide dans les lieux de consommation : d'abord pas de jugement!



## Autres publications d'Infor-Drogues

Voir toutes nos publications : [www.infordrogues.be/outils/publications/](http://www.infordrogues.be/outils/publications/)

### Les outils «drogues et médias»

- Cannabis dans les médias : attention aux équations simplistes !
- Le cannabis dans les médias : un phénomène de société en quête d'objectivité et de débat.
- Overdose d'info. Guérir des névroses médiatiques.
- La cyberdépendance ou la dépendance à l'internet.
- Et les médias créèrent le binge drinking
- Interdire la publicité alcool. Pourquoi?
- Quand les alcooliers préviennent leurs consommateurs. Un savoir-faire qui se déguste avec perplexité.
- Les jeunes et l'alcool à travers deux exemples de J.T. : manipulation et dramatisation.

### Les outils «législation»

- Les fouilles «anti-drogues» dans les écoles, il est urgent... d'arrêter!
- L'alcool et les jeunes. Nouvelles règles, quelle efficacité?
- Drogue et circulation : la sécurité, oui ; l'injustice, non !
- Le cannabis : permis ou interdit ? Des questions citoyennes.

### Les outils «favoriser le dialogue et déconstruire les clichés»

- 35 idées reçues, le point de vue d'Infor-Drogues.
- Dix astuces de parents pour parler de la drogue avec ses enfants.
- Au fait la drogue, comment ça commence?
- Parler des drogues, ça peut donner envie ?
- Pour savoir si une personne se drogue, le mieux est de faire un test d'urine ?
- Quand on commence la drogue, on ne peut plus s'arrêter ?
- Si la loi n'interdit plus les drogues, tout sera permis aux jeunes ?
- On commence par un joint, on finit à l'héroïne ?
- Il existe des signes pour reconnaître un drogué ?
- Interdire la pub d'alcool ?
- Les jeux multijoueur sur internet, une nouvelle addiction ?

### Les outils pour les enseignants

- J'arrête quand je veux ! Comment aborder les jeux vidéos en classe ?
- En mille morceaux, une approche relationnelle des consommations.
- Alcool et cannabis : quelques pistes concernant les voyages scolaires.



INFOR-DROGUES ASBL  
Rue du Marteau , 19  
1000 Bruxelles  
Permanence : 02 227 52 52  
Prévention : 02 227 52 61



Infor-Drogues est agréée par la Commission communautaire française et subventionnée par la promotion de la Santé de la Région wallonne et de la COCOF

