



## How to Talk with Your Teen about Drugs

Communication Tips for Parents

### Parents matter. You are your child's most important role model and their best defence against drug use.

By talking openly with your teen about drugs, you can strengthen your relationship with them. Once you have built a strong relationship, communication will be easier.

When parents and teens disagree they sometimes drift away from each other. As hard as it may be, it is very important that you keep the lines of communication open.

#### Your teen's point of view is very important.

- ▶ Most teens are happy with their relationship with their parents. However, many teens think their parents are not always there when they need them.
- ▶ As teens grow they need to be able to speak their mind. This may create conflict and during this time, you may think that your teen is not listening to you even though they really are.
- ▶ Remember that when your teen talks back and argues with you, it does not mean they are rejecting you. In fact, the opposite may actually be true. By asserting their independence, your teen is building a stronger and more positive relationship with you.
- ▶ Many teens don't want to talk just about drugs; they would also like to talk about other things such as adulthood and puberty, school issues and friendships.

Beyond a strong relationship and open communication with parents, there are other important factors that can decrease or increase the chances that teens may experiment with drugs.

*parents matter*

#### Some of the key factors that can help your teen make the right choices include:

- ▶ a strong family attachment
- ▶ positive involvement in the community
- ▶ connection at school
- ▶ religious and spiritual beliefs
- ▶ social skills
- ▶ positive friendships

*strong relationships friends*

#### Some of the key factors that can increase the chances that your child may experiment with drugs are:

- ▶ low self-esteem
- ▶ drug use by friends
- ▶ peer pressure
- ▶ conflict in families
- ▶ poor grades
- ▶ lack of connection at school

*open communication*

#### Empower your teen. Help them resist drug use by:

- ▶ nurturing their self-confidence and intelligence;
- ▶ creating a sense of hope and optimism;
- ▶ ensuring they grow up in a safe environment and are involved in extracurricular activities; and,
- ▶ making sure they have the community support that they need.

*listen*

## When talking with your teenager about drugs, here are a few tips to keep in mind.

- ▶ Think first. Act second. Try to stay clear and focused and don't get too emotional. Keep an open mind.
- ▶ Keep an eye on your teen's behaviour. Ask them everyday what they are doing and don't be afraid to set limits such as curfews.
- ▶ Encourage your teen to work with you to set boundaries, but don't be afraid to adopt a strong position when you need to.
- ▶ Don't be afraid to enforce the boundaries you have set. Let your teen know that you are setting boundaries because you care for them and want only the best for them.
- ▶ Find ways to ensure that your teen believes what you say and trusts you.
- ▶ Talk regularly and talk often. Many "mini-conversations" about drugs are better than long boring lectures.
- ▶ When talking with your teen, think about their point of view and listen respectfully to what they have to say.
- ▶ Keep the conversation positive and upbeat rather than waiting for an opportunity to criticize your teen for bad behaviour.
- ▶ Take advantage of "teachable moments" to discuss drug use with your teen. 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.
- ▶ Eat dinner together as often as possible. The family dinner provides one effective way to strengthen your communication with your teen.

*prevention*

- ▶ Help your teen develop sound reasoning skills and encourage conversations and the open exchange of ideas and feelings.
- ▶ Focus on messages about how drug use affects sports performance, health and appearance. These messages have more impact because this age group is more affected by peer pressure, doubt and feeling insecure. Teens like to feel like they belong, that they look and act like their friends.
- ▶ Have a two-way conversation with your teen. Listen to them and respect their opinion. Provide your teen with information that is meaningful and balanced, without emotion or drama so that he/she feels empowered to make healthy choices about drugs.

Remember to keep the lines of communication open with your teen. Start early and get ahead of the drug questions. Teens should learn about drugs from their parents first. Be clear on where you stand about drugs. 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](http://drugprevention.gc.ca)

For more information on talking with your teen about drugs, visit [drugprevention.gc.ca](http://drugprevention.gc.ca)

*How to Talk with Your Teen about Drugs – Communication Tips for Parents* is available on Internet at the following address: [drugprevention.gc.ca](http://drugprevention.gc.ca)

Additional related resources  
• *Help Prevent Drug Use by Your Teen – Tips on Developing Their Resiliency*  
• *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](mailto: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.: 091178  
Cat.: H29-31/2010  
ISBN: 978-1-100-50678-4





## Comment aborder le sujet des drogues avec son adolescent

Conseils aux parents pour une communication efficace

Les parents font la différence. Vous êtes le modèle le plus important pour votre enfant et sa meilleure défense contre la consommation de drogues.

En abordant ouvertement le sujet des drogues avec votre adolescent, vous pouvez renforcer votre relation avec lui. Lorsque vous aurez bâti une relation solide, la communication sera plus facile.

Lorsque les parents et les adolescents sont en désaccord, il peut arriver qu'ils s'éloignent. Bien que cela puisse être difficile, il est très important que vous gardiez les voies de communication ouvertes.

### Le point de vue de votre adolescent est très important.

- ▶ La plupart des adolescents ont une bonne relation avec leurs parents. Toutefois, beaucoup d'adolescents estiment que leurs parents ne sont pas toujours là lorsqu'ils ont besoin d'eux.
- ▶ Au fur et à mesure que les adolescents grandissent, ils ont besoin de pouvoir dire ce qu'ils pensent. Cela peut occasionner des conflits et, durant cette période, il peut vous arriver de croire que votre adolescent ne vous écoute pas, même si en réalité, il vous écoute.
- ▶ Souvenez-vous que lorsque votre adolescent vous répond et qu'il défend sa position, cela ne signifie pas qu'il vous rejette. En fait, il se pourrait qu'il s'agisse plutôt du contraire. En affirmant son indépendance, votre adolescent construit une relation plus solide et bénéfique avec vous.
- ▶ De nombreux adolescents ne veulent pas parler uniquement des drogues; ils auraient aussi envie d'aborder des sujets comme l'âge adulte et la puberté, les problèmes scolaires et leurs amis.

Mis à part une relation solide et une communication ouverte avec les parents, il existe d'autres facteurs importants qui peuvent réduire ou augmenter les risques que les adolescents fassent l'essai de drogues.

### Voici certains des principaux facteurs pouvant aider votre adolescent à faire les bons choix :

- ▶ Un lien fort avec sa famille
- ▶ Une participation bénéfique dans la collectivité
- ▶ Des liens solides avec l'école
- ▶ Les croyances religieuses et spirituelles
- ▶ Les aptitudes sociales
- ▶ La présence de bons amis

### Voici certains des principaux facteurs pouvant augmenter les risques que votre enfant fasse l'essai de drogues :

- ▶ Une faible estime de soi
- ▶ L'utilisation de drogues par des amis
- ▶ La pression exercée par des camarades
- ▶ Les conflits familiaux
- ▶ De faibles résultats scolaires
- ▶ Un manque de liens avec l'école

### Aidez votre adolescent à résister à la consommation de drogues par les moyens suivants :

- ▶ Stimulez chez lui la confiance en soi et son intelligence
- ▶ Créez un sentiment d'espoir et d'optimisme
- ▶ Veillez à ce qu'il grandisse dans un environnement sécuritaire et participe à des activités parascolaires
- ▶ Assurez-vous qu'il dispose du soutien communautaire dont il a besoin

## Lorsque l'on aborde le sujet des drogues avec son adolescent, voici ce qu'il faut garder à l'esprit

- ▶ Réfléchissez d'abord. Agissez ensuite. Essayez de demeurer clair et de bien cerner vos idées, et ne laissez pas vos émotions prendre le dessus. Gardez l'esprit ouvert.
- ▶ Gardez un œil sur le comportement de votre adolescent. Demandez-lui chaque jour ce qu'il fait et n'ayez pas peur de lui imposer des limites, notamment pour l'heure à laquelle il doit rentrer à la maison.
- ▶ Encouragez votre adolescent à établir avec vous les limites, mais ne craignez pas d'adopter une position ferme lorsque cela est nécessaire.
- ▶ N'ayez pas peur d'appliquer les limites que vous avez établies. Faites savoir à votre adolescent que vous imposez des limites parce que vous vous souciez de lui et ne voulez que ce qu'il y a de mieux pour lui.
- ▶ Trouvez des moyens pour vous assurer que votre adolescent croit ce que vous dites et qu'il a confiance en vous.
- ▶ Parlez souvent avec votre adolescent. De nombreuses « mini-conversations » sur les drogues valent mieux que de longs exposés ennuyeux.
- ▶ Lorsque vous parlez à votre adolescent, pensez à son point de vue et écoutez respectueusement ce qu'il a à vous dire.
- ▶ Faites en sorte que la conversation demeure positive et dynamique au lieu de simplement attendre une occasion de critiquer les mauvais comportements de votre adolescent.
- ▶ Tirez parti des moments propices à la discussion parent enfant pour aborder le sujet de l'usage des drogues avec votre adolescent, par exemple 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.
- ▶ Prenez le repas du soir ensemble le plus souvent possible. Un souper en famille est une bonne occasion de renforcer la communication avec votre adolescent.

- ▶ Aidez votre adolescent à acquérir de saines aptitudes de raisonnement et encouragez les conversations et l'échange ouvert des idées et des émotions.
- ▶ Privilégiez les messages concernant l'incidence des drogues sur les performances sportives, la santé et l'apparence. De tels messages sont plus susceptibles de se révéler efficaces, car les adolescents de ce groupe d'âge sont plus sensibles à la pression des camarades, au doute et à l'insécurité. Les adolescents aiment avoir le sentiment qu'ils appartiennent à un groupe, qu'ils ressemblent à leurs amis et qu'ils agissent comme eux.
- ▶ Ayez une véritable conversation avec votre adolescent. Écoutez-le et respectez son opinion. Donnez à votre adolescent une quantité raisonnable de renseignements pertinents, en évitant de devenir trop émotif ou de dramatiser la situation, de façon à ce qu'il sente qu'il a le pouvoir de faire des choix sains par rapport aux drogues.

Rappelez-vous de garder les voies de communication ouvertes avec votre adolescent. Commencez tôt et sachez devancer les questions concernant les drogues. Les adolescents devraient être informés sur les drogues par leurs parents d'abord. Soyez clair quant à votre position sur le sujet. Vous êtes le modèle le plus important pour votre adolescent et sa meilleure défense contre la consommation de drogues.

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](http://preventiondesdrogues.gc.ca)

Pour de plus amples renseignements sur la façon d'aborder le sujet des drogues avec son adolescent, visitez [preventiondesdrogues.gc.ca](http://preventiondesdrogues.gc.ca)

La brochure *Comment aborder le sujet des drogues avec son adolescent – Conseils aux parents pour une communication efficace* est disponible dans Internet à l'adresse suivante : [preventiondesdrogues.gc.ca](http://preventiondesdrogues.gc.ca)

Ressources connexes supplémentaires  
• *Aider son adolescent à éviter la consommation de drogues – Conseils pour améliorer sa résilience*  
• *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](mailto: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. : 091178  
Cat. : H29-31/2010  
ISBN : 978-1-100-50678-4

*les parents font la différence*

*prévention*

