

Discutons drogues!

Les drogues sont souvent au centre de plusieurs préoccupations de parents. Est-ce que mon jeune consommateur de drogues? Comment puis-je le savoir? Saura-t-il résister si on lui en offre? Comment puis-je le protéger? Quels sont les effets des drogues? Qu'est-ce que je ferai si j'apprends qu'il consomme? Je vous propose de réfléchir à ces questions si ce n'est pas déjà fait.

Parler de drogues avec votre enfant ne l'incitera pas à consommer. Ces discussions lui permettront de connaître vos attentes et d'être outillé pour faire de bons choix. N'oubliez pas que malgré le fait que leurs amis occupent plus de place et qu'il cherche à développer leur autonomie vous, comme parent, conservez un grand pouvoir d'influence. Avant d'entreprendre cette discussion, je vous propose de vous renseigner sur les différentes substances afin de tenir un discours clair et réaliste. Des mises en garde trop alarmantes ou exagérées peuvent être mal accueillies par certains adolescents. De plus, votre crédibilité pourrait être remise en doute. Au contraire, si vous êtes réaliste et bien informé cela lui indiquera qu'il peut se fier à vous et qu'il ne sera pas facile de vous cacher une éventuelle consommation. Les intervenantes à Action Toxicomanie Bois-Francs peuvent vous aider dans vos démarches. Vous trouverez également des renseignements supplémentaires sur notre site ainsi que sur les sites de Santé Canada ou du gouvernement du Québec.

Attendez un moment qui semble opportun pour engager la conversation, où vous et votre enfant semblez calmes et de bonne humeur. C'est une belle occasion de partager votre vision et d'en apprendre sur votre adolescent. Vous pourriez être étonné par ses opinions. Essayez d'être authentique, par exemple en exprimant vos craintes ou votre inconfort. Transmettez-lui l'information que vous avez recueillie. Suite à cela, clarifiez vos attentes; ce que vous êtes prêt à accepter ou non à propos de la cigarette, de l'alcool, de la marijuana et des autres drogues. Par exemple à quel âge, dans quels contextes, quelle quantité, etc. Le fait de tracer des limites a un effet sécurisant encore à l'adolescence. S'il prend la décision de ne pas respecter les limites qui lui auront été fixées, il connaîtra à tout le moins les conséquences. Ainsi, on comprend l'importance de prendre position et de réfléchir aux conséquences à l'avance afin qu'elles soient appropriées et connues de votre adolescent.

Si vous avez des doutes concernant la consommation de votre enfant, il est d'autant plus nécessaire d'aborder la question avec lui. Prenez les devants et ouvrez la conversation dans un climat d'écoute, de respect et de calme. Faites-lui part de vos doutes, partagez-lui vos inquiétudes, demandez-lui pourquoi il consomme et ce qu'il aimerait que vous fassiez pour l'aider. Écoutez ce qu'il a à dire et prenez-le en compte. Il se sentira en confiance et plus disposé à vous en dire davantage. Le but n'est pas de se plier à toutes ses demandes, mais plutôt de lui faire sentir qu'il a une place et qu'il est assez important pour faire partie de la solution. Intéressez-vous aux autres sphères de sa vie. Encouragez-le à investir d'autres activités. Surtout, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide si vous vous sentez dépassé.

Référence : QUÉBEC, DIRECTION DES COMMUNICATIONS DU MSSS. *La drogue... si on en parlait?* 2008. dée originale de la Commission scolaire des Premières Seigneuries. Gouvernement du Québec. 19p

Jessika Gagné
Éducatrice en prévention des toxicomanies