

### 7

moyens simples d'avoir des conversations efficaces sur la consommation de substances avec vos jeunes.

- **Informez-vous.**

Prenez le temps d'en apprendre davantage sur des substances comme l'alcool, le cannabis, la nicotine et l'usage non médical de médicaments. Si vous n'avez pas toutes les réponses, dites-le et proposez d'explorer le sujet ensemble.

- **Formulez des attentes claires au sein de la famille.**

Chaque famille a des règles pour protéger les enfants. Avec les plus jeunes, il s'agit surtout de parler des substances et d'expliquer simplement pourquoi ce n'est pas pour eux. En grandissant, les enfants ont besoin de règles, de limites et de conséquences claires. Avec les adolescents plus âgés, il est aussi important de discuter des façons de réduire les risques s'ils consomment déjà des substances.

- **Partagez vos valeurs familiales.**

Parlez de ce qui est le plus important pour vous comme la santé, la sécurité, le respect, l'honnêteté. Exprimez clairement vos valeurs familiales peut aider les adolescents à mieux résister à la pression sociale et à l'influence de leurs pairs.

- **Profitez des activités de tous les jours pour communiquer.**

Les trajets en voiture, les courses ou les promenades sont des occasions naturelles de discuter de l'école, des amis et des projets.

- **Écoutez et soutenez.**

Vérifiez régulièrement le bien-être émotionnel et mental de vos enfants. Faites preuve de curiosité, restez ouvert et félicitez les choix positifs et les stratégies d'adaptation saines.

- **Encouragez-les à poursuivre leurs centres d'intérêt et leurs relations.**

Soutenez-les dans la pratique des sports, les activités créatives, le bénévolat ou d'autres activités supervisées. Prenez aussi le temps de connaître les amis de votre adolescent, leurs parents, et de rester en contact avec les adultes de confiance qui font partie de leur vie.

- **Passez du temps ensemble en famille.**

Le temps partagé régulièrement renforce la confiance et les liens, ce qui rend les conversations plus faciles, même lorsqu'elles sont délicates, et aide à établir des limites claires.

**Rappelez à votre jeune que vous serez toujours là pour le soutenir, quoi qu'il arrive.**

# L'écoute active

L'écoute active s'avère très efficace pour des conversations avec vos enfants qui s'avéreront fructueuses au fur et à mesure qu'ils grandissent.

## Posez des questions ouvertes.

Vous voulez plus qu'un simple « oui » ou « non » comme réponse  
Essayez : « Parle-moi plus de... Qu'est-ce que tu penses de... »

## Soyez positif.

Soulignez l'honnêteté et l'effort même dans des situations difficiles.  
Essayez : « Merci de m'en parler. J'apprécie ton honnêteté. »

## Faites savoir que vous l'écoutez.

Montrez que vous les entendez. Vous n'avez pas besoin d'être d'accord, simplement que vous comprenez.  
Essayez : « Je comprends que tu te sens stressé et que le cannabis t'aide à relaxer. C'est bien ça ? »

## Résumez et vérifiez.

Confirmez que vous avez bien entendu et demandez s'il y a d'autres commentaires.  
Essayez : « Est-ce que j'ai bien tout compris ? As-tu d'autres choses à ajouter ? »

## Demandez la permission avant d'offrir des conseils.

Respectez leur « bulle » avant de réagir. Essayez : « Est-ce que c'est correct si je te pose une question à ce sujet ? Est-ce que je peux te partager quelque chose ? »

## Démontrez de l'empathie et de la compassion.

Accueillez les sentiments exprimés et montrez de la compréhension.  
Essayez : « Je comprends que ça t'aide avec ton anxiété. Je suis désolé que tu te sentes ainsi. Est-ce qu'on pourrait penser à d'autres façons de relaxer ? »