**  Alcool, tabac, drogue… FORMATION**

**A. Une réalité en 4e**

● La classe de 4e est **un tournant :** un moment clé pour la découverte de ce type de consommation.

● En 4e, il existe une **publicité active** sur l’alcool et le tabac.

● Qui ne participe pas à ces activités se sent **exclu du groupe**, il se demande s’il a la maturité.

● Une **sociabilité parallèle** : des rendez-vousloin des parents, dans des endroits cachés (parcs, forêts).

● Des **alcools**, même forts, sont consommés par les jeunes dans les « **squats** », ces soirées loin des parents.

● **Le sentiment de devenir un homme**, en partageant ces activités réservées aux adultes.

● **L’illusion de maîtriser le risque** : je connais ces amis, ils sont de mon collège, du même milieu social ; je sais jusqu’où j’irai, jusqu’où je peux aller.

**B. Pourquoi est-ce un risque ?**

● Apparemment, l’alcool et le tabac sont des éléments normaux de la **vie en société**. Ils ne sont ni illégaux ni répréhensibles.

● Des adultes les pratiquent, et **il faut bien commencer un jour**.

● En famille, dans des **cadres clairement définis**, le risque n’est pas grand.

● **Hors** de la maison, dans le **secret**, avec **d’autres** jeunes, le risque est plus important.

● Le cannabis est **bien pire** que l’alcool. Sa durée d’élimination est **20 à 30 fois** plus importante.

● Le vrai danger, c’est de **ne pas en parler** aux parents.

● Le jeune est **plus exposé à la dépendance** que l’adulte, car sa croissance n’est pas terminée.

● A l’adolescence, **la volonté est souvent plus faible**, et on a moins de ressort contre le danger.

● Les « drogues douces » ne le sont pas réellement : les fabricants y mélangent parfois des produits « durs », et leur **densité** est plus forte d’année en année.

● Une « chicha » de tabac dépose dans les poumons beaucoup plus de **goudron** qu’une cigarette.

● Dans les soirées loin des parents (les « squats »), la consommation d’alcool peut atteindre des doses dramatiques et aller jusqu’au **coma éthylique**.

**C. Comment affronter ces nouvelles situations ?**

***1) Transparence***

● **« Ne crains pas la vérité, même si la vérité doit te coûter la vie. »**

(St Josémaria, *Chemin*, 34)

● **En parler toujours** à ses parents, ou à un adulte de référence (aumônier, précepteur, parrain…).

● Parler à un adulte, c’est un vrai **réflexe d’adulte**: on a « passé le cap ».

● Les adultes ont connu dans leur jeunesse des expériences du même genre, et y ont réagi à leur manière. Leur **expérience** me sera précieuse.

● En parler permet de **mesurer ce que je sais** et ce que j’ignore…

● Il n’est **pas si difficile** de dire : « J’ai commencé à fumer ; j’ai bu l’autre soir ; j’ai pris un joint qu’on m’a proposé… » En revanche, plus on **traîne** à le dire, plus ce sera difficile.

● Les parents peuvent « tomber des nues » ; mais il est **plus sûr** de les mettre au courant.

***2) Prière et réflexion***

● Le lien avec Dieu ne doit jamais être rompu : dans les doutes, dans les difficultés, en l’absence de toute référence, Dieu reste **toujours accessible**.

● Tout ce que je fais, je dois pouvoir le faire **en présence de Dieu**. Est-ce le cas pour des activités secrètes ?

● Le **bonheur**, est-ce vraiment cela ? Boire, fumer, cela me rend-il **heureux** ? Ma joie de vivre n’est-elle pas d’abord **en moi** ?

● La **maturité**, la **virilité**, est-ce vraiment cela ? Est-on vraiment **plus adulte et plus homme** quand on a fumé et bu ? N’est-on pas plus mûr quand on sait dire « non » ?

● « **Tu persistes à demeurer mondain, frivole, étourdi parce que tu es lâche. Qu’est-ce que ce refus de t’affronter toi-même sinon de la lâcheté ?** »

(St Josémaria, *Chemin*, 18)

***3) S’imposer des limites***

● **« Habitue-toi à dire non. »**

(St Josémaria, *Chemin*, 5)

● **S’interdire toutes les drogues.**

● En ce qui concerne les produits autorisés par la loi (alcool, tabac), **suivre les indications des parents et se limiter**.

● **Couper net** avec les relations douteuses.

● Montrer qu’on a de la **personnalité**, avoir **le courage d’être différent**.