



Le temps de la rentrée peut être synonyme de fébrilité et de stress. Alors que nos jeunes s'apprêtent à retourner en classe, le temps est propice pour initier le dialogue sur certains sujets concernant leur santé et bien-être.

De la même façon que vous parleriez avec vos plus jeunes enfants des mesures de sécurité de base qu'ils doivent connaître, commencez les discussions sur les substances tôt et ciblez l'information que vous leur donnez en tenant compte de leur âge et de leur stade de développement. **Il est temps de commencer.**

Au début du primaire – 5 à 8 ans

Durant cette période, les enfants feront face à plusieurs changements. Il est important d'établir des règles et d'y donner suite, de leur présenter le plus d'occasions possibles pour qu'ils apprennent à prendre leurs propres décisions, d'écouter leurs inquiétudes et de trouver ensemble des solutions simples.



CONSEILS

Voici 5 conseils qui vous aideront à amorcer une conversation avec votre jeune :

- Assurez-vous de glisser dans la conversation certains termes qu'ils pourraient entendre comme « drogues » et « substances » pour leur en apprendre le sens et certaines différences.
- Expliquez-leur aussi qu'un médicament qui sert à soigner ne doit pas servir à autre chose. Expliquez comment il est important de suivre les indications et de n'utiliser les médicaments que selon les recommandations d'un professionnel de la santé. Pour illustrer, on peut expliquer que prendre une vitamine par jour peut être recommandé mais que plus d'un comprimé par jour peut avoir des risques sur la santé.
- Soyez très précis et expliquez-leur que certaines substances comme le tabac et l'alcool sont néfastes pour leur corps et peuvent rendre les enfants très malades.
- Pour la majorité des enfants de cet âge, cette simple introduction suffit et peut même être quelque peu désarmante. Si votre enfant pose des questions additionnelles, répondez franchement, dans des termes simples, sans ajouter quoi que ce soit d'autres.
- Établissez des règles et des mesures de sécurité précises et déterminez des conséquences. Impliquez votre jeune dans la mise en place de ces règles comme : « ne jamais prendre de médicaments de quiconque sauf de papa ou maman » et « viens me dire si tu penses que quelqu'un de la famille peut être en danger car il/elle s'amuse avec une bouteille qui affiche un symbole de poison ». Expliquez à votre enfant que ces règles servent à protéger tous les membres de la famille.



[Pour d'autres suggestions sur comment parler à votre enfants au sujet des substances.](#)

Deuxième cycle du primaire – 9 à 12 ans

Les pré-ados sont curieux, ils s'intéressent à moult choses et veulent faire des expériences. C'est une période de leur développement où ils peuvent être tiraillés entre la sécurité, le confort de leur famille et la fébrilité d'être avec leurs amis. Certains jeunes peuvent être plus susceptibles d'expérimenter avec des substances et d'adopter d'autres comportements à risque. En tant que parents, ce que nous disons et comment nous le faisons aura un impact sur leur façon de penser, leur prise de décision, leur attitude face aux risques et les choix qu'ils feront.



CONSEILS

Voici cinq trucs qui peuvent être utiles pour réussir à dialoguer avec vos pré-ados au sujet de la consommation de substances :

- Tout est dans le ton. Pensez dialogue plutôt que sermon. Demandez-leur calmement ce qu'ils savent sur les drogues, ce qu'ils peuvent avoir vu à leur école et dans leur entourage; et, écoutez attentivement ce qu'ils ont à dire.
- Concentrez-vous sur la cigarette, l'alcool et le cannabis – car ce sont les principales substances que les pré-ados essaient en tout premier lieu. «Que savent-ils?» - «où ont-ils déniché l'info?» - «comment pourraient-ils vérifier la véracité de l'info?».
- Dites-leur que la consommation de substances vous inquiète et, le cas échéant, avouez que vous n'avez pas toute l'information. «À dire vrai, je ne suis pas tout à fait à jour sur toutes les substances nocives qu'on retrouve actuellement. Peut-être qu'on peut en apprendre plus ensemble».
- Faites ensemble des recherches sur les faits inconnus et les fausses perceptions au sujet des substances.
- Soyez conscients de l'impact de vos propres actions – votre pré-ado vous surveille!



[Découvrez d'autres suggestions sur comment parler des substances avec vos pré-ados.](#)

Au secondaire – 13 à 18 ans

Les adolescents forment leur propre personnalité, affirment leur individualité et formulent leurs idéaux et leurs rêves. Ils peuvent se passionner pour une cause, un sport ou quoi que ce soit qui puisse les intéresser. Ils sont des êtres sociaux avant tout et les amis peuvent avoir la préséance sur les parents; par conséquent, ils sont souvent vulnérables à l'égard de la pression exercée par les pairs.



CONSEILS

Voici cinq trucs pour parler de drogue avec vos adolescents :

- Choisissez un moment où vous faites une activité ensemble pour aborder le sujet de la consommation. Réagissez calmement devant tout refus d'en parler et faites-leur savoir que vous serez prêts quand ils le seront. « Quand tu voudras en parler, je serai là ».
- Gardez votre calme et ne tentez pas de les effrayer. Favorisez le respect mutuel et l'honnêteté en discutant, pas en sermonnant. Si vous les écoutez, ils vous écouteront aussi.
- L'alcool, le tabac et le cannabis font partie des substances les plus consommées par les adolescents et le vapotage gagne en popularité. Passez plus de temps à discuter de ces substances. « Que pensent-ils de ces substances? » « Qu'est-ce qui justifie leurs attitudes à cet égard? ».
- Rappelez-leur l'importance de ne pas consommer des médicaments qui ne leur ont pas été prescrits et abordez la question des opioïdes tels que le fentanyl et l'oxycodone. Discutez avec eux des drogues de rue « altérées » qui peuvent entraîner la mort, même après une première consommation.
- Convenez avec eux de signaux à utiliser pour solliciter votre aide immédiate en cas de situations difficiles. Par exemple, « j'ai oublié mes clés » peut facilement vous indiquer que votre jeune a besoin que vous alliez le chercher. Ainsi, ils pourront discrètement vous demander de l'aide ou de venir les chercher sans soulever de soupçons ou de réactions négatives auprès de leurs pairs.



[Découvrez d'autres suggestions pour discuter des substances avec vos adolescents.](#)

Les jeunes adultes – 19 à 25 ans

Aider vos jeunes adultes à envisager une vie saine après le secondaire signifie que vous leur transmettez de bons principes tout en les encourageant à devenir indépendants. Il s'agit d'une période de transition où ils sont susceptibles de quitter la maison ou d'emménager dans une autre ville pour les études collégiales ou universitaires. Il y a des chances qu'ils aient déjà consommé et qu'ils aient déjà fait leurs propres choix. Faites preuve de respect et d'écoute quand ils vous expriment leurs choix avant d'offrir votre propre point de vue.



CONSEILS

Voici cinq suggestions pour parler de drogue avec un jeune adulte :

- Gardez un canal de communication ouvert avec vos jeunes adultes, même s'ils ont quitté la maison. Rappelez-leur que vous serez toujours là pour eux.
- Soyez vigilants à l'égard de leur santé mentale, et encouragez-les à parler de ce qu'ils ressentent. Il y a une relation très étroite entre la santé mentale et la santé physique, sans oublier le stress et l'anxiété, et la consommation.
- Les drogues les plus populaires sur les campus sont l'alcool, le cannabis et le vapotage. Discutez avec eux des directives de consommation d'alcool à faible risque et des recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque - ces recommandations peuvent contribuer à réduire énormément les effets néfastes possibles de la consommation d'alcool et de cannabis sur leur santé.
- Rappelez-leur que l'utilisation à des fins non médicales de stimulants, d'analgésiques et de tranquillisants prescrits peut avoir des conséquences graves à court et à long terme.
- Discutez avec eux de la conduite sous l'effet de l'alcool ou du cannabis. Rappelez-leur de ne jamais conduire un véhicule motorisé après avoir consommé du cannabis ou de l'alcool, ou de ne pas monter dans un véhicule conduit par quelqu'un dont les facultés sont affaiblies.



À titre de parents, vous avez une influence positive dans la vie de vos enfants!

Faites savoir à vos enfants que vous serez toujours là pour eux, peu importe ce qui peut leur arriver. Élaborez avec eux des stratégies et des choses à dire pour se sortir de situations inconfortables ou risquées qui pourraient entraîner une consommation problématique d'alcool ou de drogue avec leurs pairs.

Sachez que vos enfants peuvent avoir besoin de vous à tout âge et qu'un dialogue ouvert peut contribuer à renforcer les liens que vous avez avec eux.