

L'art d'être parent

LES DROGUES

La plupart des jeunes devront prendre une décision à propos des drogues.
Est-ce que vos enfants sont vulnérables?

SIGNES AVERTISSEURS

| Changements de comportement | Changements d'humeur | Changements physiques |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. l'enfant se fait de nouveaux amis2. l'enfant ment3. problèmes de discipline4. l'enfant manque des cours5. les notes de l'enfant baissent6. l'enfant a besoin d'argent | <ol style="list-style-type: none">1. l'enfant participe moins à la maison2. l'enfant n'est plus intéressé par des activités auxquels il s'adonnait3. l'enfant a des sautes d'humeur4. l'enfant se replie sur lui-même5. l'enfant est déprimé6. l'enfant a des secrets | <ol style="list-style-type: none">1. hausse ou baisse soudaine de l'appétit, perte de poids2. difficulté à s'endormir ou à se réveiller à temps3. yeux rouges4. difficulté à parler ou à marcher5. détérioration générale |

Ce que les parents peuvent faire

- Prenez une bonne respiration, ne paniquez pas et retenez votre colère.
- Choisissez une heure et un lieu pour faire part de vos inquiétudes à votre enfant. Cette rencontre doit être sérieuse.
- Présentez vos inquiétudes et écoutez l'opinion de votre enfant.
- Rejetez le comportement, pas l'enfant.
- Établissez des règles de base et des conséquences appropriées si les règles ne sont pas suivies.
- Tenez votre enfant responsable de ses actions (mauvaises notes, dettes, accusations criminelles, etc.).
- Essayez de faire participer l'enfant à des activités constructives.
- Si le problème persiste, communiquez avec des ressources de la communauté ou un organisme-conseil.