

PARLER DE SUBSTANCES AVEC LES ENFANTS ET LES JEUNES

Alors que les enfants arrivent à l'adolescence, ils découvrent non seulement qui ils sont, mais aussi ce en quoi ils croient, les accomplissements qu'ils désirent atteindre, leur perception d'eux-mêmes et des autres. Comme parent, tuteur ou allié adulte, vous pouvez exercer une influence considérable sur cette découverte.

- Voici des stratégies clés pour prévenir ou reporter la consommation de substances comme l'alcool, les vapoteuses, le tabac et le cannabis, chez les enfants et les jeunes :
- Être un modèle positif à émuler. Soyez le type d'adulte que vous voulez que les enfants deviennent. Réfléchissez à vos propres opinions et valeurs à propos de substances.
 - Évitez de normaliser la consommation de substances. Pensez à modifier les déclarations comme « J'ai eu une journée de fou! J'ai besoin d'un verre ».
 - Prenez soin de vous. Modelez des moyens sains de gérer votre stress, comme faire une marche, parler à une personne de confiance, et faire quelque chose que vous aimez.
- 2. **Être engagé.** Trouvez toutes les occasions possibles d'être sur la même longueur d'onde.
 - Intéressez-vous à leurs activités et aidez-les à suivre leurs passions.
 - Trouvez des activités que vous pouvez faire ensemble.
 - Appuyez-les et reconnaissez leurs choix et leurs réalisations positifs. Par exemple : « Merci d'avoir appelé pour que je te ramène à la maison. »
- 3. Avoir des discussions tôt et souvent. Dès un jeune âge, parlez de tout et de rien. Gardez l'esprit ouvert et soyez curieux.
 - Songez à discuter lorsque vous êtes calmes et détendus tous les deux. Peut-être vous vous trouvez l'un à côté de l'autre comme dans l'auto ou en allant faire une marche.
 - Posez des questions ouvertes comme : « Qu'estce que tu penses de...? » « Qu'est-ce qui t'inquiète de...? »
- 4. Les aider à planifier à l'avance. Ensemble, réfléchissez à et pratiquez ce qu'ils pourraient faire dans une situation de pression des pairs, comme: retarder, dévier, faire une blague, s'éloigner.
- 5. **Créer des attentes réalistes.** Trouvez le bon équilibre entre le recours à l'autorité et le recours à la négociation.

- Faites participer les enfants et les jeunes à l'établissement des règles et des conséquences; il est plus probable qu'ils suivent les règles s'ils ont aidé à les établir et s'ils comprennent pourquoi ils existent.
- Soyez clair sur vos attentes qui ne sont pas ouvertes à la discussion.
- Quand les règles sont brisées, appliquez les conséquences.
- 6. **Rester au courant.** Sachez où sont les enfants et les jeunes, avec qui ils sont et ce qu'ils font.
 - Apprenez à connaître les autres personnes importantes dans leur vie.
 - Trouvez l'équilibre et adaptez la surveillance selon leur indépendance croissante.
 - Renseignez-les sur l'usage responsable des médias sociaux.
- 7. **Obtenir les faits.** Pas besoin d'être un expert. Explorez ensemble des ressources fiables.
 - Apprenez la loi et ses restrictions, notamment les limites d'âge, les restrictions de conduite et les endroits où il est permis de consommer.
 - Faites le tri entre les faits et les mythes associés à l'usage de substances.
- Pour de plus amples renseignements sur la façon de s'y prendre pour parler aux enfants et aux jeunes à propos des substances, consultez :
 - Jeunesse sans drogue Canada : jeunessesansdroguecanada.org
 - Santé Canada : <u>Parler de la drogue avec les adolescents</u>
- Où trouver de l'aide :
 - 1appel1clic.ca (1-877-377-7775)
 - <u>Ligne de crise pour la jeunesse et les familles</u> (1-877-377-7775)
 - Programme Triple P Le pouvoir d'une parentalité positive :
 - MONtripleP.ca
 - Valoris
 - Triple P Ontario







