

# L'art d'être parent

---

## Comment parler à votre adolescent de la drogue, de l'alcool et des rapports sexuels

### Des sujets difficiles – Un véritable défi – Par où commencer et quand?

La chose la plus importante, c'est que vous essayiez, même si vous trouvez cela très difficile d'aborder ces sujets. Il est également essentiel d'en faire des sujets de discussion continus et de commencer à en discuter lorsque votre enfant est assez jeune, disons lorsqu'il a 8 ou 9 ans. Les adolescents doivent être renseignés sur la drogue, l'alcool et les rapports sexuels – sur les conséquences de ces activités et sur les répercussions juridiques qui pourraient en découler. Il faut enseigner aux adolescents comment se sortir de situations difficiles avec leurs pairs.

### Par exemple, enseignez à votre adolescent à dire :

1. Ma mère me punirait pour le reste de mes jours si je faisais ça.
2. Je ne peux pas aller à la soirée parce que je suis déjà occupé ce soir-là.
3. Mon père ne me permettra pas d'y aller.

La façon la plus facile de parler à votre adolescent est de le faire lorsque l'occasion se présente. N'attendez pas qu'un problème surgisse. Vous pourriez avoir regardé une émission ensemble à la télé, avoir lu un article dans le journal ou entendu parler d'un ami qui avait un problème. Si vous avez un peu de temps seul avec votre adolescent, vous voudrez peut-être entamer une discussion.

### Exemples d'amorces de conversation :

- As-tu entendu parler d'élèves que tu connais qui consomment de la drogue?
- Avez-vous discuté de la cigarette, de la drogue et de l'alcool à l'école?
- As-tu vu l'émission à la télé sur le sida?
- Comment te sens-tu lorsque tu vois des élèves en train de fumer?

### Les drogues et l'alcool

Les parents doivent donner l'exemple. Vous ne pouvez pas dire à vos enfants de ne pas fumer, boire ou consommer de la drogue si vous le faites vous-même.

Essayez de ne pas dominer la conversation. Vous devez écouter ce que les adolescents ont à vous dire. Évitez également de les sermonner. Essayez de traiter votre adolescent avec respect et de lui montrer que vous avez confiance en lui.

Les adolescents doivent connaître vos sentiments à l'égard de la drogue et de l'alcool. Il faut que vous expliquiez clairement à vos adolescents votre **politique de non-tolérance**. S'ils enfreignent une règle, il devrait y avoir des répercussions et celles-ci devraient être adaptées à la règle enfreinte.

Si votre adolescent a été surpris en train de fumer, de consommer de l'alcool ou de la drogue, respirez profondément, ne paniquez pas et contenez votre colère. Choisissez le moment et l'endroit où vous parlerez à votre adolescent et parlez-en sérieusement avec lui. Si cela devient un problème constant, n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel et du counseling.

Les parents ont besoin de savoir avec qui leurs adolescents passent leur temps. Arrangez-vous pour prendre le temps de connaître les amis de votre adolescent et leur famille, surtout si votre enfant demande à participer à des soirées chez son ami ou s'il va y passer la nuit. Informez-vous pour savoir si la soirée ou la nuit sera surveillée.

**Si vous soupçonnez que votre adolescent consomme de la drogue ou de l'alcool, cherchez les signes suivants :**

- changements de comportement – besoin d'argent, école buissonnière, notes à la baisse
- sautes d'humeur – cachottier, renfermé, dépression
- changements physiques – troubles de sommeil, perte de poids, difficulté à parler, yeux rouges

**Activité sexuelle**

**Il importe que votre adolescent soit conscient de ce qui suit :**

- responsabilités et risques associés à l'activité sexuelle
- méthodes de contraception, grossesse, sida et maladies transmissibles sexuellement
- comment se renseigner et où se renseigner
- lignes directrices concernant les rendez-vous amoureux – heure de rentrée, endroits à ne pas fréquenter, mesures de sécurité
- être capable de dire « non » à l'activité sexuelle non souhaitée

**Où aller pour obtenir de l'aide :**

1. Médecin de famille
2. Bureau de santé
3. Bibliothèque publique
4. Centre de contrôle des naissances
5. Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle
6. Centre de traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie

**Conseil :** Soyez présents et prêts à écouter votre adolescent lorsqu'il a envie de vous parler ou qu'il a un problème.