

## Comment l'aider à avoir une bonne image de lui ?

Pour l'aider à être bien dans sa peau, n'hésitez pas à lui dire lorsque vous êtes content de lui. Dites-lui ce que vous aimez en lui, ses qualités, ses progrès, l'aide qu'il apporte autour de lui, ses résultats scolaires en progrès même si ce n'est pas encore ça, la façon dont il s'habille...

## Comment l'aider à ne pas fumer ?

**En lui offrant un environnement sans fumée :**

Si l'un d'entre vous fume, mettez en place des règles pour interdire de fumer à l'intérieur de la maison ou dans la voiture. Cela le protégera de la fumée et l'aidera à ne pas devenir fumeur. Soutenez le projet « clope pas ta clope » lorsque votre enfant vous en parle.

Si vous êtes inquiet par rapport à la consommation de votre enfant, pensez à la consultation **DECLIC**, qui est gratuite, elle est destinée aux jeunes usagers de 12 à 25 ans. >>>

# DECLIC

TÉL. 23 50 78

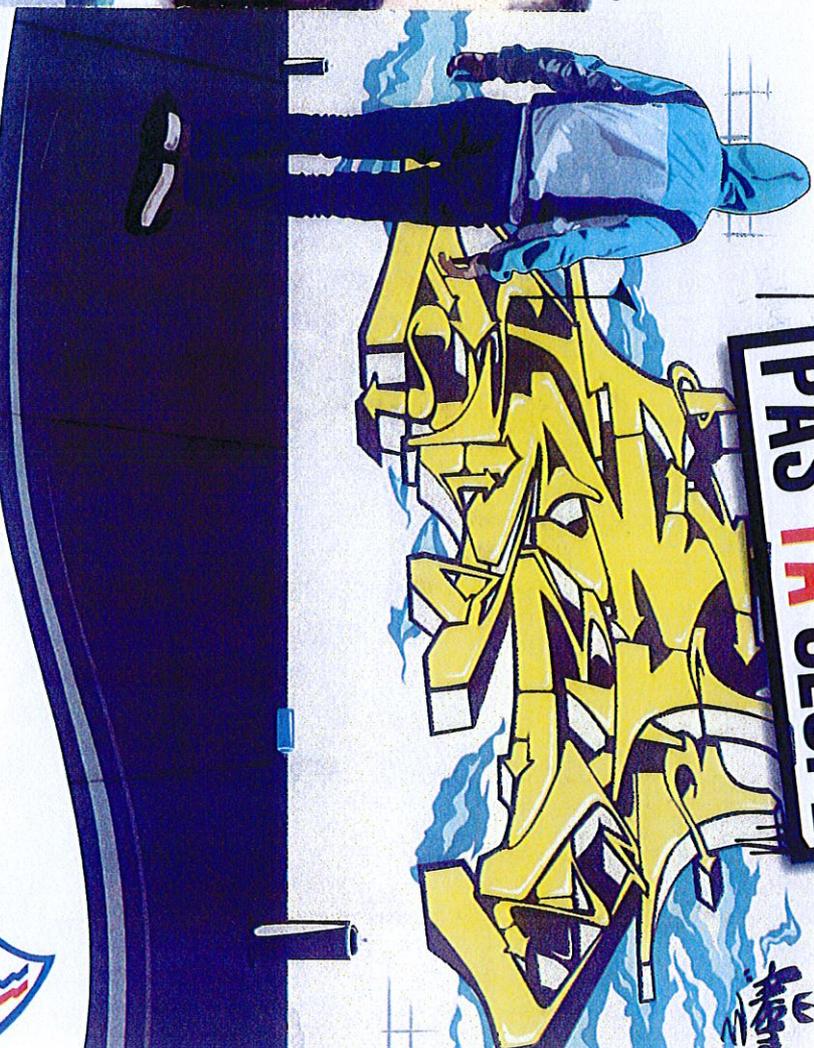
# CLOPE PAS TA CLOPE



Service de Prévention et Promotion  
de la Santé (SPPS) de la province sud  
5, rue Gallieni - Immeuble Gallieni  
BP U2 - 98852 Nouméa Cedex  
Tél. 24 25 98

# VOTRE ENFANT VA PARTICIPER AU PROJET

# CLOPE PAS TA CLOPE



province-sud.nc

La province Sud agit pour vous



## Clope pas ta clope, qu'est-ce que c'est ?

C'est un projet de prévention des consommations de tabac, de cannabis et d'alcool.

- Pour les jeunes qui ne consomment pas encore, ce projet va tenter d'empêcher ou de retarder la première consommation.
- Pour ceux qui consomment déjà, ce projet va tenter de les aider à arrêter ou diminuer cette consommation.

## Pourquoi les jeunes sont-ils attirés par les produits ? (cigarette, alcool, cannabis)

C'est pour eux un moyen de se sentir adulte, de créer le lien avec leur groupe, de séduire, de tester l'autorité des adultes, de s'affirmer auprès de leurs camarades, d'avoir une place dans un groupe; c'est aussi parfois une façon de dire qu'ils vont mal...

*16 % des jeunes ont expérimenté le tabac avant l'âge de 12 ans et 10 % ont vécu leur première soirée alcoolisée avant 13 ans en Nouvelle-Calédonie (Source : INSERM situation sociale et comportements de santé des jeunes en NC-mars 2008).*



## Tous ensemble, acteurs de prévention !

Quelle que soit votre relation au produit, vous pouvez aider votre enfant !



## Comment en parler avec eux ?

-Si vous fumez, vous pouvez lui expliquer votre dépendance ; il comprendra vos difficultés à vous libérer du produit et n'aura peut-être pas envie d'en faire autant.

-Si votre enfant fume ou boit, discutez avec lui de sa consommation, essayez de comprendre les raisons qui l'ont amené à consommer, maintenez l'interdit à la maison car cela retarde l'installation de la dépendance, aidez-le à diminuer ou à arrêter en l'encourageant à aller vers d'autres activités ou d'autres groupes d'amis.

Les études montrent qu'un jeune ayant une bonne image de lui et de la confiance en lui n'a pas besoin d'utiliser un produit pour se sentir bien.

