



Depuis le début de la pandémie, on a surtout attiré l'attention du public sur les effets physiques de la COVID-19 alors que les facteurs de stress sont également préoccupants sur la santé mentale.

Les parents doivent être conscients que, s'ils ont recours plus souvent aux substances, leurs enfants peuvent en déduire que la consommation de substances est une façon appropriée de composer avec leur anxiété et leur stress.

Notre objectif est d'appuyer les familles canadiennes alors qu'ils traversent cette période déstabilisante qu'est la pandémie.

**Découvrez des perspectives positives et des stratégies d'adaptation pour vous et votre famille face à la COVID-19 à [Jeunesse sans drogue Canada.org](https://jeunesse sansdrogue.ca)**

## SOYEZ VIGILANTS AVEC VOS MÉDICAMENTS

On trouve dans une maison canadienne sur deux des médicaments d'ordonnance qui peuvent être potentiellement dangereux et, dans la plupart des cas, ils ne sont pas placés en des endroits sécurisés.

Certains jeunes croient à tort que c'est plus sécuritaire de consommer des médicaments d'ordonnance et ce, même à des fins non médicales. Or, les familles passent la majorité de leur temps à la maison durant la pandémie et il se peut que les jeunes aient facilement accès à des médicaments qui peuvent s'avérer un risque majeur pour la santé.

Un étudiant sur dix au secondaire avoue s'être servi d'antidouleurs d'ordonnance comme Percocet, Tylenol 3, Demerol, Dilaudid, codéine, etc. sans ordonnance<sup>1</sup> et 55% se les ont procurés à même l'armoire à pharmacie de leur maison. Ce qui totalise presque 310 000 adolescents.<sup>2</sup>

### Nous encourageons fortement les parents à toujours :

- Sécuriser les médicaments qui sont dans leur maison
- Développer des stratégies d'adaptation positives face au stress
- Parler ouvertement avec leurs jeunes des risques de consommer toute forme de médicaments à moins qu'ils ne soient prescrits pour eux par un médecin.

*\*Il est important de se rappeler qu'il existe plusieurs options pour gérer la douleur qui n'incluent pas les opioïdes. Informez-vous auprès de votre médecin de famille pour connaître des alternatives aux opioïdes.*



## SÉCURISEZ VOS MÉDICAMENTS

Protégez votre famille en créant un environnement sain jusqu'à ce que vous rapportiez vos anciens médicaments à la pharmacie.

### 5 façons d'assurer que vos médicaments soient en sécurité :

1. Installez une armoire à pharmacie fermée à clé – un solution simple.
2. Placez les médicaments d'ordonnance et en vente libre sous clé soit dans un coffret de sûreté, un tiroir ou une filière avec serrure.
3. Ne jetez pas vos médicaments inutilisés dans la cuvette – c'est dommageable pour l'environnement.
4. Regroupez et placez en sécurité tous les médicaments périmés ou inutilisés jusqu'à ce que vous les rapportiez en pharmacie.
5. Ayez souvent des conversations adaptées à l'âge de vos enfants sur les risques reliés à la consommation de médicaments d'ordonnance à des fins non médicales.



<sup>1</sup> CAMH, OSDUHS 2019  
<sup>2</sup> Estimé de JSD basé sur OSDUHS 2019

## ARRÊTONS LA STIGMATISATION

Surveillez votre ton de voix lorsque vous abordez la question de la consommation – donnez-vous l'impression de « juger »? Un ton ou des propos condescendants peuvent être contre-productifs, en plus d'avoir des effets très négatifs sur les gens qui consomment des opioïdes ou d'autres substances, ceux qui ont des problèmes de consommation ou ceux en rétablissement ainsi que leurs familles. La stigmatisation crée un profond sentiment de honte chez les individus les poussant à s'isoler pour consommer, les rendant susceptibles à faire une surdose accidentelle et une mort affreuse dans la solitude.

### QUICONQUE consomme de la drogue peut être victime d'une surdose accidentelle, y compris ceux qui :

- sont déjà aux prises avec un problème de consommation;
- prennent de la drogue à l'occasion dans un contexte récréatif;
- consomment une drogue illégale pour la première fois;
- ne suivent pas rigoureusement les consignes des professionnels de la santé qui les concernent.

Amorcer une conversation sur la stigmatisation peut amener tout le monde à s'interroger sur la façon dont nous traitons ceux qui sont aux prises avec un problème de consommation, peu importe la substance et comment nous pouvons les inciter à demander de l'aide.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter la brochure intitulée **[Parlons opioïdes et fentanyl!](#)**

## PARENTS – VOUS POUVEZ INFLUENCER VOS ENFANTS!

### Informez-vous sur l'usage de médicaments et d'opioïdes sous ordonnance à des fins non médicales afin d'être prêts et ouverts à en parler avec vos enfants.

Comme parents, vous pouvez influencer vos enfants. Les adolescents affirment que, lorsque vient le temps de décider de consommer ou non, les parents constituent leur principale influence.

#### Prêts à amorcer la conversation? Voici quelques trucs utiles :

**Utilisez des questions ouvertes** – Elles peuvent vous aider à amorcer le dialogue et à vous éviter de sermonner vos enfants. Exemple : « *Qu'est-ce qui peut amener des ados à consommer des médicaments d'ordonnance « pour le fun »?* »

**Écoute active** – Sollicitez l'opinion de votre ado ou jeune adulte à propos de la consommation. « *Qu'est-ce qui se dit du fait que certains prennent le sirop pour la toux pour se geler* »? »

**Confirmez que vous êtes à l'écoute** – Laissez vos enfants savoir que vous avez entendu ce qui a été dit. Par exemple : « *Tu sembles inquiet à l'effet que des ados que tu connais consomment des comprimés pour la douleur.* » La validation ou l'effet miroir ne signifie pas que vous êtes nécessairement d'accord, mais que vous saisissez ce que votre enfant essaie de vous communiquer.

**Choisissez le moment et l'endroit** – Recherchez des occasions propices au dialogue où vous serez réceptifs les uns envers les autres comme une randonnée en vélo, une balade en auto ou une activité de plein air.

**Fournissez-leur de l'information** – Expliquez à votre jeune que consommer les médicaments d'une autre personne peut être dangereux. Demandez-lui aussi s'il est conscient des risques qu'implique l'expérimentation d'opioïdes et discutez ensemble des effets que la consommation peut avoir sur la santé physique et mentale.

**Parlez d'avenir** – Encouragez votre jeune à réfléchir à ses plans d'avenir et ainsi entrevoir les répercussions positives de faire des choix éclairés et sains.

**Empathie et soutien** – Faites-leur voir que vous comprenez que l'adolescence peut être difficile. Dites-leur que vous êtes conscient que tout le monde peut connaître des moments difficiles, comme c'est le cas actuellement, et qu'il peut être tentant de consommer pour faire face aux problèmes. Parlez-leur de l'importance de trouver des mécanismes d'adaptation sains et offrez-leur de chercher des solutions ensemble.

**Par-dessus tout, montrez-leur toujours que vous les aimez - Rappelez-leur que vous serez toujours là pour les soutenir et les guider et que, pour vous, il est important qu'ils soient en santé, heureux et qu'ils fassent des choix intelligents et sécuritaires.**

Pour en savoir davantage : **[Jeunesse sans drogue Canada.org](https://jeunesse sansdrogue.ca)**



Protégez vos enfants – il vous appartient de sécuriser vos médicaments périmés et inutilisés jusqu'à ce que vous soyez prêts à les rapporter à la pharmacie.

Pour de plus amples renseignements : **[Rapportezvosmedicaments.ca](https://rapportezvosmedicaments.ca)**