

## **INFO-TOXICO**

N/Réf.: 2617-12-00

### **COMMUNICATION, DIALOGUE ET ENCADREMENT PARENTAL**

#### **Éléments clés pour prévenir les risques de consommation**

Parler de consommation possible de drogues avec nos adolescents n'est pas toujours chose facile. On se questionne souvent comme parent à savoir si en parler ouvertement ne risque pas de lui donner le goût d'en prendre. Ou bien, est-il préférable de ne rien dire du tout et d'attendre qu'il fasse ses propres expériences?

Plusieurs questions sont ainsi soulevées :

- **Quel est mon rôle comme parent pour prévenir la consommation de drogues chez mon enfant?**
- **Quelle position dois-je prendre : tolérance, interdiction, ne rien dire?**
- **Est-ce que je risque de nuire à la relation de confiance et de communication avec mon enfant si je lui en parle?**
- **Le fait de mettre des limites claires, cela évitera-t-il la consommation ou favorisera-t-il un changement?**
- **Dois-je adopter une position ferme en rapport avec la consommation?**

Les jeunes eux-mêmes reconnaissent que parler de consommation de drogues, imposer des limites, encadrer leurs expériences et mettre certains interdits font partie du rôle du parent et que c'est nécessaire. Ils s'attendent également à ce que leurs parents le fassent.

Il est important de se positionner sur certains sujets qui vous préoccupent (drogues, alcool, sexualité) avant qu'ils ne se présentent et d'en discuter avec vos jeunes en exprimant vos valeurs et vos limites face au geste de consommation.

**Et si vous découvrez une consommation possible chez votre jeune, ce qui pourrait bien se produire un jour, voici des pistes pour le dialogue :**

- Prenez le temps de vous calmer.
- Reportez la rencontre au lendemain si vous êtes trop fâché ou si votre ado n'est pas en état de vous répondre.
- Annoncez votre intention ferme d'en parler en tant que parent.
- Choisissez un moment seul avec votre ado, sans les frères et sœurs.
- Associez l'autre parent à cette démarche, si possible, et tenez le même langage.
  - ◆ Amenez le sujet sans dramatiser ni banaliser.
  - ◆ Ramenez les faits : tels événement, situation, endroit, contexte, ...
  - ◆ « Qu'as-tu à dire sur cette situation? »
  - ◆ « Quelle est ton opinion sur la consommation? »
  - ◆ « Que crois-tu que j'en pense comme parent? »
- Écoutez calmement ce que votre ado a à vous dire en premier en évitant de juger la situation.
- Exprimez clairement ce que vous ressentez face au fait qu'il y ait eu consommation (colère, déception, surprise, incompréhension, ...).
- Soyez clair face à votre désaccord. Exprimez-le d'une manière qui fait voir votre souci pour le bien-être et la sécurité de votre jeune.
- Exprimez vos valeurs et établissez clairement vos limites.
- Explorez le pourquoi de la consommation.

**Vérifiez...**

- ◆ Le début de la consommation (depuis quand?).
- ◆ Le ou les produits consommés.
- ◆ Le contexte et les circonstances de consommation (party, seul, ...).
- ◆ L'argent dépensé par semaine et sa provenance.
- ◆ Le type de consommation (explorateur, occasionnel, régulier, surconsommateur, abusif).
- ◆ Les raisons de consommation (curiosité, influence, faire comme les autres, anxiété, ...).
- ◆ Ce qui l'influence davantage dans ses choix.
- ◆ Sa détermination à modifier ses habitudes de consommation.
- ◆ Les difficultés qu'il rencontre.

**Pour les 10-14 ans, surveillez plus particulièrement...**

- ◆ Les sorties et fréquentations.
- ◆ Les heures d'entrée.
- ◆ L'utilisation de l'argent de poche.
- ◆ Les changements d'humeur et de comportement.
- ◆ Le changement de groupe d'amis.

**Pour les 15 ans et plus...**

- ◆ Discutez de la situation.
- ◆ Regardez ensemble les impacts dans sa vie (scolaire, argent, santé, amis, ...).
- ◆ Faites-le participer activement à la recherche de solutions.
- ◆ Prenez des arrangements ensemble concernant les sorties, amis, privilèges, ...)
- ◆ Laissez votre ado assumer les conséquences de ses gestes (retards à l'école, non-respect des ententes, remboursements de dettes, ...).
- ◆ Manifestez-lui votre support pour ses difficultés.

**Si vous vous sentez dépassé par la situation, ne prenez pas tout sur vos épaules. Prenez contact rapidement avec une ressource d'aide en toxicomanie de l'école de votre enfant.**

**ET SURTOUT, GARDEZ LE CONTACT AVEC VOTRE JEUNE.**

***JOCELYNE ALLAIRE***  
***Responsable en toxicomanie***  
***2007-02-23***