

Bienvenue! Ce bulletin s'adresse aux familles. Il vous est offert par le programme Fourth R, un programme visant à promouvoir l'établissement de relations saines à l'école. Il a pour objectif de fournir des informations, des ressources et des stratégies pratiques en vue de soutenir l'enseignement de la santé que votre enfant reçoit en classe.



## Le programme Fourth R – Relations saines, Choix sûrs, Jeunes connectés

Le programme Fourth R encourage l'établissement de relations saines et réduit les comportements à risque.

La classe de santé de votre enfant comprend quatre volets d'étude. Le présent bulletin se rapporte au deuxième volet d'étude : **Consommation de substances, toxicomanie et comportements à risque**

Qu'est-ce que votre enfant apprend en classe de santé?

- Comprendre les catégories de consommation.
- Signes extérieurs de l'usage abusif de drogues.
- Comprendre la santé émotionnelle.
- Identifier les conséquences de l'abus de drogues.
- Consommation et abus de substances et santé mentale.
- Gestion des facteurs de stress.
- Prise de décision et recherche d'aide.
- Savoir communiquer efficacement.



Importance de l'implication des parents.

En classe de santé, votre enfant apprend à mieux comprendre la différence entre la consommation de substances et l'abus de substances. Il découvre aussi le lien qui existe entre la consommation de substances et les problèmes de santé mentale. Les conversations en classe de santé seront axées sur ce que signifie être bien mentalement, les facteurs de stress qui peuvent affecter la santé émotionnelle et le lien entre la consommation de substances et la santé mentale. Votre enfant a également la possibilité de pratiquer des habiletés de communication qui sont essentielles dans les relations.

Le stress peut être l'une des raisons pour lesquelles les gens se tournent vers les substances. Engagez une discussion avec votre enfant pour découvrir les causes à l'origine de son stress. Vous pourriez être surpris! Quels comportements adopte-t-il lorsqu'il vit une situation de stress? Demandez-lui de vous en parler. Est-ce qu'il se fâche facilement? Passe-t-il du temps seul dans sa chambre? Mange-t-il trop ou pas assez? Se plaint-il de maux de tête ou d'estomac? Parlez avec votre enfant de vos propres facteurs de stress. Que faites-vous en tant que parent pour gérer vos facteurs de stress et tenir le coup? Il est important autant pour le jeune que *pour les parents* d'adopter des techniques pour gérer leur stress sainement avant d'être débordé. Suggérez à votre enfant trois techniques qu'il pourrait adopter pour réduire son stress (p. ex., écouter de la musique, aller marcher ou parler avec un ami, un parent, son frère ou sa sœur).



**À faire par le parent : Demandez à votre enfant d'identifier des personnes qui pourraient le soutenir et l'aider lorsqu'il vit une situation de stress. Vous pourriez commencer la conversation en lui disant vers qui vous vous tournez lorsque vous avez besoin d'aide (« Lorsque je suis stressé, j'appelle... »).**

## Votre enfant est-il à risque de consommer des substances?

Tous les parents veulent que leurs enfants soient heureux, en santé et qu'ils mènent une vie intéressante. Il est naturel que les parents s'inquiètent de savoir si leur enfant est à risque de consommer ou s'il consomme déjà des drogues comme le tabac, l'alcool, la marijuana et d'autres, y compris des médicaments d'ordonnance ou des médicaments en vente libre. Il n'est pas toujours facile de parler consommation avec un jeune, mais c'est un incontournable. Le plus difficile, c'est souvent d'aborder le sujet. Il est préférable d'avoir cette conversation lorsque les enfants sont jeunes, c'est souvent à ce moment qu'ils s'initient à l'usage des drogues, mais il n'est jamais trop tard pour en parler.

### Répondre à la question : « As-tu déjà consommé de la drogue? »

Plusieurs parents sont embarrassés de répondre à la question « As-tu déjà consommé de la drogue? ». À moins que la réponse soit non, vous pourriez ne pas trop savoir comment répondre à cette question. La plupart des experts s'entendent pour dire qu'il est préférable de répondre honnêtement, mais vous n'êtes pas obligé de tout raconter en détail. Afin de comprendre pourquoi votre enfant s'intéresse à vos habitudes passées, posez-lui des questions. La discussion peut être une excellente occasion de parler ouvertement des pressions auxquelles vous étiez confrontés, des raisons qui font que les substances sont dangereuses et de votre désir d'éviter à vos enfants de commettre les mêmes erreurs que celles que vous avez peut-être vous-mêmes commises.

#### LE SAVIEZ-VOUS?

Les combinaisons les plus répandues de problèmes de consommation et de problèmes de santé mentale sont la consommation de substances et le trouble anxieux et la consommation de substances et un trouble de l'humeur tel que la dépression.

### Qu'est-ce qui peut protéger mon enfant contre l'abus de substances et de médicaments?

- Être un modèle auquel il peut s'identifier
- Identifier tôt les troubles de comportement
- Maintenir une communication ouverte
- Connaître les amis de votre enfant
- Proposer des activités parascolaires qui l'intéressent et qui le tiennent occupé

#### LE SAVIEZ-VOUS?

L'alcool est de loin la drogue engendrant une dépendance la plus répandue chez les jeunes Canadiens et Américains, suivi de la marijuana.

Les adolescents qui consomment de l'alcool sont plus susceptibles d'être victimes de crimes violents, d'être impliqués dans des accidents de la circulation liés à l'alcool et d'avoir des problèmes scolaires graves.

### Comment les parents peuvent-ils aider leurs enfants?

Discutez avec votre enfant le plus tôt possible des dangers liés à la consommation des drogues et d'alcool. Même si vous pensez qu'il ne se retrouvera pas avant plusieurs années dans une situation où ces substances pourraient lui être offertes, il est toujours opportun d'en discuter avec votre enfant d'une manière qui est appropriée pour son âge.

#### Voici quelques trucs faciles à mettre en pratique :

**Assurez le suivi des activités de votre enfant.** Non pas pour le surveiller parce que vous ne lui faites pas confiance, mais parce que vous vous intéressez à lui. Tenez-vous informé de ses plans et de ses déplacements.

**Aidez votre enfant à nouer des amitiés saines.** Les amis garçons et filles de votre enfant auront une très grande influence sur le fait qu'il fera ou non l'expérience de la drogue et de l'alcool. Aidez votre enfant à trouver différentes façons de dire non lorsqu'il se trouve dans une situation à risque.

**Assurez-vous de maintenir une bonne communication.** Parler de consommation de drogue et d'alcool avec votre enfant n'est pas une conversation que l'on a qu'une seule fois. La communication n'a pas à être toujours face à face. N'hésitez pas à lui envoyer un petit texto avant qu'il parte avec des amis lui rappelant certaines consignes de sécurité ou qu'il peut appeler à tout moment pour quelque raison que ce soit.

Pour de plus amples renseignements,  
communiquez avec :



**Western**  
Centre for School  
Mental Health



[www.youthrelationships.org](http://www.youthrelationships.org)  
519-858-5154