



INFO-PARENTS



Rétroviseur

Bonjour à vous ! Votre enfant a tout récemment participé à l'atelier **Rétroviseur** présenté par **Action Toxicomanie**. Cet atelier fut une façon de revisiter tout le contenu exploré avec votre adolescent depuis son secondaire 1. L'atelier « Rétroviseur » lui a permis de regarder un peu vers l'arrière et de voir les choix effectués, les compétences développées durant la période de son secondaire, celles tantôt consolidées et celles à venir. Nous souhaitons ainsi les amener à développer leur esprit critique sur les différentes influences en lien avec la consommation et à réfléchir à partir de situations significatives pour eux, aux enjeux liés au développement d'une dépendance.

Être dépendant, c'est quoi ?

Afin d'être en mesure de bien cibler un problème de dépendance, il faut d'abord être en mesure de bien comprendre de quoi il s'agit.

La dépendance peut s'installer rapidement ou progressivement, selon les produits consommés. Certaines substances ont un potentiel de dépendance plus élevé que d'autres. Une dépendance est installée lorsqu'une personne éprouve de la **difficulté à se contrôler**, qu'elle **pense de façon obsédante** à sa consommation ou au sujet de la dépendance (l'utilisation des écrans par exemple) et qu'elle en arrive à vivre des **conséquences** de ces comportements de dépendance. La dépendance s'installe souvent lorsqu'une personne cherche à s'adapter à des éléments de son environnement. Cette dernière a une fonction et la personne y vit un ou plusieurs gains.

Le parent comme facteur de protection

Les troubles liés à la consommation de drogues, aux technologies ou aux jeux de hasard et d'argent à l'adolescence sont moins fréquents lorsque le lien parent-enfant est fort et que les adultes entourant le jeune participent au développement d'habiletés l'amenant à faire de meilleurs choix pour lui.

- ✓ Encouragez-le à s'exprimer et à dire ce qu'il pense. Apprenez-lui à dire « non » quand il le faut.
- ✓ Aidez-le à développer son jugement et aussi, à être curieux. Par exemple, demandez-lui son opinion sur un événement de l'actualité, une publicité, un spectacle qu'il a vu, etc.
- ✓ Apprenez-lui à régler ses problèmes : aidez-le à envisager des solutions à ses difficultés, à choisir celle qui lui semble la meilleure et à l'appliquer.
- ✓ Valorisez le fait de demander de l'aide au besoin, pour lui-même ou pour les autres.
- ✓ Dites-lui quelles sont ses qualités et encouragez-le à les exprimer.
- ✓ Soutenez-le dans ses efforts et soulignez ses succès pour qu'il ait une image positive de lui-même.
- ✓ Aidez-le à adopter de saines habitudes de vie par rapport à l'alimentation, à l'activité physique, au sommeil, à la détente, etc.
- ✓ Intéressez-vous à ce que votre enfant représente pour vous en dehors des difficultés parfois vécues. Une relation de confiance s'en trouvera bonifiée.



Pour aller plus loin avec votre enfant

De nombreuses études menées au Québec et ailleurs dans le monde, témoignent de l'influence du contexte familial sur les habitudes de consommation des adolescents, ainsi que du rôle prédominant des parents en matière de prévention des dépendances. Le bal des finissants arrive à grands pas ! C'est en quelque sorte une occasion pour vous, de jouer un rôle clef. Parler de drogue avec votre enfant ne l'incitera pas à consommer. Au contraire ! Ces discussions lui permettront de connaître vos attentes et d'être mieux outillé pour faire les bons choix. Demandez-lui comment il envisage passer sa soirée. Il faut être en mode ouverture d'esprit !! Le bal des finissants est mis en lumière ici, car c'est une soirée importante pour les adolescents. Un party mémorable, c'est un party dont on se souvient !

Quelques trucs pour un party à moindres risques :

- ✓ Mettre à dispositions une glacière avec plein de bouteilles d'eau froide. Cela encouragera certaines personnes à alterner leurs consommations. Vive les alternatives à l'alcool dans un party ! ;
- ✓ Ne pas encourager les jeux à boire ;
- ✓ Se fixer une limite et garder le compte des consommations ;
- ✓ Boire lentement
- ✓ Manger avant et même pendant la soirée.

S'il prévoit consommer, il est crucial que votre enfant **planifie** de quelle façon il rentrera à la maison, et ce, **avant même son départ**. Voici quelques suggestions : il peut rester sur place pour la nuit, faire appel à vous comme parent, à un taxi ou un service de raccompagnement ou s'assurer de désigner un conducteur qui ne consommera pas durant la soirée.

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'informations 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. Vous pouvez également communiquer avec l'intervenant responsable des services aux parents et aux proches aux coordonnées ci-dessous pour un soutien téléphonique, une rencontre ou pour participer à un de nos groupes de 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