

Un guide à l'intention des parents

*Parlez de l'alcool et des autres drogues
avec vos enfants*

Aider nos communautés à être en santé



ISBN # 978-1-55471-238-0
CNB - 6569

1. Introduction

La plupart de nos enfants ne deviennent pas alcooliques ni toxicomanes. Néanmoins, ils ont de nombreuses raisons de vouloir expérimenter. Ils vivent dans une société où l'alcool, le tabac et d'autres types de substances sont courants, mis en valeur et acceptés par bien des gens. Pour cette seule raison, ils ont plein d'occasions d'être initiés à toutes sortes de substances psychotropes.

Heureusement, nous avons une solide défense contre les messages variés qu'envoie notre culture consommatrice de drogue : vous!

Vous pouvez prémunir vos enfants contre les pressions et les incitations à consommer. Vous êtes – et vous continuerez d'être – leur modèle de comportement le plus important et vous les connaissez mieux que quiconque. Vous pouvez les encourager à adopter un point de vue critique et à penser sérieusement à ce qu'ils consomment. Vos enfants verront par votre exemple, qu'il soit positif ou négatif, un modèle de comportement.

2. L'erreur est humaine

N'oubliez pas que la famille idéale n'existe pas. Toutes les familles ont des problèmes et font des erreurs – les enfants comme les parents.

Or, ce qui importe, c'est la façon dont vous, en tant que parent, réagissez lorsque vous ne faites pas le meilleur choix. Admettre un tort et présenter ses excuses est une façon de démontrer à vos enfants le comportement à adopter.

En qualité de parents, vous devez porter attention aux points forts de vos enfants et aux façons de les protéger. Les enfants ont différents degrés de vulnérabilité, selon leur personnalité, leur génétique, leur éducation familiale, leur groupe de pairs, leur école, leur collectivité et leur culture. Plus ils sont exposés à des risques et plus il est important pour vous de les aider à trouver des moyens de faire face à la situation.

3. Comment aider vos enfants à faire face à une situation

- Avoir une famille qui discute et se montre responsable en matière de consommation de drogue (soit interdire le tabagisme à la maison, boire de façon responsable, ne pas consommer de drogue illégale, ranger et consommer les médicaments d'ordonnance correctement).
- Avoir des parents qui cherchent à bâtir des liens étroits avec leurs enfants, à exprimer des attentes claires et à appliquer une discipline rigoureuse.
- Avoir des amis qui :
 - ne consomment pas de drogues et n'encouragent pas la consommation de drogues;
 - participent à des activités scolaires et sociales positives comme les sports, la musique, l'art;
 - influencent favorablement la prise de décisions.

4. Appel aux ressources communautaires

Les parents doivent être concernés et informés. Créez des liens avec vos enfants afin de les appuyer, de les encourager et de leur dire ce qu'ils sont à vos yeux.

Fréquentez votre centre de ressources familiales ou votre centre communautaire afin d'obtenir un appui auprès d'autres parents ayant des enfants du même âge que les vôtres. Communiquez avec l'école de vos enfants, faites connaissance avec leurs enseignants et les administrateurs de leur école afin de tenir les lignes de communication ouvertes.

Soyez toujours présents. Faites des choses en famille : préparez un repas, parlez d'une émission de télévision, faites du sport. Ceci afin de pouvoir passer du temps ensemble et vous rapprocher de vos enfants. Le temps manque parfois, mais celui passé avec vos enfants est précieux.

5. Lancez la discussion

Dites à vos enfants que vous êtes à leur écoute. Vous pouvez le faire de façon détendue ou d'une façon plus structurée, par exemple lors d'une réunion de famille. Voici quelques conseils pour lancer la discussion :

- évitez de sermonner; cherchez plutôt à avoir une discussion franche;
- soyez décontracté et encouragez vos enfants à poser des questions et à vous faire part de leurs impressions;
- essayez de comprendre leurs points de vue;
- ne vous attendez pas à ce que les adolescents acceptent tout ce que vous dites uniquement parce que vous êtes le parent (mais ils peuvent connaître vos valeurs et opinions);
- faites de l'écoute active.

Les enfants ont besoin de savoir que leurs parents vont les écouter, agir de façon uniforme et les protéger. Ils seront beaucoup moins portés à s'ouvrir et à demander de l'aide ou des conseils s'ils pensent que vous allez vous fâcher ou céder à la panique.

Ne pensez pas que vous devez tout « arranger ». L'enfant prend de l'autonomie lorsqu'il règle ses problèmes lui-même.

Utilisez la première personne « je » - je suis triste parce que - au lieu de la deuxième personne « tu » - tu vois, tu es ridicule quand...

6. Soyez prêt à aider

Pour réussir, vous devez notamment :

- être honnête et franc quant à vos propres valeurs et à la façon dont elles se rapportent à la vie de vos enfants;
- en apprendre le plus possible sur la drogue;
- être disposé à aider vos enfants à tirer au clair les messages conflictuels qu'ils reçoivent;
- insister sur le fait que consommer de la drogue ou de l'alcool est un choix que tout le monde est appelé à faire et une occasion de prendre des décisions judicieuses dans sa vie;
- dire à vos enfants qu'ils peuvent compter sur vous s'ils ont besoin d'aide, que les problèmes et les erreurs font partie de la vie.

Bien des gens ne voient pas l'alcool comme une drogue, mais c'en est une. L'alcool est la drogue dont on abuse le plus au pays. Mais parce que l'alcool est socialement accepté, c'est le plus grand problème lié à la drogue dans les familles et les collectivités.

7. Que devriez-vous dire à vos enfants et à quel âge?

Les enfants acquièrent leurs attitudes face à l'alcool et à la drogue de leur entourage, en particulier de leurs parents et d'autres adultes. Abordez le sujet avec vos enfants lorsqu'ils sont jeunes. Le dialogue devrait se poursuivre tout au long de leur adolescence.

Âge préscolaire (de trois à cinq ans)

Les enfants d'âge préscolaire sont pleins d'imagination et de curiosité. Si on ne leur dit pas les choses telles qu'elles sont ou si on ne leur fait voir qu'une partie du tableau, ils se serviront de leur imagination pour combler les vides. Ils veulent beaucoup d'information et acceptent ce qu'on leur dit au pied de la lettre. C'est l'âge auquel vous devez aborder le sujet lors de moments dits propices à l'apprentissage. Profitez des rencontres sociales ou des autres occasions où votre enfant peut être exposé à l'alcool.

Ce que vous dites est important, mais ce que vous faites l'est encore plus. Vos enfants regardent ce que vous faites et entendent ce que vous dites. Ils commencent leur apprentissage au sujet de l'alcool et des autres drogues dès qu'ils sont capables d'observer les pratiques et les attitudes des autres en ce domaine.

Âge scolaire (de cinq à huit ans)

Apprenez à connaître les amis de vos enfants et leur famille. Continuez de parler de l'alcool et des autres drogues. Renseignez-vous sur les drogues en communiquant avec les Services de traitement des dépendances de votre région www.gnb.ca/santé (<http://www.gnb.ca/0378/centers-f.asp>). Fournissez à vos enfants des renseignements complets et précis et veillez à ce qu'ils soient conscients des risques. Continuez de faire de bons choix santé afin de montrer à vos enfants comment s'occuper d'eux-mêmes. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, il est acceptable de dire : « Je ne le sais pas, mais cherchons la réponse ensemble. » Les enfants veulent savoir comment les choses fonctionnent et comment les renseignements qui leur sont fournis sont reliés.

À la fin de ce stade de développement, les enfants devraient savoir ce qui suit : comment les aliments, les poisons, les médicaments et les drogues illégales diffèrent; comment les médicaments prescrits par un médecin peuvent être utiles pendant une maladie, mais néfastes s'ils sont

mal utilisés; et pourquoi les adultes peuvent boire de l'alcool, mais pas les enfants, et ce, même en de petites quantités, parce que l'alcool est nuisible au développement du cerveau et du corps chez les enfants.

Âge scolaire (de neuf à quatorze ans)

Les enfants établissent et confirment leurs limites personnelles; ils découvrent leur zone de confort. Entretenez le dialogue. C'est l'âge auquel ils ont le plus besoin de renseignements précis! Au Nouveau Brunswick, dix pour cent des jeunes de la 7^e année ont essayé de l'alcool. Expliquez la différence entre boire avec modération et abuser de l'alcool. Soyez ferme et uniforme dans vos règles concernant l'alcool et les enfants. Vous pouvez signer une entente établissant les conséquences que peut avoir le fait de boire quand on est mineur. Si vous concluez une telle entente, appliquez-la rigoureusement. Tenez-vous au courant de ce qui arrive dans la vie de vos enfants. Efforcez-vous de faire connaissance avec leurs amis et leurs parents. Assurez-vous que vos enfants savent qu'ils peuvent compter sur vous s'ils ont besoin de parler.

Faites naître chez vos enfants la confiance nécessaire pour résister aux pressions exercées par leurs amis.

Célébrez leur capacité à réfléchir pour eux-mêmes et à prendre des décisions. Enseignez-leur comment on met en valeur l'alcool et les drogues. Discutez de la façon dont les annonces publicitaires, les chansons, les films et les émissions télévisées font passer le message voulant qu'il est amusant et prestigieux de consommer de l'alcool et d'autres drogues.

Adolescence (15 et 16 ans)

À cet âge, les adolescents s'affirment de plus en plus. Ils sortent plus souvent avec des groupes d'amis et ils sont incités à faire ce que les autres font. Lors de soirées, ils peuvent être tentés de boire. Cinquante pour cent des jeunes fréquentant les écoles secondaires du Nouveau- Brunswick ont consommé de l'alcool au moins une fois, tandis que vingt-six pour cent consomment de l'alcool plus d'une fois par mois. Sachez toujours où sont vos enfants et avec qui.

Définissez vos attentes et établissez des règles claires et raisonnables. Donnez-leur des conseils pratiques, comme téléphoner s'ils ont besoin que vous veniez les chercher ou résister à la tentation de consommer. Ils devraient connaître les conséquences de l'intoxication : bagarres, rencontres sexuelles imprévues ou non désirées (conduisant souvent à des grossesses imprévues ou à des infections transmises sexuellement), accidents de la route. N'hésitez pas à leur faire part de vos idées et de vos expériences.

Adolescence (17 et 18 ans)

La publicité qui associe boire et plaisir a une grande influence sur les adolescents plus âgés. La communication peut devenir plus difficile en raison de leur besoin de se détacher de leurs parents et de forger leur propre identité. Il est important pour les parents de féliciter et d'encourager les jeunes pour tout ce qu'ils font de bien et pour leurs choix positifs. Savoir que les adultes dans leur vie les apprécient est très motivant et peut les aider dans leur résolution à éviter l'alcool et les autres drogues.

Par leurs essais et leurs erreurs, les jeunes apprennent les limites acceptables ou appropriées en matière de comportement. Ils l'apprennent en partie par le partage d'expériences avec leurs pairs et en partie par leurs interactions avec des adultes, qui leur donnent une rétroaction sur le comportement adolescent et établissent des limites adéquates. L'attitude des adolescents face à la consommation d'alcool et d'autres drogues est influencée par celle des adultes.

8. Conseils pour dialoguer avec les enfants

- Concentrez-vous sur les faits; donnez à vos enfants des renseignements factuels, convenant à leur âge, au sujet de l'alcool et des autres drogues.
- Donnez des explications simples et brèves. Utilisez des moments propices à l'apprentissage.
- Les enfants aiment poser des questions; soyez disposé à les écouter et à y répondre.
- Les enfants réagissent mieux à des conversations qu'à des sermons.
- N'en dites pas trop. Les enfants assimileront ce qu'ils peuvent et laisseront de côté ce qu'ils ne peuvent comprendre. Répétez-vous souvent; le renforcement est nécessaire.
- Aidez vos enfants à s'exercer à prendre des décisions.
- Discutez des choses qu'ils voient à la télévision, comme la présentation prestigieuse de la consommation d'alcool. Ils obtiennent ainsi les faits qui leur permettront de contrebalancer le parti pris et le côté sophistiqué de la télévision.

9. Faits concernant l'adolescence et la consommation de substances psychotropes

- Les adolescents qui arrivent à la puberté plus tôt que la moyenne ont un taux de consommation de substances psychotropes plus élevé parce qu'ils atteignent le milieu de l'adolescence plus tôt. Ce stade est associé à une plus grande disposition à prendre des risques.
- L'expérimentation de l'alcool et des autres drogues peut être une façon d'essayer un comportement adulte.

La plupart des jeunes qui consomment des drogues ne progresseront pas jusqu'à une consommation problématique ou jusqu'à la dépendance. Toutefois, plus une personne commence jeune à consommer de l'alcool ou des drogues et plus elle risque d'avoir des difficultés.

- **Préconsommation** : Une personne n'a encore essayé aucune substance. Il est important d'avoir plusieurs conversations avec votre enfant à propos de vos règles et de vos attentes en matière de consommation.
- **Expérimentation** : Une personne a décidé de consommer. En général, la personne commencera par essayer l'alcool ou le cannabis. La consommation a un but récréatif et est peu fréquente. Les substances sont habituellement obtenues d'amis et consommées avec des amis.
- **Abus précoce** : Une personne a des habitudes de consommation établies et peut consommer plus d'une drogue (dont l'alcool). De plus, une personne a subi des conséquences négatives par suite de sa consommation. Le fait de consommer davantage ne signifie pas en soi qu'il y ait dépendance.
- **Abus** : La consommation est devenue régulière et fréquente, et ce, depuis une période prolongée. Pour un jeune qui en est à ce stade, il y a déjà eu plusieurs conséquences négatives (s'absente des classes, mauvaises notes à l'école, conflits avec les adultes).
- **Dépendance** : Une personne continue de consommer régulièrement en dépit des conséquences négatives. Il y a des indices qui montrent que la personne a développé une tolérance aux substances et a besoin de quantités de plus en plus importantes pour se sentir « high ». Un jeune qui en est à ce stade ne pense qu'à consommer et est davantage porté à prendre des risques ou à se comporter dangereusement.

10. Remerciements

Les ressources suivantes nous ont aidé dans la préparation de ce document :

So what do I say to my children about alcohol and drugs? and Adolescence... What parents need to know, The Alcohol and Drug Education and Prevention Directorate of the Saskatchewan Ministry of Health.

Aborder le sujet des drogues avec son adolescent, Santé Canada.

Les enfants et les drogues : Guide de prévention pour les parents, Gendarmerie royale du Canada.

Enquête sur la consommation de drogues par les élèves du Nouveau-Brunswick - Points saillants pour 2007, ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick.

Ce document fut le résultat d'une collaboration des provinces de la Nouvelle-Écosse, l'Île-du-Prince-Édouard, Terre-Neuve et Labrador et le Nouveau-Brunswick.



