





# QUESTIONS DE PRÉVENTION

Le calendrier d'Infor-Drogues



# **EQUIPE DE PRÉVENTION D'INFOR-DROGUES**

**S'informer  
Se former  
Obtenir aide et conseils  
Mettre en œuvre  
un projet de prévention**



 **02 227 52 61**

Ce calendrier perpétuel vous présente douze temps de prévention articulés autour de questions régulièrement posées par celles et ceux qui s'adressent à nous. Face aux conduites de dépendance, que dire ? Que faire ? Comment les aborder ? De nombreuses personnes se sentent prises au dépourvu.

Dans les écoles, en tant qu'enseignant, directeur ou membre PMS-PSE, vous y êtes probablement confronté d'une façon ou d'une autre. Alors, à travers ce calendrier, nous avons voulu entamer une relation avec vous à propos du « comment prévenir ? » ou du « que faire face aux drogues ou à l'alcool ? ».

Ce calendrier est fait pour vous, n'hésitez pas à l'afficher dans le local des professeurs ou à tout autre endroit où il pourrait être utile. Il peut également trouver sa place en classe et, qui sait, permettre des échanges et de vrais débats autour de ces questions. Bien sûr, les réponses proposées sont succinctes. Il s'agit pour nous d'ouvrir des pistes de dialogue. Pour aller plus loin, Infor-Drogues tient à votre disposition une série d'outils développés pour être utilisés dans un cadre scolaire. Vous pouvez les trouver sur notre site [infordrogues.be](http://infordrogues.be), rubrique « nos publications ».

Les outils en lien avec les questions du calendrier sont mentionnés au bas des pages correspondantes. Vous pouvez également nous en demander une ou plusieurs copie(s) gratuite(s) par courriel ou téléphone. N'hésitez pas à contacter notre centre de documentation dont les coordonnées complètes sont au dos du calendrier. Par ailleurs, pour utiles qu'ils soient, les outils ne peuvent pas tout. C'est pourquoi le service de prévention d'Infor-Drogues est à votre disposition et à celle de votre équipe pour répondre à vos questions, vous accompagner, vous proposer une formation ou vous épauler dans un projet de prévention.

*Les équipes d'Infor-Drogues*

# La cause de tous les problèmes c'est la drogue



C'est vrai, la drogue peut être source de difficultés et de problèmes de tous ordres. Mais pourquoi consomme-t-on de la drogue? Les raisons sont multiples et différentes pour chacun, en fonction de son histoire et de son environnement. Par exemple, on consomme de la drogue pour se sentir mieux, pour apaiser des tensions, pour se sentir à la hauteur, pour oublier.

De nombreuses personnes, jeunes et moins jeunes, consomment des drogues parce qu'elles n'ont pas trouvé d'autres moyens de faire face à des difficultés.



Les problèmes précèdent souvent la drogue.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

# Internet, une nouvelle dépendance



Internet est un média d'une richesse inouïe, offrant des possibilités presque infinies. Tout cela est extrêmement attirant. Ce qui explique que certaines personnes passent beaucoup ou même trop de temps sur internet. Certains contenus sont sans doute plus à risque que d'autres. On parle ici, des jeux, et surtout les jeux à plusieurs joueurs en ligne, mais aussi des chats et des réseaux sociaux. On constate néanmoins que l'abus est très souvent temporaire (même s'il s'agit d'un an ou deux !).

Toutefois, un abus à internet devrait être interprété comme un symptôme plutôt que comme un véritable problème. La question centrale à poser serait « Quel besoin internet comble-t-il dans la vie de cette personne ? »

Pourquoi, dans les écoles, n'aborderait-on pas internet avec les élèves en les questionnant par rapport à ces usages ? Pourquoi aiment-ils internet ? Pourquoi fréquentent-ils les réseaux sociaux ? Quels risques peuvent-ils rencontrer avec facebook ? En parler sans juger permet de mettre en lumière les attentes de chacun et, peut-être, de trouver des alternatives envisageables.

Vous pouvez aussi consulter l'outil « Les jeux multijoueurs sur internet, une nouvelle addiction ? » sur [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) (rubrique nos publications – affiches).

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25


26

27

28

29

# L'alcool c'est une drogue



Les drogues sont définies comme des substances qui modifient l'état de conscience et/ou l'activité mentale et qui peuvent provoquer une dépendance psychique et/ou physique.

L'alcool correspond à cette définition, bien qu'il soit souvent consommé pour se détendre ou faciliter les liens sociaux. Il s'agit même, selon de nombreux scientifiques, d'une des drogues les plus toxiques et les plus accrocheuses.

L'alcool est une drogue légale. Ce produit est intégré dans notre culture ce qui signifie que la plupart des gens ne le consomment pas n'importe comment. Il existe malgré tout des consommations excessives et/ou problématiques. De ce fait, la gestion collective de la consommation d'alcool doit rester un souci constant des politiques de prévention et doit être encore améliorée.



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

# Parler des drogues ça peut donner envie



Dans certains cas, parler des drogues aux jeunes, peut créer une fascination pour ces produits. Par ailleurs, refuser d'en parler, en faire un tabou mystérieux, peut aussi susciter la curiosité.

En fait, il vaut mieux s'intéresser aux enfants (les nôtres, ceux des autres) en discutant avec eux (qui sont-ils? quelles sont leurs réalités? qu'aiment-ils faire?) et en leur apprenant à surmonter leurs difficultés au jour le jour. De plus, ce type de prévention est efficace aussi vis à vis des comportements de transgression, de recherche d'attention, etc.

Par exemple, nous pouvons citer, au sein d'écoles, la création de projets de promotion de la santé, la mise en place de conseils de classe impliquant les élèves, visant à faire circuler la parole, favorisant la participation de tous à l'évolution de l'école.

Vous pouvez aussi consulter l'outil « Parler des drogues, ça peut donner envie? » sur [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) (rubrique nos publications – affiches).

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

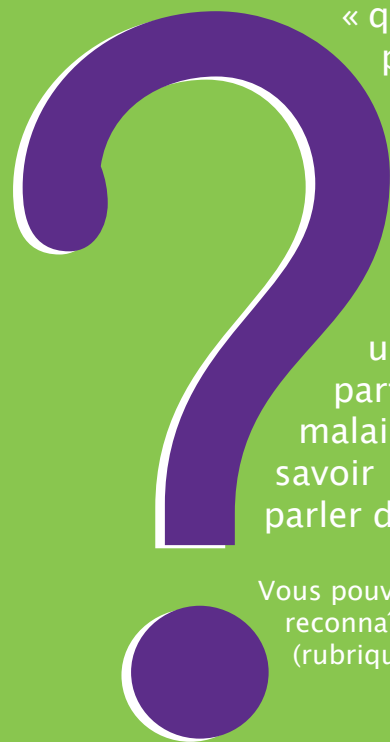
27

28

29

30

# Il existe des signes pour reconnaître un drogué



Sautes d'humeur, fatigue, problèmes de concentration... Les changements d'attitude et de comportement peuvent en effet indiquer qu'il se passe « quelque chose ».

Toutefois, il est délicat, sur de telles bases, de définir ce « quelque chose ». Un changement de comportement peut être lié aux nombreuses transformations physiques et psychiques inhérentes à l'adolescence. Il n'est donc pas opportun d'associer automatiquement de tels éléments à une éventuelle consommation de drogue.

Pourtant, quelle que soit leur cause, les changements de comportement observés chez une personne doivent faire l'objet d'une attention particulière. Ils peuvent être en effet les signes d'un malaise. Le moyen le plus simple et le plus efficace pour savoir ce qu'il convient de faire n'est-il pas d'aller en parler directement à la personne concernée ?

Vous pouvez aussi consulter l'outil « Il existe des signes pour reconnaître un drogué ? » sur [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) (rubrique nos publications – affiches).

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

# Pour savoir si une personne se drogue, le mieux est de faire un test d'urine



Faire un test urinaire ne dira jamais ce qu'il faudra faire APRES. Si le test est positif, il ne dit rien du contexte (avec qui? pourquoi?), des quantités, de la fréquence, etc. Dès lors, comment réagir? Faut-il punir? soigner? dialoguer? fermer les yeux? Inversement, si le test est négatif, cela veut-il dire que tout va bien?

Que veut-on savoir avec le test: détenir la preuve que la personne a transgressé un interdit ou savoir qu'elle est en difficulté? Si le test est imposé, il discrédite la parole et à ce titre peut être vécu comme un véritable manque de confiance. Ainsi une détérioration des relations est possible. Si les doutes existent, le mieux n'est-il pas d'en parler de façon franche avec la personne concernée?



Vous pouvez aussi consulter l'outil « Pour savoir si une personne se drogue, le mieux est de faire un test d'urine? » sur [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) (rubrique nos publications – affiches).

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

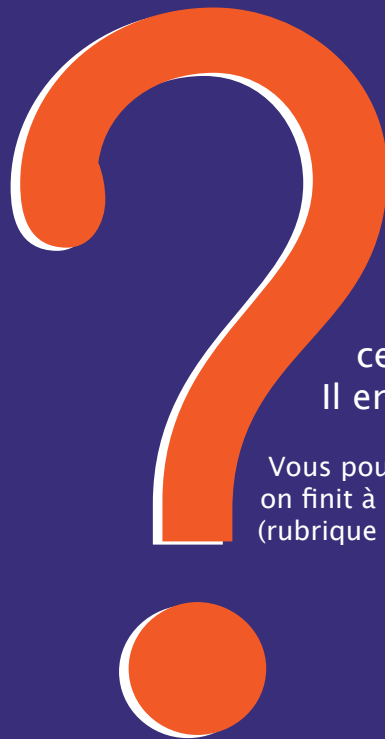
27

28

29

30

# On commence par un joint, on finit à l'héroïne



C'est ce qu'on appelle la théorie de l'escalade. Toutes les études réalisées sont formelles: il n'existe pas de preuves permettant d'affirmer que l'usage du cannabis entraîne l'usage ultérieur d'autres drogues illicites.

Ce sont plutôt les prises de risque inhérentes à leur parcours individuel et familial qui peuvent prédisposer certaines personnes à utiliser du cannabis.

Il en est de même pour les autres drogues.

Vous pouvez aussi consulter l'outil « On commence par un joint, on finit à l'héroïne? » sur [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) (rubrique nos publications – affiches).



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

# Quand on commence la drogue, on ne peut plus s'arrêter



Les drogues n'ont pas le pouvoir de nous rendre esclaves, même s'il est souvent difficile de s'arrêter. Quand l'arrêt semble difficile, c'est la personne qu'il s'agit d'interroger. Pourquoi consomme-t-elle? Pour quelles raisons diminuerait-elle ou au contraire augmenterait-elle sa consommation? Pourquoi prend-t-elle tel ou tel type de risque? Pourquoi met-elle sa vie en danger?

Chaque situation est donc différente. Il importe de connaître les raisons et le type de consommation avant de dramatiser ou de minimiser ce ou ces comportements.

Vous pouvez aussi consulter l'outil « Quand on commence la drogue, on ne peut plus s'arrêter? » sur [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) (rubrique nos publications – affiches).

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

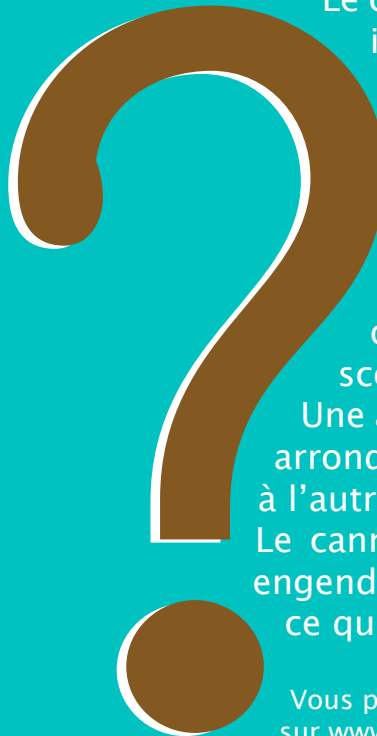
28

29

30

31

# Le cannabis c'est légal



Le cannabis est toujours un produit illégal en Belgique. Il est interdit d'en posséder même un gramme. Toutefois, une tolérance existe: les majeurs en possession de maximum 3 grammes de cannabis pour leur consommation personnelle ne seront pas poursuivis et le cannabis ne sera pas confisqué par la police. Cette tolérance n'est pas d'application face à certains comportements mal définis: détention *ostentatoire* dans un lieu public ou accessible au public, à *proximité* d'un établissement scolaire ou *similaire*, etc..

Une autre difficulté réside dans les pratiques différentes d'un arrondissement judiciaire à l'autre, voire d'une zone de police à l'autre ou même d'un policier à l'autre...

Le cannabis est donc illégal et parfois toléré. Les confusions engendrées par cette situation laissent le citoyen dans le flou, ce qui est problématique.

Vous pouvez aussi consulter l'outil « Cannabis : permis ou interdit ? » sur [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) (rubrique nos publications – brochures).

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

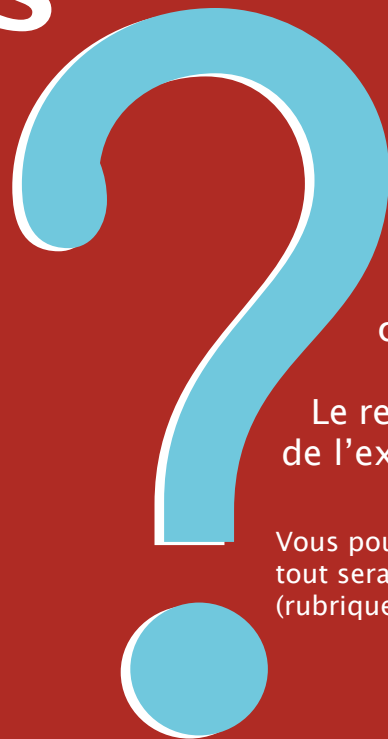
27

28

29

30

# Si la loi n'interdit plus les drogues, tout sera permis aux jeunes



Des tas de choses ne sont pas interdites par la loi et ne sont pourtant pas autorisées par les familles ou les écoles: sortir toute la nuit, être grossier, mentir... En matière d'éducation, il est important que les parents et les éducateurs disent clairement ce qu'ils autorisent et ce qu'ils interdisent concernant les drogues légales et illégales.

Le respect d'une règle familiale ou scolaire ne dépend pas de l'existence d'une loi.

Vous pouvez aussi consulter l'outil « Si la loi n'interdit plus les drogues, tout sera permis aux jeunes ? » sur [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) (rubrique nos publications – affiches).

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

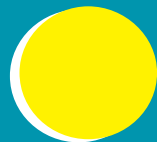
31

# La prévention des drogues, c'est l'affaire de la police



C'est le rôle de la police de faire respecter la loi. Mais la prévention des consommations de drogues ne s'arrête pas aux effets des produits illégaux, elle vise surtout une compréhension globale des individus et de leur environnement. Il s'agit d'être avant tout pédagogue face à des réalités multiples et complexes. Pour cela, la prévention doit aborder les motivations et les contextes de ces consommations dans une approche éducative qui vise l'autonomie.

Cela n'a rien à voir avec les missions de la police.



Vous pouvez aussi consulter l'outil « Ecole et police, des questions d'éducation permanente » sur [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) (rubrique nos publications – brochures).



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

# Interdire la pub alcool

Dans notre société, l'alcool est souvent synonyme de fête et accompagne de nombreux événements. Pourtant sa consommation est parfois source d'accidents, de maladies voire de dépendance. C'est pourquoi, la vente a été réglementée par les pouvoirs publics.

La publicité alcool, par contre, ne fait l'objet d'aucune réglementation publique spécifique.

Aujourd'hui les marques d'alcool visent de plus en plus les jeunes. Elles utilisent des stratégies de plus en plus sophistiquées (buzz, médias sociaux, etc.). Alors même que la vente d'alcool vient d'être interdite aux moins de 16 ans et de spiritueux aux moins de 18 ans, quelle est la cohérence de l'Etat ?

Par ailleurs, n'est-il pas temps que l'Etat adopte une attitude globale plus cohérente face à l'alcool ? Interdire sa publicité au vu des problèmes liés à sa consommation.

Vous pouvez aussi consulter les outils « Interdire la pub alcool ? » et « Interdire la pub alcool. Pourquoi ? » sur [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) (rubrique nos publications – affiches et brochures ).



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

# INFOR-DROGUES

Les drogues, les dépendances sont multiples. Le rapport que chacun entretient avec ces substances est toujours différent et spécifique. Mais il est souvent difficile d'en parler et d'agir, pour les personnes qui consomment comme pour leur entourage.

Chez Infor-Drogues, on peut :

- **Trouver un lieu où parler et s'informer 24h/24 dans l'anonymat: 02 227 52 52**
- **Dialoguer par internet via [infordrogues.be](http://infordrogues.be) rubrique «e-permanence»**
- **Rencontrer quelqu'un pour faire le point: 02 227 52 52**
- **Se former, être conseillé et soutenu pour une activité de prévention: 02 227 52 61**
- **Obtenir de la documentation et des supports pédagogiques: 02 227 52 56**

INFOR-DROGUES asbl  
19 rue du Marteau, 1000 Bruxelles  
[courrier@infordrogues.be](mailto:courrier@infordrogues.be)  
[www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be)



Avec le soutien de la



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

Agréé par la Commission  
Communautaire Française

La cause  
de tous  
les problèmes  
c'est la drogue



Internet,  
une nouvelle  
dépendance



L'alcool  
c'est une drogue



Parler des drogues  
ça peut donner  
envie



Il existe  
des signes  
pour reconnaître  
un drogué



Pour savoir  
si une personne  
se drogue,  
le mieux est de faire  
un test d'urine



On commence  
par un joint, on finit  
à l'héroïne



Quand on commence  
la drogue,  
on ne peut  
plus s'arrêter



Le cannabis  
c'est légal



Si la loi  
n'interdit plus  
les drogues,  
tout sera permis  
aux jeunes



La prévention  
des drogues,  
c'est l'affaire  
de la police



Interdire  
la pub alcool

