



INFO-PARENTS

ATELIER DE TROISIÈME SECONDAIRE



Mon cerveau à plein régime !

Votre enfant a récemment participé à l'atelier **Mon cerveau à plein régime** ! Cet atelier avait pour objectif d'informer les élèves quant aux incidences que pouvait avoir la consommation de drogues sur la santé de leur cerveau et sur l'émergence de problématique en santé mentale. Elle visait également à favoriser l'adoption ou le maintien de solutions de rechange positives à la consommation.

Plus une question de déséquilibre que de cellules qui disparaissent !

Le cerveau sécrète des neurotransmetteurs. Appelons-les : « drogues naturellement produites par le corps ». Chaque jour, le cerveau en produit des milliers. On les retrouve sous les noms suivants : adrénaline, sérotonine, mélatonine, dopamine, endorphine, etc. Toutes les actions que l'on fait ou les émotions que l'on ressent sont influencées par la production de ces drogues naturelles et leur production normale assure un certain équilibre chimique de notre cerveau. La consommation de drogues, quant à elle, vient déstabiliser cet équilibre chimique. Elle interrompt la production de drogues naturelles, bloque l'entrée et la sortie des neurotransmetteurs et stimule inadéquatement leur production.

Prenons par exemple la dopamine, neurotransmetteur responsable entre autres de l'humeur joyeuse et d'un sentiment de bien-être. Certaines drogues favorisent la production de dopamine de façon artificielle. Comme cela entraîne un surplus de dopamine (sous intoxication), l'équilibre chimique du cerveau s'en trouve perturbé. Or, le cerveau humain souhaite toujours l'atteinte de l'équilibre. Si la consommation de la substance survient de plus en plus fréquemment, le cerveau enregistrera qu'il n'est pas nécessaire de produire naturellement de la dopamine, du moins, qu'il pourra diminuer sa production étant donné que celle occasionnée par la consommation compensera.

ATTENTION : Si le cerveau produit moins de dopamine, il se peut que la personne ait envie de consommer davantage pour ressentir cet état de bien-être. Qu'en est-il lorsque la personne ne peut consommer et que le cerveau produit moins de dopamine ? Il se peut que la personne puisse se sentir plus déprimé, plus maussade et ait moins d'énergie.

Ce qu'il faut donc comprendre, c'est qu'à force de jouer dans l'équilibre chimique du cerveau, les gens qui consomment s'exposent aux risques de développer des problématiques en santé mentale. Il est important de noter que le développement de problématiques telles que l'anxiété ou la dépression est beaucoup plus fréquent chez les personnes qui ont des habitudes de consommation.

Il est possible de classer toutes les substances sous trois catégories d'effets :

Les déprimeurs : Ces substances ralentissent les fonctions psychiques de l'individu en diminuant le niveau d'éveil et l'activité générale du cerveau.

Les stimulants : Ces substances stimulent les fonctions psychiques d'un individu. Elles augmentent le niveau d'éveil et de l'activité générale du cerveau.

Les perturbateurs : Ces substances perturbent les fonctions psychiques d'un individu. Elles provoquent des altérations du fonctionnement cérébral, de la perception et de l'humeur. On y retrouve les substances hallucinogènes.



Pour aller plus loin avec votre enfant

Astuces pour stimuler la production de dopamine naturellement !!

- ✓ Rappelez-vous les activités que vous aimez et refaites-en l'expérience ;
- ✓ Regarder des vidéos drôles, exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=IYnhckZcIU>
- ✓ Parler souvenirs ou vacances avec les gens qui vous entourent et planifier vos nouvelles vacances !
- ✓ Faites du sport
- ✓ Faites une séance de méditation
- ✓ Mangez sainement et des aliments que vous aimez
- ✓ Faites des activités en famille ;
- ✓ Faites-vous plaisir

Si votre enfant ou quelqu'un de votre entourage éprouve des difficultés avec la consommation de substances, ou si vous désirez obtenir davantage d'information sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec un(e) intervenant(e) en prévention des dépendances. Il est aussi possible de référer anonymement afin de permettre à un individu d'obtenir du soutien.



418 480-1663



418 662-6777 poste 1



418-349-8050

Matériel développé par Action Toxicomanie, organisme à but non lucratif qui a pour mission d'agir et d'intervenir afin de promouvoir la santé globale et de prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage et ce, en Mauricie et au Centre-du-Québec.

Tel-jeunes : 1.800.263.2266

La ligne parents : 1.800.361.5085

PAVILLON WILBROD-DUFOUR

Caroline Fortin 418 669-6063 poste 6337

ÉCOLE SECONDAIRE CAMILLE-LAVOIE

Chantale Hudon 418 669-6062 poste 6206

ÉCOLE CURÉ-HÉBERT

Lucie Racine 418 669-6064 poste 6064

ÉCOLE JEAN-GAUTHIER

Johanie Bouchard 418 669-6069 poste 6923

Centre
de services scolaire
du Lac-Saint-Jean

Québec



Autentis

SECONDAIRE PRIVÉ

Isabelle Larouche
(418) 349-2816 poste 245