

CONSEILS CONCRÈTS À SUIVRE PAR LES PARENTS



ADDICTIONS
FOUNDATION
OF MANITOBA

CONSEILS CONCRETS À SUIVRE PAR LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS POUR ABORDER LE SUJET DE L'ALCOOL, DU CANNABIS ET DES AUTRES DROGUES :

- Commencez à entretenir un **dialogue continu au sujet de l'alcool, du cannabis et d'autres drogues** – avant que vos enfants n'atteignent l'adolescence. La discussion peut porter au départ sur des sujets de base comme ce qu'ils voient à la télévision – ce qui peut vous servir de tremplin.
 - **Retenez-vous de sermonner, restez calme, dialoguez et écoutez bien.**
 - Gardez **l'esprit** ouvert et essayez de **comprendre** qu'ils éprouvent dans leur vie.
 - Faites preuve de **soutien et exprimez vos préoccupations** – Il est inutile d'exprimer de la honte ou de la colère ou encore de recourir à des tactiques de peur.
 - Établissez **des limites et des règles.**
 - Dites-leur qu'ils peuvent s'adresser à vous s'ils s'inquiètent de leur consommation de substances ou de celle de quelqu'un d'autre – **c'est une question de sécurité.**
- **Abordez une vaste gamme de sujets**, non seulement ceux qui portent sur la consommation de substances. **Invitez-les à vous faire part de leurs points de vue**, même s'ils diffèrent des vôtres. **Informez-vous sur ce qu'ils pensent de la consommation de cannabis.**
- **Faites un suivi auprès d'eux, informez-vous sur** les personnes avec qui ils se tiennent et **profitez de l'occasion pour mieux connaître leurs amis.**
- **Passez du temps** avec eux **et tenez-les occupés**
- **Tenez-vous au courant** - Il existe de nombreux mythes à propos du cannabis. Mettez les renseignements à leur disposition afin de les aider à faire des choix éclairés (www.jeunessesansdroguecanada.org/). Prenez connaissance des **lignes directrices adoptées par le Canada face à la consommation d'alcool à faible risque et à la consommation de cannabis à risque moins élevé.** Informez-vous sur les preuves.
 - **Fixez des objectifs et réévaluez-les – que désirez-vous retirer de la conversation?** Toutes les conversations ne se déroulent pas en douceur, mais il est important d'apprendre de l'expérience et de faire des suivis.
 - **Prêchez d'exemple** – Agissez de façon responsable quant à vos propres habitudes de consommation. Les enfants vous regardent et apprennent de votre comportement.
 - **Sachez que les adolescents se livrent à l'expérimentation et font des erreurs** – Le cerveau des adolescents est en phase de croissance, y compris sa capacité à maîtrise des impulsions. Transformez l'erreur en une occasion de dialoguer et d'apprendre – soyez rationnel.
 - **Sollicitez de l'aide au besoin** : Les années d'adolescence peuvent se révéler une période vulnérable et peuvent être marquées par des défis en matière de santé mentale, notamment sous forme d'anxiété, de stress et de dépression. Ils peuvent se tourner vers des substances comme moyen de composer avec ces émotions. Si votre adolescent est aux prises avec des difficultés, obtenez de l'aide auprès d'un professionnel