

Des études montrent que 67 % des adolescents font davantage confiance à leurs parents qu'à quiconque lorsqu'il s'agit de conseils sur la consommation de substances. Vous exercez une grande influence sur leurs décisions.

Cette fiche d'information vous prodigue des conseils pour aborder le sujet avec votre ado avant leurs grandes sorties, qu'il s'agisse du bal de fin d'année, d'un événement sportif, de la remise des diplômes ou d'une sortie pour célébrer entre amis, afin qu'il se sente soutenu, préparé et en sécurité.



**Avant le grand soir, commencez à en parler**

### Adoptez un ton relaxe, sans insister :

- Soyez décontracté et favorisez le dialogue (surtout, pas de sermon).
- Faites preuve de curiosité, sans porter de jugement (dites-leur bien que vous avez confiance qu'ils feront les bons choix).
- Mettez sur la relation entre vous plutôt que sur le contrôle.

### Essayez de demander :

- *À quoi as-tu le plus hâte ?*
- *À quelle sorte de pression penses-tu devoir faire face ?*
- *Quel est ton plan si quelque chose semble dérapé ?*



**Aidez-les à planifier cette soirée**

### Demandez-leur « Sais-tu... »

- *Où vous allez (y compris pour l'après-party) ?*
- *Avec qui tu seras ?*
- *S'il y a de la surveillance (le cas échéant) ?*

### Communiquez avec les autres parents ou les hôtes :

- Si votre ado est invité à une soirée ou une fête chez des particuliers, discutez de vos attentes en matière de surveillance, de consommation de substances et de l'horaire avec l'adulte responsable.
- Ne présumez de rien : la surveillance d'un adulte n'est pas garante qu'il n'y aura aucune substance. Posez la question, sans détour.

**Planifiez un retour à la maison en toute sécurité**



### Confirmez à l'avance les plans pour les déplacements

- Si vous faites appel à un service de limousine ou autre service, confirmez qu'il y a une politique très stricte d'interdiction de consommation d'alcool.
- Si un ami conduit, assurez-vous qu'il y a un plan B prévoyant un conducteur sobre.
- Créez un mot de code que votre ado peut vous texter s'il ne se sent pas en sécurité et qu'il a besoin que vous veniez le chercher sans aucune autre explication.

### Essayez de demander :

- *Comment rentres-tu à la maison ?*
- *Quel est ton plan B ?*
- *Te souviens-tu de notre mot de code ?*



### Faites la promesse « la sécurité avant tout »

*« Tu peux toujours m'appeler pour que je vienne te chercher, quoi qu'il arrive. Ta sécurité passe avant tout. » Assurez-vous que votre adolescent sache qu'il peut appeler en tout temps s'il se sent en danger, sans que vous posiez de questions.*

# Parlez de la consommation de substances.

Plusieurs ados ne pensent pas à la notion de risques – gardez ça simple, réaliste et concret.

## Risques



Consommer avant la soirée



Consommation excessive d'alcool



Alcool + cannabis



Sécurité personnelle



Conséquences dans la vraie vie

## Ce que ça signifie

Ne gâchez pas la soirée (rater l'événement, être malade, avoir une perte de mémoire) avant même qu'elle ne commence.

Boire 4 verres et plus sur une courte période est l'une des causes les plus courantes d'urgences médicales les soirs de bals de finissants.

Mélanger les deux peut augmenter le risque d'intoxication alcoolique et accroît considérablement le risque d'accident au volant.

Restez avec un groupe de confiance, veillez les uns sur les autres et quittez la fête ensemble pour réduire les risques.

Être sous l'influence de substances lors d'un événement scolaire peut entraîner un refus d'entrée, une suspension ou d'être banni d'autres événements.



Des choses à dire à votre ado avant qu'il ne quitte à propos de :

### Comment rentrer à la maison :

« Appelle-moi en tout temps, je ne te poserai aucune question ce soir-là. Je viendrai toujours te chercher. »

### Aider un ami qui est sérieusement éméché :

« Si un de tes amis est dans le trouble, appelle à l'aide. Une soirée qui vire mal, ça s'arrange. Ne pas appeler, possiblement pas. »

### La pression des pairs :

« Tu peux toujours me blâmer. Dis « mes parents vont piquer une crise. »

### Mélanger les substances :

« L'alcool et le cannabis ensemble, ça ne signifie pas deux fois le plaisir. C'est 40 fois plus dangereux derrière le volant. »

### Appeler le 911 :

« Tu n'auras pas d'ennuis pour vouloir sauver la vie de quelqu'un. La loi te protège. »



## Liste de contrôle finale pour les parents

- Avons-nous eu une conversation calme et ouverte ?
- Ai-je mis l'accent sur la sécurité – et non sur des mesures punitives ?
- Est-ce que je connais leurs plans (et leurs plans B) ?
- Avons-nous parlé de la question de la sécurité lors de leurs déplacements ?
- Connaissent-ils notre mot de code – et savent-ils que je viendrai à tout moment, sans poser de questions ?
- Leur ai-je demandé de rester avec leur groupe et de ne jamais laisser un ami en état d'ébriété ou sous l'emprise de substances seul ?
- Savent-ils qu'appeler le 911 en cas de surdose est légalement protégé par la loi du bon samaritain ?