



## POUR 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 e-cigarettes, le tabac et le cannabis, chez les enfants et les jeunes :

- 1. 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.
  - Pensez à ce que vous feriez ou diriez. Pensez à modifier les déclarations comme « J'ai eu une journée de fou! J'ai besoin d'un verre ».
  - Prenez soin de vous. Vous pouvez adopter et modeler des moyens sains de gérer votre stress, comme faire une marche, parler de vos problèmes, et concentrer sur les choses positives de la journée.
- 2. Être engagé.** Trouvez toutes les occasions possibles d'être sur la même longueur d'onde que les enfants et les jeunes.
  - Intéressez-vous à leurs activités et aidez-les à suivre leurs passions.
  - Trouvez des activités que vous pouvez faire ensemble.
  - Appuyez-les et félicitez-les des bons choix qu'ils font et de leurs accomplissements. 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, en allant faire une marche ou assis l'un à côté de l'autre.
  - Posez des questions ouvertes comme : « Qu'est-ce que tu penses de...? » « Qu'est-ce qui t'inquiète de...? »
- 4. 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.
- Quand les règles sont brisées, appliquez les conséquences.
- Soyez clair sur vos attentes qui ne sont pas ouvertes à la discussion.

- 5. 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.
- 6. Connaître les faits.** Soyez préparé quand vous prenez la parole.
  - 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. Cherchez ensemble des ressources fiables.

### »»» 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](http://jeunessesansdroguecanada.org)
- Santé Canada : [Parler de la drogue avec les adolescents](#)

### »»» Où trouver de l'aide :

- Le 211, une ligne téléphonique d'aide (composez le 2-1-1) et son site Web : [211ontario.ca](http://211ontario.ca)
- Liste d'aide sur le site Checkered Flags : [checkeredflags.ca/For\\_Help.shtml](http://checkeredflags.ca/For_Help.shtml)
- Programme de pratiques parentales positives Triple P : [MONtripleP.ca](http://MONtripleP.ca)

