

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

LE RÔLE DES PARENTS DANS LA PRÉVENTION DE L'ABUS DES DROGUES ET DE L'ALCOOL CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Dans le monde d'aujourd'hui, il n'est pas rare que les enfants aient l'occasion de consommer de l'alcool ou d'autres drogues lorsqu'ils sont relativement jeunes. Bien qu'il soit naturel pour un grand nombre d'adolescents d'expérimenter avec les drogues, cette expérimentation n'a pas d'effets négatifs sur la plupart d'entre eux. Généralement elle est motivée par la curiosité ou le désir d'appartenir à un groupe d'amis. De nombreux parents se demandent ce qu'ils peuvent faire afin de limiter le risque que leur enfant consomme de l'alcool ou d'autres drogues ou qu'il souffre de toute répercussion négative.

Les parents ont l'occasion de jouer leur rôle de parent lorsque les enfants sont encore préadolescents, c'est-à-dire à l'âge où les enfants sont assez vieux pour commencer à comprendre et assez jeunes pour accepter volontiers les directives de leurs parents.

Les étapes suivantes peuvent servir de guide de renseignements sur l'alcool et les autres drogues pour les enfants. Elles comprennent des stratégies dont les familles peuvent se servir pour réduire l'importance des difficultés que leurs enfants pourront avoir avec les drogues et l'alcool lorsqu'ils seront plus vieux.

1. **Ayez une discussion sur les drogues et l'alcool avec votre enfant.** Le meilleur temps pour cette discussion a lieu lors de moments se prêtant le plus à « l'apprentissage » lorsque le sujet se présente lui-même, comme par exemple lorsque vous regardez ensemble un film au cours duquel on boit de l'alcool ou lorsque vous organisez une soirée au cours de laquelle l'alcool est l'une des boissons servies. Donnez aux enfants des renseignements factuels et adaptés à leur âge sur l'alcool et les autres drogues, et soyez prêts à les écouter et à répondre à leurs questions. Rappelez-vous qu'il est normal de ne pas avoir toutes les réponses, et dites-lui que vous allez l'aider à les trouver.
2. **Écoutez vraiment votre enfant.** Il est très important de vraiment écouter votre enfant et de lui montrer par vos expressions corporelles que vous l'écoutez attentivement. Bien que la question puisse lui paraître frivole ou que vous aimeriez vous débarrasser du sujet le plus vite possible, concentrez-vous sur ce que vous dites et comment vous le dites, et soyez prêt à poursuivre la discussion sans le juger. Les enfants consentent davantage à discuter avec nous si nous sommes d'un abord facile et prêts à écouter ce qu'ils veulent dire.
3. **Aidez votre enfant à bien se sentir.** Pour atteindre ce but, vous pouvez faire un certain nombre de choses :
 - ❖ Cherchez des activités auxquelles votre enfant excelle, même si elles sont banales, et félicitez-le.
 - ❖ Félicitez-le de ses efforts, et non de ce qu'il a accompli.
 - ❖ Aidez votre enfant à se fixer des buts réalistes.
 - ❖ Ne comparez pas ses efforts à ceux des autres; cela est injuste et lui fait croire qu'il n'est pas « assez bon ».
 - ❖ Lorsque vous corrigez votre enfant, ne le critiquez pas; critiquez plutôt ce qu'il fait.
 - ❖ Donnez-lui des responsabilités adaptées à son âge, afin qu'il se rende compte qu'il peut faire des choses importantes à la maison pour participer à la vie familiale.

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

- ❖ Donnez-lui l'occasion d'essayer de nouvelles activités saines et créatives, qui l'aideront à renforcer ses points forts. Cela ne veut pas dire qu'il doit exceller en tout. Le simple fait d'apprécier ces activités lui apprendra qu'il peut choisir de faire de nombreuses activités positives.
 - ❖ Enfin et surtout, montrez à votre enfant que vous l'aimez et dites-le-lui souvent.
4. **Servez d'exemple à vos enfants.** Les parents servent de modèles à leurs enfants, même s'ils ne cherchent pas à l'être. Vous pouvez leur servir d'exemple dans votre façon de consommer de l'alcool et dans votre attitude vis-à-vis de la manière dont les autres consomment de l'alcool. Organisez une soirée chez vous pour leur donner un exemple concret de ce qu'est, selon vous, une consommation modérée de l'alcool. Parlez-lui de la consommation modérée de l'alcool et démontrez-lui ce que c'est en organisant une soirée au cours de laquelle vous servirez de nombreuses boissons non alcoolisées pour les personnes qui choisissent de ne pas boire d'alcool.
 5. **Aidez votre adolescent à résister à l'influence de ses camarades.** Les parents peuvent préparer leur enfant à résister à l'influence de ses camarades en lui parlant avant qu'il ne se trouve dans une situation où il doit décider si oui ou non il doit consommer de l'alcool ou des drogues. Aidez-le à anticiper toutes les situations dans lesquelles il pourrait se trouver, et essayez de trouver avec lui des façons dont il peut dire « non » aux drogues et à l'alcool, sans perdre la face. Puis, aidez-le à simuler la manière dont il devrait se comporter dans une situation donnée et dire « non ».
 6. **Établissez des règles familiales qui vont aider votre enfant à dire « non ».** Expliquez-lui les décisions auxquelles vous vous attendez de sa part en ce qui concerne la consommation d'alcool ou de drogues. Expliquez-lui ce que seront les conséquences s'il ne suit pas les règles familiales, et veillez à ce que ces conséquences soient logiques et réalistes. Soyez prêt à les imposer si votre enfant enfreint l'une des règles familiales, car ces conséquences aident votre enfant à comprendre que ce que vous dites est sérieux et que leurs actes influencent ce qu'il va leur arriver.
 7. **Consultez d'autres parents.** Discutez avec d'autres parents de leurs attentes vis-à-vis de leurs enfants, en matière de consommation d'alcool et de drogues. Sachez où se trouve votre enfant et le type de supervision dont il bénéficie lorsqu'il se trouve avec les parents de leurs amis.
 8. **Sachez quoi faire si vous pensez que votre enfant a un problème d'alcool ou de drogues.** Apprenez à reconnaître les premiers signes indiquant un problème d'alcool ou de drogues. Faites part de votre préoccupation à votre enfant. Dites-lui que vous êtes prêt à l'aider. Sachez où vous et votre enfant pouvez aller pour obtenir de l'aide professionnelle, et donnez-y suite.

En tant que parent, rappelez-vous que vous avez une énorme influence sur le comportement de votre enfant et sur ses choix. Le fait de lui donner des renseignements adaptés à son âge sur l'alcool et les drogues, de participer avec lui à des activités qui augmentent son estime de soi et de lui montrer votre amour inconditionnel, contribuera beaucoup à en faire un adolescent sûr de lui qui entreprendra un grand nombre d'activités positives. **Ce que vous dites et faites lorsque vos enfants sont jeunes, compte vraiment.**