



## INFO-PARENTS



### Communication et limites personnelles

Votre enfant a tout récemment participé à l'atelier **Communication et limites personnelles** d'Action Toxicomanie. Cette activité avait pour objectif de lui permettre de développer une bonne connaissance de ses limites personnelles, notamment à l'égard de la consommation. L'atelier a permis aux élèves présents d'en apprendre sur soi, sur les différents styles de communication, sur les forces et les faiblesses de chacun et surtout dans quel contexte précis ils sont utilisés. Ils seront ainsi à même de mieux s'exprimer et cela aura certainement une incidence sur leurs choix en matière de consommation.

#### L'influence de la « gang »

Les adolescents sont orientés vers le groupe ou « la gang ». Seul, l'adolescent peut ne pas se sentir assez fort pour s'affirmer, ce qui le porte à adopter les habitudes des autres membres du groupe pour trouver une certaine sécurité. Ainsi, il pourra adopter leur style de vêtements, de musique et de loisirs. L'adolescence est donc une période où les sources d'influence sont multiples. La consommation de substances n'y échappe donc pas. Progressivement, le groupe et l'opinion de ses membres perdent de leur importance. Il est possible de voir cela lorsqu'une relation amoureuse s'installe chez votre ado.

#### Aidez-les à s'exprimer !

Avant même que ne se présente un problème d'alcool ou d'autres drogues, les parents peuvent adopter certaines attitudes qui permettront à leur adolescent de faire des choix éclairés. En voici quelques exemples :

- L'encourager à s'exprimer, à dire ce qu'il pense : lui apprendre à dire « non » quand il le faut ;
- Le placer en situation où il doit faire des choix ;
- Lui enseigner à supporter les contrariétés, à attendre pour obtenir ce qu'il veut ;
- L'aider à développer son jugement en lui demandant son opinion ;
- Lui apprendre à régler ses problèmes ;
- Lui dire quelles sont ses qualités et l'encourager à les développer ;
- L'aider à adopter de saines habitudes de vie ;
- L'aider à s'organiser des loisirs dans lesquels il se sent bien.



## Pour aller plus loin avec votre enfant

Vous pouvez discuter avec votre enfant des fois où il est plus facile de s'exprimer et, en contrepartie, des moments où il est plus difficile pour lui de s'affirmer. Intéressez-vous aux raisons expliquant cela. Vous découvrirez ensemble les forces expressives de votre enfant, en plus d'en apprendre sur les valeurs et les principes qui le guident.

### Vous avez du mal à trouver le bon moyen d'amorcer des discussions avec votre enfant ?

Ça ne semble jamais être le bon moment ? Vous avez peur de ne pas utiliser le bon ton ? Nous avons demandé aux jeunes de quelle façon ils aimeraient être abordés sur des sujets plus personnels ou tabous (la consommation, la sexualité, les règles à la maison, etc.). Voici ce qu'ils ont répondu.

#### Où ?

- Dans la voiture ;
- À la table de la cuisine ;
- Dans la chambre de l'adolescent ;
- Surtout pas au souper, ni le matin ;
- Un parent à la fois, pas les deux ;

#### Quand ?

- En parler tôt avec votre enfant ;
- Quand il est seul ;

#### Comment ?

- Faire preuve d'ouverture ;
- Ne pas juger ;
- Être informé ;
- Parler de vos expériences ;
- Aborder le sujet directement ;
- Aborder le sujet avec humour ;
- Conseiller, ne pas interdire.

Si votre enfant ou quelqu'un de votre entourage éprouve des difficultés avec l'affirmation de soi ou l'expression de ses émotions ou si vous désirez obtenir davantage d'information sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec l'intervenante en prévention des dépendances d'Action Toxicomanie que vous pourrez joindre à l'école. Il est aussi possible de référer anonymement afin de permettre à un individu d'obtenir du soutien.

Matériel développé par Action Toxicomanie, organisme à but non lucratif qui a pour mission d'agir et d'intervenir afin de promouvoir la santé globale et de prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage et ce, en Mauricie et au Centre-du-Québec.

Tel-jeunes : 1.800.263.2266

La ligne parents : 1.800.361.5085

Pour toute question ou demande d'aide, référez-vous à :

**LIBERTÉ  
DE CHOISIR**

450 370-3444  
libertedechoisir.ca