LA CONSOMMATION

Les adolescents expérimentent parfois de nouveaux **comportements à risque** comme le tabagisme, le vapotage, la consommation d'alcool et d'autres drogues.

La consommation de substances est souvent exploratoire, occasionnelle et passagère.

La majorité des jeunes ne consomment pas ou n'ont pas de problèmes liés à la consommation. Toutefois, la consommation présente des risques et peut avoir des conséquences **négatives sur la santé et la qualité de vie**.

SIGNES À SURVEILLER

Baisse des résultats **scolaires**

Habitudes de **sommeil** anormales

Changement radical des **amitiés**

Retrait et détérioration des relations avec la **famille**

Moins d'ouverture et d'**honnêteté**

Nouveaux problèmes de **santé**

Sources :
https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/parents-and-teen-risk-taking-fr.pdf
https://www.jeunessesansdroguecanada.org/wp-content/uploads/pdf/Parler-Cannabis_FR.pdf

TRUCS ET ASTUCES

VOTRE ENFANT CONSOMME?

- N'ayez pas peur de prendre le devant, **parlez-en** avec lui!
- Offrez-lui des occasions multiples et variées d'avoir de **saines habitudes de vie** .
  Consultez la fiche Saines habitudes de vie
  https://rapcotenord.ca/saines-habitudes-de-vie/
- Soutenez-le et favorisez la **participation** à des activités sociales, parascolaires et communautaires

COMMENT PARLER DE TABAC, DE VAPOTAGE, D'ALCOOL ET DE DROGUES AVEC VOTRE ADOLESCENT OU JEUNE ADULTE?

- Préparez votre discussion
- Trouvez un moment propice
- Écoutez-le et faites preuve d'ouverture

VOTRE INFLUENCE EN TANT QUE PARENT

- **Vous êtes un modèle**, que vos comportements soient positifs ou négatifs. Votre enfant retient la façon dont vous faites face aux problèmes. **Exprimez vos sentiments et célébrez les événements spéciaux**
- N'oubliez pas que votre jeune cherche des repères. **Votre attitude en tant que parent est déterminante.**
- Établir un **climat familial chaleureux** favorisant l'**ouverture** et la **communication**

*Certains parents croient que leur enfant considère peu ou pas ce qu'ils leur disent. Pourtant, les jeunes ont affirmé, dans plusieurs enquêtes, que **leurs parents sont les personnes qui ont le plus d'influence sur leur vie et leurs décisions,** plus encore que leurs amis.

Source : https://www.rcmp-grc.gc.ca/fr/qc/sensibilisation-aux-drogues-parents

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

Consommation d'alcool ou d'autres drogues ou pratique des jeux de hasard et d'argent : intervenir auprès de votre adolescent
https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/alcool-drogues-jeu-conseils-aux-parents

Guide pour les parents d'ados
https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2983738

Conseils aux parents - Jeunesse sans drogue Canada
https://www.jeunessesansdroguecanada.org/prevention/conseils-aux-parents/

RAP Côte-Nord
Réussite - Accomplissement - Persévérance