

# Aider vos enfants à être bien informés au sujet des drogues et de l'alcool

L'une des plus grandes préoccupations des parents est de savoir comment s'y prendre pour aider leurs enfants à faire des choix judicieux dans la vie, particulièrement en ce qui concerne les drogues et l'alcool. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles.

## Les causes au départ

C'est au début de l'adolescence que bien des enfants consomment de la drogue et de l'alcool pour la première fois. En gagnant en autonomie et en commençant à vivre de nouvelles expériences, ils élargissent leur cercle de connaissances et se trouvent confrontés à ce genre de situations à risque.

La plupart d'entre eux le feront, la première fois, pour satisfaire leur curiosité ou parce que plusieurs de leurs amis consomment et qu'il est très important pour eux de faire comme les autres. Les raisons pour lesquelles les jeunes continuent parfois de faire usage de drogues ou de boire sont nombreuses. Par exemple, ces substances procurent une sensation d'euphorie qui induit chez eux un état de bien-être. Cependant, il en existe bien d'autres :

- Volonté de fuir la solitude et l'ennui
- Geste de défi envers l'autorité
- Besoin de tester les limites alors qu'ils progressent dans les différentes phases de leur développement
- Désir de gagner en assurance
- Envie de paraître plus adulte
- Prédilection biologique à développer une dépendance aux drogues
- Problèmes de santé mentale
- Difficultés au sein de la famille

## Aider vos enfants à faire de bons choix

Alors que beaucoup d'enfants expérimenteront les drogues ou l'alcool, il est important de se rappeler que l'expérimentation et la dépendance sont deux choses différentes. Il faut aussi savoir que, même s'ils y ont accès, les enfants et les adolescents ne feront pas tous l'essai de drogues. Voici des conseils pour vous aider à protéger votre jeune contre les risques de dépendance aux drogues ou à l'alcool :

**Renseignez-vous et communiquez l'information à votre enfant.** Parce que vous informer est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour prévenir le mésusage de substances, familiarisez-vous avec ce qui est offert sur le marché. Certaines drogues étant maintenant vendues en ligne, elles sont plus accessibles que jamais. Vous trouverez une liste des substances auxquelles votre enfant pourrait avoir accès sur le site [FRANK](#) (en anglais seulement) et celui de [Jeunesse sans drogue Canada](#). Vous pourriez même explorer ces sites avec votre jeune et discuter ouvertement de cette question avec lui d'une manière appropriée à son âge.

**Tâchez de comprendre votre enfant.** Souvenez-vous de votre jeunesse et votre adolescence. Vous avez probablement essayé différentes choses dans le but de vous donner un style et d'être accepté. Il est fort probable que votre enfant fera son apprentissage de la même façon, c'est-à-dire en faisant des erreurs. En tant que parent, vous êtes peut-être inquiet, mais il s'agit d'une phase essentielle de la croissance.

**Communiquez.** La communication est peut-être l'élément le plus important dans la prévention de plusieurs types de problèmes, y compris les dépendances. En termes généraux, manifestez votre intérêt à l'égard de votre enfant et exprimez vos craintes et vos autres émotions aussi clairement que possible, sans toutefois rejeter le blâme sur votre enfant. S'il ne vous a pas encore parlé de drogues ou d'alcool, posez-lui des questions à ce sujet. Évitez de donner des ordres ou de faire des sermons et permettez à votre enfant de clarifier et d'exprimer ses sentiments. Efforcez-vous de comprendre son point de vue. Écoutez-le attentivement.

**Établissez des règles et exercez une certaine surveillance.** Pour le dire simplement, les enfants ont besoin de consignes claires et de savoir ce qui est acceptable comme comportement et ce qui ne l'est pas. En définissant à l'égard du comportement de votre enfant des règles et des attentes raisonnables, vous lui montrez que vous le croyez digne de votre confiance et capable d'être à la hauteur. C'est la base même du développement d'une estime de soi positive que les enfants utiliseront pour résister à la pression des camarades et développer leurs valeurs et leurs principes.

**Obtenez de l'aide pour vous-même.** Si vous avez des soucis avec votre enfant ou votre adolescent et que vous pensez avoir besoin de soutien, communiquez avec votre programme d'aide. Si le comportement de votre enfant vous inquiète, vous pouvez aussi vous joindre à des groupes d'entraide pour les proches, comme [Al-Anon](#) ou [Nar-Anon](#) (en Ontario et en Colombie-Britannique seulement).

**Soyez vigilant.** Si vous croyez que votre enfant consomme des drogues ou de l'alcool, commencez par l'observer. Intéressez-vous vraiment à ce qu'il vit, à ses amis, et notez tout changement important dans son comportement.

**Donnez l'exemple.** Songez à votre propre comportement par rapport aux drogues et à l'alcool de même qu'au modèle que vous voulez être pour votre jeune. Il ne faut pas oublier que les enfants apprennent beaucoup plus à regarder agir leurs parents qu'à les écouter!

Si rien ne garantit que vos enfants ne consommeront pas de drogues ou ne développeront pas de dépendance, vous pouvez travailler pour maintenir des liens solides avec eux. Pour ce faire, vous devrez leur consacrer du temps, leur faire comprendre qu'ils peuvent tout vous dire et, surtout, souligner sans cesse que vous serez toujours là pour eux, avec votre amour et votre ouverture d'esprit, afin de les aider à prendre les meilleures décisions.

© LifeWorks 2023

