info-cannabis
Fais les bons choix

FICHE DE SOUTIEN AUX PARENTS D'ADOS

Ce que vous dit votre ado VS ce qu'il tente de vous dire

« Tu comprends rien »	« Je ne sais pas comment t'expliquer pour que tu comprennes, je ne me comprends pas très bien moi-même »
« Achale-moi pas »	« Fais-moi confiance »
« Capote pas »	« Je veux faire mes propres expériences »
« Mêle-toi pas de mes affaires »	« J'ai besoin de mon intimité »
« Tu n'es jamais disponible »	« J'ai besoin que tu t'intéresses à moi »

Définition de la dépendance

Habitude nuisible maintenue par une personne malgré des conséquences négatives dans la vie.

Définition de l'adolescence

C'est une période de transition qui se caractérise par un rythme de croissance élevé et des changements psychologiques importants.

Il ne faut pas oublier que ces éléments font également partie de l'adolescence, donc ne sauter pas trop vite aux conclusions.

Facteurs de protection

- Encouragement du milieu familial
- Parents responsables
- Bons modèles à suivre, mode de vie sain
- Acquisition d'aptitudes de résolution de problèmes et de fonctionnement social
- Un but dans la vie et l'espoir en l'avenir
- Le contrôle sur sa propre vie

Signes à surveiller

- Changement soudain d'amis, abandon ou perte de ses intérêts, passions
- Absence scolaire ou résultat scolaire à la baisse, perte d'intérêt
- Changement dans le comportement : agressivité, impulsivité, passivité
- Changement dans ses habitudes alimentaires (perte ou gain soudain d'appétit)
- Changement dans ses habitudes de sommeil, changement de l'humeur
- Isolement, cachotteries, mensonges, demande d'argent plus fréquente

Types de consommateurs : Et vous, où vous situez-vous?

- **Abstinent :** n'a jamais consommé de drogue ou qui a cessé de le faire.
- **Explorateur :** consomme plus ou moins fréquemment à une période donnée ou à une étape précise de sa vie pour faire comme les autres, par curiosité.
- **Occasionnel :** consomme pour la première fois ou en de rares situations ponctuelles et bien précises (quelquefois annuellement) un psychotrope.
- **Régulier :** consomme selon un rythme précis (chaque mois, chaque deux semaines ou chaque semaine).
- **Abusif :** indépendamment de la fréquence de ses consommations, tends à faire usage des drogues de façon incontrôlée, soit en absorbant de grandes quantités ou encore en mélangeant inconsidérément diverses substances.
- **Surconsommateur :** consomme plusieurs fois par semaine un psychotrope. Il consacre presque tout son temps, son argent et son énergie à se procurer et à consommer la substance visée.

N.B. : 5% pour le total des deux catégories: surconsommateur et abusif.

Réf : BRISSON Pierre, L'Usage des drogues et la toxicomanie, page 258-259

Zone de réconfort

- Vous n'êtes pas seul dans cette situation
- Vous êtes un bon parent, peu importe l'expérience de votre enfant
- Ne soyez pas trop sévère avec vous-même
- Faites de votre mieux et restez disponible pour votre ado
- Faites-vous confiance, vous avez déjà été jeune vous aussi
- Mettre des règles et des limites à son enfant est essentiel et sain, mais pas toujours facile

Trucs et astuces pour dire non

- Adoptez un bon état d'esprit (gardez l'esprit ouvert, mettez-vous dans la peau de votre ado, énoncez clairement vos buts, soyez calme et détendu, soyez positif)
- Trouvez le bon moment pour chacun d'entre vous (pas lors d'une intoxication ou sur le coup de l'émotion)
- Évitez de faire la morale
- Essayez de poser des questions ouvertes
- Faites savoir à votre ado que vous l'écoutez
- Résumez et posez des questions
- Demandez à votre ado s'il est à l'aise d'en parler avec vous
- Démontrez de l'empathie et de la compassion
- Gardez votre calme
- Informez-vous auprès des intervenants de l'école de votre jeune ou de Liberté de choisir lors d'inquiétudes et de doutes
- Assurez-vous de ranger les médicaments dans un endroit sécuritaire
- N'oubliez pas que l'expérimentation fait partie de l'adolescence et qu'elle n'est pas nécessairement problématique
- Validez vos sources d'information (les réseaux sociaux ne sont pas toujours des sources fiables)

Malgré ce qu'ils démontrent, selon une étude de Santé Canada près de 87 % des ados considèrent leurs parents comme une source d'information crédible au sujet de la consommation. Comme parent, vous êtes en mesure de faire une grande différence.

Liberté de choisir

Centre de services scolaire de la Vallée-des-Tisserands
Québec