



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 vapeuses, 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.
 - 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'est-ce 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 : [Parler de la drogue avec les adolescents](#)

»»» Où trouver de l'aide :

- 1appel1clic.ca (1-877-377-7775)
- [Ligne de crise pour la jeunesse et les familles](#) (1-877-377-7775)
- Programme Triple P – Le pouvoir d'une parentalité positive :
 - MONtripleP.ca
 - [Valoris](#)
 - [Triple P Ontario](#)

