



PRÉPAREZ-VOUS À PARLER!

Voici des mesures simples que vous pouvez prendre pour prévenir l'usage de drogues et d'alcool par votre jeune.

JEUNESSE
SANS
DROGUE
CANADA.ORG



Jeunesse sans drogue Canada Des réponses pour les familles

C'est important de parler à vos enfants des drogues parce que:

- 90% des dépendances commencent à l'adolescence.¹
- 60% des utilisateurs de substances illicites sont âgés entre 15 et 24 ans.²
- Le taux d'usagers de cannabis est deux fois plus élevé parmi la jeunesse canadienne que chez les adultes.³
- Le Canada se classe au second rang (seulement surclassé par les E.U.) sur le plan de la consommation d'opioïdes.⁴
- Un adolescent sur 10 avoue avoir consommé un médicament d'ordonnance pour se droguer durant la dernière année et 55% d'entre eux les ont pris de la maison familiale.⁵
- Plus de jeunes conducteurs âgés entre 15 et 24 ans avouent avoir conduit après avoir consommé du cannabis que ceux ayant pris de l'alcool et 1 jeune sur 3 a été passager d'un véhicule conduit par une personne sous l'influence du cannabis.⁶
- Les conducteurs âgés entre 16 et 24 ans forment le noyau le plus important des décès d'accidents routiers causés par l'alcool ou les drogues.⁷

Quand parler de drogues à vos jeunes?

Plusieurs parents se posent la question à savoir à quel âge commencer.

COMMENCEZ TÔT.

Les débuts de l'adolescence entraînent souvent des changements émotionnels, physiques et psychologiques pour votre jeune qui résultent en des comportements qui peuvent s'avérer tout un défi pour vous en tant que parent. Bref, ils y arriveront mais, en tant que parent, vous devez être impliqué.

Les pré-adolescents et adolescents sont exposés à tellement de choses de nos jours. Ils sont constamment bombardés de sujets d'adultes comme la drogue, l'alcool et le sexe. Vous trouverez qu'ils grandissent plus vite que vous, dans votre temps, et qu'ils ont besoin encore plus de conseils parentaux et d'amour.

Plus ils avancent dans l'adolescence, plus ils ont de pression pour l'école, les amitiés et les rencontres amoureuses. Tous ces changements que vos enfants vivent auront des répercussions importantes sur votre rôle de parent.

Vos jeunes ont besoin d'entendre de vous que l'usage de substances par des pré-adolescents et adolescents n'est pas permis au sein de votre famille. Qui plus est, ils doivent savoir qu'ils sont responsables des actions qu'ils poseraient en lien avec l'usage des drogues et/ou de l'alcool.

1. Centre national de toxicomanie et d'abus de substances - CASA

2. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances – stratégie de prévention en toxicomanie chez les jeunes Canadiens.

3. CTADS 2015

4. Santé Canada 2018

5. Étude comportementale JSD 2018 2

6. Santé Canada 2012

7. Sécurité publique Canada 2017

8. Beasley and Beirness, 2011

Comment parler de drogues ?

Ce n'est pas un sujet facile à aborder - Voici quelques moyens pour vous préparer à cette conversation avec votre enfant.

INFORMEZ-VOUS

Prenez le temps de vous informer sur les faits concernant la consommation de cannabis, d'alcool et d'autres substances en jeune âge – les effets négatifs que ces substances peuvent causer à la santé mentale, à l'apprentissage et aux interactions sociales de jeunes usagers.

AYEZ UN PLAN

Prenez une marche; essayez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé et prenez le temps de réfléchir. Décidez de comment vous voulez parler à votre adolescent. Trouvez les ressources qui peuvent vous venir en aide comme le site de JSD.

SOYEZ FLEXIBLE ...quant au moment propice de leur parler mais pas à savoir si vous devriez leur parler.

Le contrôle peut souvent être sujet de discordance chez les pré-ados et ados. Parfois les parents provoquent un conflit inutile en imposant une conversation. C'est préférable d'ouvrir un dialogue avec votre ado dont il fera partie intégrante en respectant son choix du moment propice pour parler. Si il ou elle ne veut pas parler immédiatement, montrez-lui du respect et soyez flexible (dans la limite du raisonnable).

SÉCURISEZ-LES

Les adolescents peuvent être sur la défensive au cours de ces conversations et ce, pas tellement à cause de ce dont vous parlerez mais plutôt des raisons qui vous poussent à en parler. Rassurez votre ado en lui réitérant votre appui.

La conversation est entamée...et maintenant ?

AYEZ UNE ÉCOUTE ACTIVE

Une fois les faits présentés tel que vous les concevez, demandez à votre ado ce qu'il ou elle sait sur les drogues. Demandez-leur où ils ont pu y être exposés et comment ont-ils réagi. Écoutez votre pré-ado ou ado. Entendez bien ce qu'il ou elle vous dit.

DISCUTEZ

La prochaine étape consiste à discuter de l'information que vous avez partagée. Ça peut s'avérer difficile car votre jeune aura tendance à répondre sur la défensive ou être en colère. Soyez constant dans votre approche. Ne vous laissez pas aller à vous mettre la tête dans le sable parce que c'est plus facile. Soyez convaincu que ce que vous faites est la bonne chose.

CONTINUEZ CETTE CONVERSATION

Déterminez la prochaine fois où vous et votre ado aurez une conversation. Parlez des drogues avec vos jeunes devrait être un processus en continu – et non, un événement isolé.

ÉVALUEZ LE DIALOGUE

Votre objectif est d'avoir une conversation face-à-face à deux voies qui donne à votre ado la possibilité d'être en désaccord avec vous, de l'exprimer et d'expliquer son point de vue. Une fois la conversation terminée, demandez-vous qui a le plus parlé. Si votre ado n'a pas parlé au moins 25% du temps, il se peut que vous n'ayez pas posé assez de questions – ou que vous n'ayez pas réussi à créer un sentiment de confiance qui incite votre ado à participer entièrement. Si c'est le cas, essayez de nouveau en vous rappelant que vous voulez que votre jeune ressente qu'il a été entendu.

BÂTISSEZ-VOUS UN RÉSEAU DE SOUTIEN

Apprenez à connaître les amis de vos ados (et leurs parents) en les invitant pour un souper ou en jasant avec eux lors de la pratique de soccer de votre jeune, de la leçon de danse ou toute autre activité. Apprenez à connaître leurs professeurs, entraîneurs et autres adultes qui interagissent avec votre jeune et demandez-leur de vous laisser savoir tout changement de comportement qu'ils pourraient observer chez votre adolescent.



Des stratégies pour aider votre enfant à dire « non »

Plusieurs enfants sont stressés à l'idée qu'un ami ou un élève lui offre de la drogue à l'école. Comme parents, vous devez fournir des outils à vos jeunes pour dire « non » et se protéger.

Ensemble, vous et votre ado pouvez travailler sur une stratégie qui les aidera à se sortir de situations inconfortables impliquant les drogues et leur permettre de dire « NON » avec confiance et courage.

Discutez avec votre ado de ses alternatives :


- Tu te trouves dans une situation problématique, cherche une excuse pour quitter.
- Tu peux demander l'appui d'amis ou d'adultes si quelqu'un exerce trop de pression pour que tu fasses usage de drogue.
- Fais-toi de nouveaux amis qui respectent ta décision de ne pas faire l'usage de drogues.
- Participe à des événements qui n'impliquent pas la drogue. Ne te place pas en situation difficile ou à risque.

Ensemble, vous pouvez discuter et pratiquer certaines des répliques dont pourrait se servir votre ado :

- Je ne peux pas rester; je dois aider mon père à faire quelque chose.
- Ce truc me rend malade.
- Je suis supposé rencontrer untel ou untel dans quelques minutes.
- Ce n'est pas mon bag.
- J'n'ai pas le temps pour faire de la drogue.
- Je risque d'être suspendu de l'équipe.
- Oublie ça. Il n'est pas question que je fasse de la drogue.
- J'ai autre chose à faire de ma vie.

JEUNESSE
SANS
DROGUE
CANADA.ORG

D



Quand vous vous déciderez de parler de drogues à votre pré-ado ou ado, il est important de rappeler à vos jeunes que leur corps et leur avenir leur appartiennent – et que vous êtes toujours là pour qu’ils puissent vous parler de sujets ou d’inquiétudes qu’ils ont.

Vous avez des questions au sujet des enfants
et de l’usage de drogues?
Trouvez des réponses rapidement.

L’outil « recherche rapide » de JSD simplifie la recherche de réponses à des questions que vous vous posez et qui vous inquiètent au sujet de vos enfants et des drogues.

Pour plus d’information sur les drogues, les effets sur les jeunes, comment intervenir si votre jeune en fait l’usage et sur comment vous pouvez, en tant que parent, protéger votre enfant des risques encourus, visitez notre site web au

jeunessesansdroguecanada.org