



Comment aborder le sujet des drogues avec son adolescent

Conseils aux parents pour une communication efficace

Les parents font la différence. Vous êtes le modèle le plus important pour votre enfant et sa meilleure défense contre la consommation de drogues.

En abordant ouvertement le sujet des drogues avec votre adolescent, vous pouvez renforcer votre relation avec lui. Lorsque vous aurez bâti une relation solide, la communication sera plus facile.

Lorsque les parents et les adolescents sont en désaccord, il peut arriver qu'ils s'éloignent. Bien que cela puisse être difficile, il est très important que vous gardiez les voies de communication ouvertes.

Le point de vue de votre adolescent est très important.

- ▶ La plupart des adolescents ont une bonne relation avec leurs parents. Toutefois, beaucoup d'adolescents estiment que leurs parents ne sont pas toujours là lorsqu'ils ont besoin d'eux.
- ▶ Au fur et à mesure que les adolescents grandissent, ils ont besoin de pouvoir dire ce qu'ils pensent. Cela peut occasionner des conflits et, durant cette période, il peut vous arriver de croire que votre adolescent ne vous écoute pas, même si en réalité, il vous écoute.
- ▶ Souvenez-vous que lorsque votre adolescent vous répond et qu'il défend sa position, cela ne signifie pas qu'il vous rejette. En fait, il se pourrait qu'il s'agisse plutôt du contraire. En affirmant son indépendance, votre adolescent construit une relation plus solide et bénéfique avec vous.
- ▶ De nombreux adolescents ne veulent pas parler uniquement des drogues; ils auraient aussi envie d'aborder des sujets comme l'âge adulte et la puberté, les problèmes scolaires et leurs amis.

Mis à part une relation solide et une communication ouverte avec les parents, il existe d'autres facteurs importants qui peuvent réduire ou augmenter les risques que les adolescents fassent l'essai de drogues.

Voici certains des principaux facteurs pouvant aider votre adolescent à faire les bons choix :

- ▶ Un lien fort avec sa famille
- ▶ Une participation bénéfique dans la collectivité
- ▶ Des liens solides avec l'école
- ▶ Les croyances religieuses et spirituelles
- ▶ Les aptitudes sociales
- ▶ La présence de bons amis

Voici certains des principaux facteurs pouvant augmenter les risques que votre enfant fasse l'essai de drogues :

- ▶ Une faible estime de soi
- ▶ L'utilisation de drogues par des amis
- ▶ La pression exercée par des camarades
- ▶ Les conflits familiaux
- ▶ De faibles résultats scolaires
- ▶ Un manque de liens avec l'école

Aidez votre adolescent à résister à la consommation de drogues par les moyens suivants :

- ▶ Stimulez chez lui la confiance en soi et son intelligence
- ▶ Créez un sentiment d'espoir et d'optimisme
- ▶ Veillez à ce qu'il grandisse dans un environnement sécuritaire et participe à des activités parascolaires
- ▶ Assurez-vous qu'il dispose du soutien communautaire dont il a besoin

Lorsque l'on aborde le sujet des drogues avec son adolescent, voici ce qu'il faut garder à l'esprit

- ▶ Réfléchissez d'abord. Agissez ensuite. Essayez de demeurer clair et de bien cerner vos idées, et ne laissez pas vos émotions prendre le dessus. Gardez l'esprit ouvert.
- ▶ Gardez un œil sur le comportement de votre adolescent. Demandez-lui chaque jour ce qu'il fait et n'ayez pas peur de lui imposer des limites, notamment pour l'heure à laquelle il doit rentrer à la maison.
- ▶ Encouragez votre adolescent à établir avec vous les limites, mais ne craignez pas d'adopter une position ferme lorsque cela est nécessaire.
- ▶ N'ayez pas peur d'appliquer les limites que vous avez établies. Faites savoir à votre adolescent que vous imposez des limites parce que vous vous souciez de lui et ne voulez que ce qu'il y a de mieux pour lui.
- ▶ Trouvez des moyens pour vous assurer que votre adolescent croit ce que vous dites et qu'il a confiance en vous.
- ▶ Parlez souvent avec votre adolescent. De nombreuses « mini-conversations » sur les drogues valent mieux que de longs exposés ennuyeux.
- ▶ Lorsque vous parlez à votre adolescent, pensez à son point de vue et écoutez respectueusement ce qu'il a à vous dire.
- ▶ Faites en sorte que la conversation demeure positive et dynamique au lieu de simplement attendre une occasion de critiquer les mauvais comportements de votre adolescent.
- ▶ Tirez parti des moments propices à la discussion parent enfant pour aborder le sujet de l'usage des drogues avec votre adolescent, par exemple dans la voiture ou pendant un repas, au moment où vous discutez d'une situation à l'école ou d'un événement d'actualité rapporté au bulletin d'information.
- ▶ Prenez le repas du soir ensemble le plus souvent possible. Un souper en famille est une bonne occasion de renforcer la communication avec votre adolescent.

- ▶ Aidez votre adolescent à acquérir de saines aptitudes de raisonnement et encouragez les conversations et l'échange ouvert des idées et des émotions.
- ▶ Privilégiez les messages concernant l'incidence des drogues sur les performances sportives, la santé et l'apparence. De tels messages sont plus susceptibles de se révéler efficaces, car les adolescents de ce groupe d'âge sont plus sensibles à la pression des camarades, au doute et à l'insécurité. Les adolescents aiment avoir le sentiment qu'ils appartiennent à un groupe, qu'ils ressemblent à leurs amis et qu'ils agissent comme eux.
- ▶ Ayez une véritable conversation avec votre adolescent. Écoutez-le et respectez son opinion. Donnez à votre adolescent une quantité raisonnable de renseignements pertinents, en évitant de devenir trop émotif ou de dramatiser la situation, de façon à ce qu'il sente qu'il a le pouvoir de faire des choix sains par rapport aux drogues.

Rappelez-vous de garder les voies de communication ouvertes avec votre adolescent. Commencez tôt et sachez devancer les questions concernant les drogues. Les adolescents devraient être informés sur les drogues par leurs parents d'abord. Soyez clair quant à votre position sur le sujet. Vous êtes le modèle le plus important pour votre adolescent et sa meilleure défense contre la consommation de drogues.

La présente brochure accompagne le livret *Aborder le sujet des drogues avec son adolescent* ainsi que le site Web suivant, destiné aux parents : preventiondesdrogues.gc.ca

Pour de plus amples renseignements sur la façon d'aborder le sujet des drogues avec son adolescent, visitez preventiondesdrogues.gc.ca

La brochure *Comment aborder le sujet des drogues avec son adolescent – Conseils aux parents pour une communication efficace* est disponible dans Internet à l'adresse suivante : preventiondesdrogues.gc.ca

Ressources connexes supplémentaires

- *Aider son adolescent à éviter la consommation de drogues – Conseils pour améliorer sa résilience*
- *Aborder le sujet des drogues avec son adolescent*

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995
Télééc. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2010. Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ou de transmettre l'information (ou le contenu de la publication ou du produit), sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, reproduction électronique ou mécanique, photocopie, enregistrement magnétique ou autre, ou de la verser dans un système de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite préalable du ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0S5, ou copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca.

SC Pub. : 091178
Cat. : H29-31/2010F-PDF
ISBN : 978-1-100-93202-6

les parents font la différence

prévention

