



Help Prevent Drug Use by Your Teen

Tips on Developing Their Resiliency

- ▶ Information about how parents can help teens resist the pressure to use drugs

Have you ever wondered why some young people overcome great adversity, such as poverty, neglect, abuse and violence, to develop into healthy adults?

Resiliency is about how we manage and adapt to obstacles in our lives. Everyone enjoys learning about interesting stories of how people overcome adversity and go on to succeed in life.

Resiliency is not a trait or characteristic that you are born with. Some teens develop resilience naturally, but others will need help.

Parenting plays an important role in developing resiliency. However, parenting must also be combined with a supportive school and community setting as well as good physical and mental health.

There are factors that can promote resiliency, such as:

- Self confidence
- Intelligence
- Hope
- Optimism
- Safe neighbourhoods
- Involvement in extracurricular activities
- Community support

Fostering resiliency rests on relationships.

- ▶ A caring and supportive relationship with at least one adult is extremely important in helping teens develop into strong and happy adults.
- ▶ Your family is the most important factor affecting your teen's life.
- ▶ Positive relationships with parents, peers, grandparents, neighbours, teachers, coaches, etc can help teens develop competence and well-being.
- ▶ Children who have two or more adults whom they feel are "important" to them in school are happier, more motivated at school, are more self-confident and concerned about others.

School plays an important role in promoting resiliency

By ensuring that your teen has a positive school experience you can help your teen cope with the stress of the many physical, intellectual and emotional changes; changes in friendships and family relationships.

Transitions are important

- ▶ During the short and intense teen years, more changes take place than any other time in one's life except during infancy.
- ▶ During these years, teens go through many changes (for example how they relate to parents and other family members, and a growing interest in friends and social groups).
- ▶ When your child moves from elementary or middle school to high school, it is a major change that can affect their decision to use or not use drugs.

Tips

Tips to help prevent drug use with your teen

- ▶ Be aware of the many changes that your teen is going through. These changes may make teens feel extremely stressed, less confident, vulnerable and depressed.
- ▶ Be sympathetic to what it must be like for your teen to be experiencing such feelings. Remember a time when you went through many changes and how that felt.
- ▶ Although they may want to be more independent, your teen needs structure and support. Your support matters.
- ▶ Always communicate a reason for your decisions. When you have to say no, make sure you explain why. Share your standards of conduct and achievement.
- ▶ Establish regular household events, set limits, monitor homework, attend parent-teacher conferences and more.
- ▶ Show ongoing interest in your teen's life and respect them. Take the time to listen to your teen. Although it may often seem that having a conversation with you is at the bottom of their "to do" list – find the "teachable moments" where you can talk openly together. Teachable moments can happen while driving in the car, at the dinner table while discussing a situation at school or a current event in the news.

Remember that parenting plays an important role in developing resilience. You are their most important role model and their best defence against drug use.



This brochure is a companion to the booklet *Talking with Your Teen about Drugs* and Web site for parents: drugprevention.gc.ca

For more information on strengthening your relationship with your teen visit drugprevention.gc.ca

Help Prevent Drug Use by Your Teen – Tips on Developing Their Resiliency is available on Internet at the following address: drugprevention.gc.ca

Additional related resources

- *How to Talk with Your Teen about Drugs – Communication Tips for Parents*
- *Talking with Your Teen about Drugs*

For further information or to obtain additional copies, please contact:

Publications
Health Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Tel.: (613) 954-5995
Fax: (613) 941-5366
E-Mail: info@hc-sc.gc.ca

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health Canada, 2008. All rights reserved. No part of this information (publication or product) may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, or stored in a retrieval system, without prior written permission of the Minister of Public Works and Government Services Canada, Ottawa, Ontario K1A 0S5 or copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca

HC Pub.: 091177
Cat.: H29-30/2010
ISBN: 978-1-100-50674-6

community support
respect
optimism
self confidence
communicate
to build





Aider son adolescent à éviter la consommation de drogues

Conseils pour améliorer sa résilience

- Information au sujet de la manière dont les parents peuvent aider leurs adolescents à résister à la pression des camarades et à ne pas consommer de drogues

Vous êtes vous déjà demandé comment certains jeunes parvenaient à surmonter des obstacles en apparence infranchissables, tels que la pauvreté, la négligence, la violence et les abus de toutes sortes, pour devenir des adultes heureux et épanouis?

La résilience fait référence à la façon dont nous gérons notre vie et parvenons à nous adapter aux obstacles placés sur notre route. Tout le monde aime apprendre des histoires intéressantes au sujet de personnes qui réussissent, envers et contre tous, à faire fi de l'adversité et à accomplir de grandes choses.

La résilience n'est pas nécessairement innée. Certains adolescents l'acquerront naturellement, tandis que d'autres auront besoin d'aide pour y parvenir.

Les parents ont un rôle important à jouer dans le développement de la résilience. Cependant, ils doivent être épaulés par un milieu scolaire et communautaire solide, et jouir d'une bonne santé mentale et physique.

Voici des facteurs qui favorisent la résilience :

- Confiance en soi
- Intelligence
- Espoir
- Optimisme
- Quartier sûr
- Participation à des activités parascolaires
- Soutien de sa collectivité

confiance en soi

optimisme

respect

soutien de la collectivité

L'amélioration de la résilience est fondée sur les relations

- Une relation de confiance et de soutien avec au moins un adulte est primordiale pour qu'un adolescent devienne un jour un adulte heureux et épanoui.
- De bonnes relations avec les parents, les pairs, les grands parents, les enseignants, les entraîneurs, etc., peuvent aider les adolescents à acquérir de nouvelles aptitudes et améliorer leur bien-être.
- Les enfants qui, dans leur milieu scolaire, connaissent au moins deux adultes qu'ils considèrent comme « importants » sont généralement plus heureux, plus motivés à l'égard de l'école, ont davantage confiance en eux et sont plus empathiques.

L'école joue un rôle important dans la promotion de la résilience

En veillant à ce que votre adolescent vive une expérience positive dans son milieu scolaire, vous pourrez l'aider à mieux composer avec le stress occasionné par les nombreux changements physiques, psychologiques et émotionnels, et ceux touchant les amis et la famille propres à cette période.

L'importance des transitions

- Au cours de l'adolescence, période brève et parfois tumultueuse, une personne doit composer avec plus de changements qu'à n'importe quel autre moment de sa vie, exception faite de la petite enfance.
- Pendant cette période, les jeunes vivront de nombreux changements (p. ex. redéfinition des liens avec leurs parents et le reste de leur famille, et intérêt grandissant envers les amis et les groupes sociaux).
- Lorsque votre enfant passera de l'école primaire à l'école secondaire, ou du premier au deuxième cycle du secondaire, cette transition importante pourrait jouer un rôle déterminant dans sa décision de consommer ou non des drogues.

communiquer

conseils

Conseils pour aider votre adolescent à éviter la consommation de drogues

- Prenez conscience des nombreux changements vécus par votre adolescent. Ces changements peuvent rendre les adolescents vulnérables, déprimés, très stressés et moins confiants.
- Mettez vous dans la peau de votre adolescent et essayez de comprendre ce qu'il peut ressentir. Souvenez vous du temps où vous étiez adolescent et où vous étiez confronté à tous ces bouleversements.
- Bien qu'il aspire à une plus grande indépendance, votre adolescent a tout de même besoin d'être encadré et soutenu. Votre appui est précieux.
- Précisez toujours les raisons de vos décisions. Lorsque vous devez dire « non », assurez-vous d'expliquer pourquoi il en est ainsi. Faites part à votre adolescent de vos attentes au sujet de son comportement et de ses réalisations.
- Organisez régulièrement des activités réunissant toute la famille, fixez des limites, intéressez-vous aux travaux scolaires de votre adolescent et participez aux rencontres parent-enseignant.
- Manifestez un intérêt constant à l'égard de la vie de votre adolescent et traitez le avec respect. Prenez le temps de l'écouter. Bien qu'il puisse vous sembler qu'une conversation avec vous soit toujours au bas de sa liste de priorités, demeurez à l'affût des moments propices à une discussion franche et ouverte. De tels moments peuvent survenir dans la voiture ou pendant un repas, au moment où vous discutez d'une situation à l'école ou d'un événement d'actualité rapporté au bulletin d'information.

Rappelez-vous que les parents ont un rôle important à jouer dans l'amélioration de la résilience. Vous êtes le modèle le plus important pour votre adolescent et sa meilleure défense contre la consommation de drogues.

améliorer



La présente brochure accompagne le livret *Aborder le sujet des drogues avec son adolescent* ainsi que le site Web suivant, destiné aux parents : preventiondesdrogues.gc.ca

Pour de plus amples renseignements sur le renforcement de votre relation avec votre adolescent, visitez preventiondesdrogues.gc.ca

La brochure *Aider son adolescent à éviter la consommation de drogues – Conseils pour améliorer sa résilience* est disponible dans Internet à l'adresse suivante : preventiondesdrogues.gc.ca

Ressources connexes supplémentaires

- *Comment aborder le sujet des drogues avec son adolescent – Conseils aux parents pour une communication efficace*
- *Aborder le sujet des drogues avec son adolescent*

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995
Télééc. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2008. Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ou de transmettre l'information (ou le contenu de la publication ou du produit), sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, reproduction électronique ou mécanique, photocopie, enregistrement magnétique ou autre, ou de la verser dans un système de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite préalable du ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0S5, ou copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca.

SC Pub. : 091177
Cat. : H29-30/2010
ISBN : 978-1-100-50674-6

