



## INFO-PARENTS



### Es-tu sous influence ?

Votre enfant a tout récemment participé à l'atelier **Es-tu sous influence** d'Action Toxicomanie. Cette activité avait, entre autres, pour objectif de permettre aux élèves de développer leur sentiment de compétence par rapport à leurs comportements de santé, à l'élaboration de leurs opinions et quant à l'expression de leurs choix. Cette rencontre visait également à sensibiliser les élèves à ce qu'est le conformisme et à la pression social qu'il sous-tend. Ils se sont penchés sur les prochains défis auxquels ils seront exposés comme jeune adulte et surtout à conscientiser ce que leur parcours au secondaire leur a permis d'acquérir comme compétences pour faire face aux différents changements dans leur vie. L'atelier visait aussi à favoriser une réflexion quant à l'importance de recourir à un éventail de solutions de rechange positives face au stress et à l'anxiété au lieu d'explorer des moyens tels la consommation de substances, l'utilisation problématique des écrans, les jeux de hasard, etc.).

#### **La fin du secondaire : un événement émotif**

Au cours de la prochaine année, votre enfant quittera son école secondaire vers de nouveaux défis. Peut-être fréquentera-t-il un Cégep ou une école de formation professionnelle ? Devra-t-il déménager en appartement ? Sera-t-il amené à s'éloigner de son cercle d'ami ? Est-ce que le programme d'étude choisi sera le bon ?

Voilà autant de questions qui sont source d'émotions à la fois positives et négatives pour lui. Il peut vous être utile de savoir de quelle façon il perçoit ce passage postsecondaire en lui adressant quelques questions simples. Une meilleure compréhension de ses états d'âme permettra de mieux communiquer avec votre enfant, ce qui constitue un facteur de protection d'importance en ce qui a trait au passage à la vie adulte

Demandez-lui, pour ce qui s'en vient, quelles sont les étapes auxquelles il a hâte et ceux qu'il appréhende. Pourquoi ? Amenez-le à faire le parallèle avec d'autres situations vécus antérieurement et surtout à comment il est parvenu à les défier. Encouragez-le à trouver quelles forces personnelles sur lesquelles il s'est appuyé, qu'elles demeurent en lui et qu'il peut les réutiliser.

Afin de faciliter la discussion, vous pouvez énumérer des possibilités de situations qu'il aura à braver. Surtout, c'est le bon moment de lui faire part des forces et qualités que vous observez chez lui.

#### **Les alternatives à la consommation**

Les événements entourant la fin des études secondaires de votre enfant seront certainement d'importantes sources de stress. Dans ces situations, il est possible qu'il puisse envisager l'option de la consommation d'alcool ou de substances afin de s'adapter. Vous pouvez jouer un rôle significatif dans le rappel des alternatives qui s'offrent à lui. Des alternatives beaucoup plus saines qu'il a su utiliser avant et qui fonctionnent lorsqu'il vient le temps de se changer les idées et de se calmer un peu. Par exemple : L'activité physique ; la musique (en jouer et en écouter) ; les hobbies et passions ; parler à quelqu'un, sortir à l'extérieur prendre l'air, etc.



### **Pour aller plus loin avec votre enfant**

Depuis le début de son adolescence, votre enfant développe son identité. Voici un exercice favorisant une réflexion sur qui il est. Mieux se connaître est aussi une cause favorable à l'amélioration de l'estime de soi et du coup, contribue à une affirmation plus positive et à une satisfaction personnelle plus grande. Les influences extérieures ont ainsi moins d'importance<sup>1</sup>. **Invitez votre enfant à prendre une feuille et à écrire :**

- 3 choses qui le rendent unique et spécial
- 3 choses dans lesquelles il est bon ;
- 3 choses qu'il aime ou qu'il aime faire ;
- 3 choses qu'il aime de sa famille ;
- 3 choses qu'il aime de ses amis ;
- 3 rêves et/ou aspirations qu'il a pour le futur.

Puisqu'on apprend bien souvent à se connaître à travers le regard des autres, il peut être intéressant que vous compariez les réponses de votre enfant avec ce que vous pensez de lui. Faites-lui part des ressemblances et divergences et discutez-en. Vous trouverez certainement l'activité enrichissante.

### **Mieux se connaître, mieux s'affirmer signifie :**

- Mieux choisir ses amis, amoureux, coéquipiers ;
- Respecter les opinions divergentes ;
- Ne pas se sentir attaqué trop facilement ou se remettre en question sans arrêt ;
- Réussir à dire plus facilement ses sentiments, ses besoins, ses souhaits ;
- Faire des choix qui respectent ses valeurs et les assumer ;
- Prendre sa place.

**Il existe de l'aide :** si votre enfant ou quelqu'un de votre entourage éprouve des difficultés avec la consommation de substances, 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 :



450 370-3444  
libertedechoisir.ca