



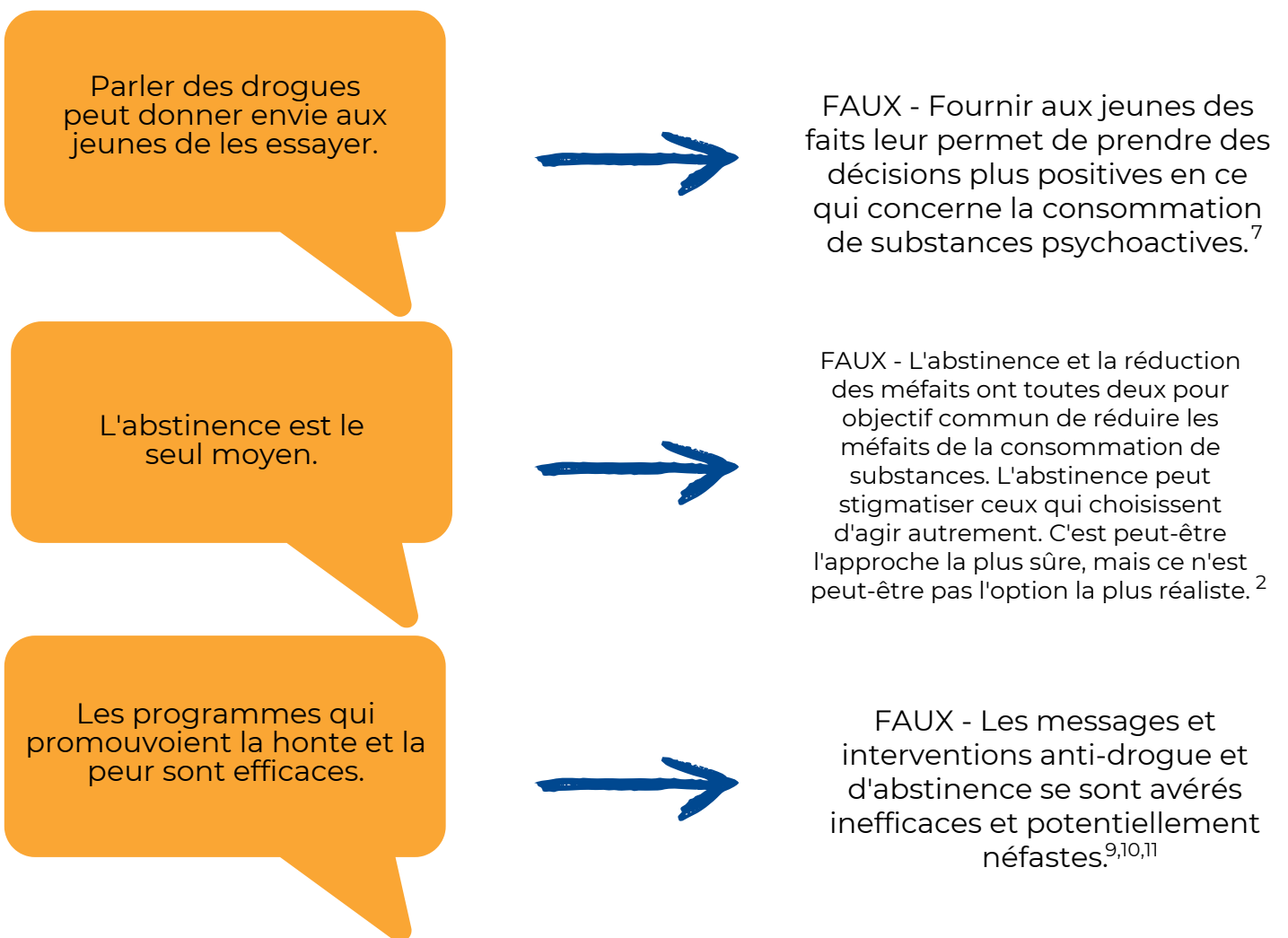
## Au-delà de « dire non »

### Pourquoi « juste dire non » ne fonctionne pas

Habituellement, les tactiques alarmistes, y compris l'approche « juste dire non », démontrent les pires dangers des drogues. Les tactiques alarmistes font appel à la peur, à l'anxiété et à des messages dramatisés dans l'espoir de motiver un changement de comportement. Ces approches ignorent les schémas de consommation « non problématiques » et ne tiennent pas compte des facteurs de risque environnementaux et sociaux qui influencent la décision d'une personne de consommer une substance. Ces tactiques peuvent provoquer un sentiment de honte chez les jeunes qui consomment des substances, ce qui les rend moins enclins à demander de l'aide.<sup>2</sup>



### Mythes et idées fausses



### Une alternative inclusive qui fonctionne : Réduction des risques

En fournissant aux jeunes les outils nécessaires pour faire des choix éclairés, l'approche de la réduction des risques engendre une prise de décision plus positive en matière de consommation de substances. Les programmes de prévention de la toxicomanie qui adoptent une approche de réduction des risques liés à la consommation de cannabis, qui fournissent des informations sur les tendances, les comportements et les risques liés à la consommation de cannabis, et qui aident les jeunes à développer les aptitudes et les compétences sociales leur permettant de faire face à des situations sociales complexes dans lesquelles le cannabis peut être présent, sont les plus efficaces pour faire participer les jeunes et pour obtenir des résultats bénéfiques.<sup>9,10,11</sup>



## Au-delà de « dire non »

### Les messages clés de la réduction des risques sont les suivants :

- Reconnaître les gens là où ils en sont ; accepter les gens et leurs choix sans les juger
- Utiliser des données et des faits empiriques comme base de l'éducation et du traitement
- Proposer des stratégies de réduction des risques et des alternatives à l'éducation traditionnelle en matière de drogues basée sur l'abstinence

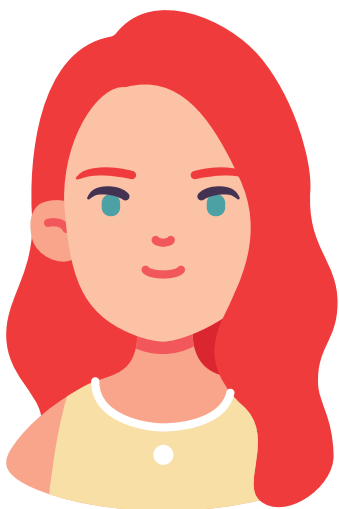
Quels sont les avantages de cette approche ? Elle est inclusive, respectueuse et réaliste.

### Quelques messages de réduction des risques liés au cannabis



« Il faut comprendre les risques associés aux différentes méthodes de consommation de cannabis. »<sup>8</sup>

« Attends d'avoir 25 ans pour consommer du cannabis. Ton cerveau est encore en développement, et la consommation fréquente de cannabis peut avoir un impact sur ton cerveau, en particulier dans les domaines de l'apprentissage et de la mémoire. »<sup>8</sup>



« Commence doucement, va lentement. Attends de voir ta réaction avant de consommer plus d'un produit. »<sup>8</sup>



### Références

1. Bergsma, L. (2002). Media literacy and prevention: Going beyond "Just Say No." In *Thinking 8 Critically About Media: Schools and Families in Partnership* (pp. 13-18). Alexandria, VA: Cable in the Classroom. Retrieved from [http://www.medialit.org/sites/default/files/391\\_CIC\\_ML\\_Report.pdf](http://www.medialit.org/sites/default/files/391_CIC_ML_Report.pdf)
2. Laursen, E. K., & Brasler, P. (2002). Is harm reduction a viable choice for kids enchanted with drugs? *Reclaiming Children and Youth*, 11, 181-183.
3. Rosenbaum, D. P. (2007). Just say no to D.A.R.E. *Criminology and Public Policy*, 6, 815-824.
4. Rosenbaum, M. (1998) "Just Say Know" to Teenagers and Marijuana, *Journal of Psychoactive Drugs*, 30:2, 197-203, DOI: 10.1080/02791072.1998.10399690
5. Weatherburn D., Jones C. (2001). Does prohibition deter cannabis use?. *Contemporary Issues in Crime and Justice Bulletin*, 58, 88.
6. Swift, W., Copeland, J., & Lenton, S. (2000). Cannabis and harm reduction. *Drug and Alcohol Review*, 19, 101-112.
7. Canadian Students for Sensible Drug Policy. (2021). *Sensible Cannabis Education A Toolkit for Educating Youth*. 1-70. <https://substanceuse.ca/sites/default/files/2021-05/English-Version-1.1-April-2021.pdf>
8. Fischer, B., Russell, C., Sabioni, P., van den Brink, W., Le Foll, B., Hall, W., Rehm, J. & Room, R. (2017). Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG): An evidence-based update. *American Journal of Public Health*, 107 (8). DOI: 10.2105/AJPH.2017.303818.
9. Faggiano, F., Minozzi, S., Versino, E., & Buscemi, D. (2014). Universal school-based prevention for illicit drug use. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12), CD003020. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003020.pub3>
10. Flynn, A., Falco, M., & Hocini, S. (2015). Independent Evaluation of Middle School-Based Drug Prevention Curricula: A Systematic Review. *JAMA Pediatrics*, 169(11), 1046-1052. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.1736>
11. Gorman, D. (2011). Does the life skills training program reduce use of marijuana? *Addiction Research & Theory*, 19(5), 470-481. <https://doi.org/10.3109/16066359.2011.557164>