

COMMENT PARLER DE LA MARIJUANA AUX ADOLESCENTS ?

Contrairement à ce qu'on l'on pourrait croire, les recherches démontrent qu'aux yeux des adolescents, les parents et les aidants sont leur source d'information la plus fiable en matière de marijuana.

Essayez d'aborder les choses avec simplicité. Vous pouvez aider votre enfant à prendre des décisions saines qui l'inciteront à éviter toute consommation de marijuana, d'alcool ou d'autres drogues en **créant des liens** avec lui, en lui **fixant des limites** et en **gardant l'œil** sur lui.

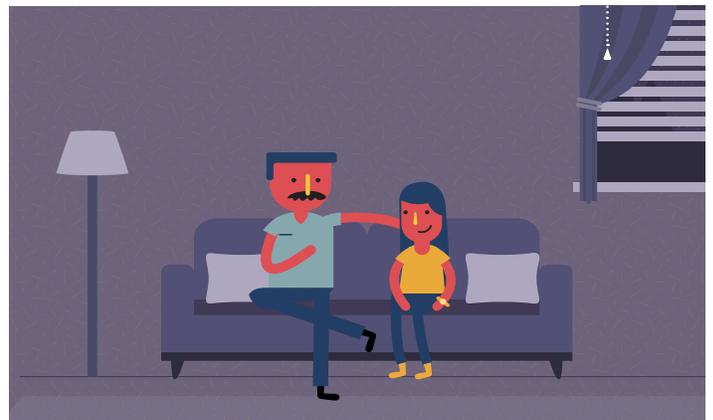


1 ENGAGEZ LA CONVERSATION AVEC VOTRE ADOLESCENT

Il ne s'agit pas d'avoir des conversations longues qui créent un malaise, mais plutôt des discussions brèves et décontractées. L'essentiel, c'est de lui parler souvent. Communiquer avec les adolescents de façon régulière à propos de marijuana et autres drogues présente des occasions de partage et d'apprentissage.

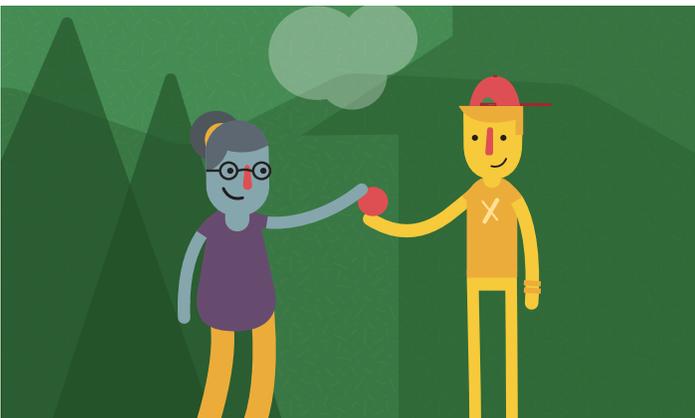
2 SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE ADOLESCENT

Plus vous l'écoutez, plus vous comprendrez sa personnalité et ce qui revêt de l'importance à ses yeux.



3 PASSEZ DU TEMPS AVEC VOTRE ADOLESCENT

Regardez un film ensemble. Faites une promenade. Quelles que soient les activités partagées, les adolescents sont moins susceptibles de boire de l'alcool ou de consommer de la marijuana ou d'autres drogues si leurs parents s'impliquent dans leur vie.



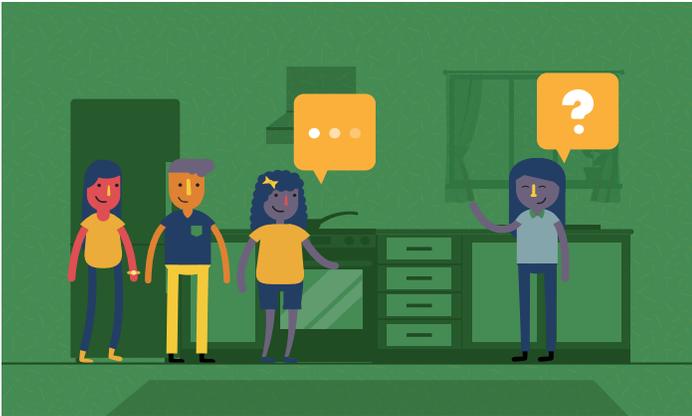
FAITES PREUVE DE CLARTÉ, SOYEZ PRÉCIS ET RESTEZ CONSTANT DANS VOTRE APPROCHE

Les règles et les valeurs familiales concernant la consommation de marijuana sont importantes. Lorsque vous établissez des règles claires en expliquant les conséquences de leur non-respect, vous préparez les adolescents à faire de meilleurs choix.



5 DEMANDEZ QUI, QUOI, OÙ ET QUAND

Lorsque vous restez au courant des personnes et des lieux qu'il fréquente et de ses activités, cela démontre à votre adolescent que vous vous souciez de lui.



DONNEZ L'EXEMPLE

Les enfants suivent l'exemple de leurs parents, même quand il s'agit de marijuana. Par conséquent, évitez d'en consommer en présence de votre adolescent. Et faites-lui également comprendre que vous désapprouvez qu'il y ait recours.



POUR EN SAVOIR PLUS :

- 1 Voici quelques conseils susceptibles d'aider les parents et les adultes auxquels ils font confiance à aborder la consommation de marijuana avec des adolescents et à les inciter à faire des choix bénéfiques pour leur santé. Pour plus d'informations, consultez le site **StartTalkingNow.org**.
- 2 Si votre enfant préfère parler avec un jeune de son âge, il a à sa disposition une ligne d'assistance confidentielle et gratuite, animée par des adolescents qualifiés. Encouragez-le à appeler, texter ou bavarder en ligne en composant le **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Si vous pensez que votre adolescent est aux prises avec la marijuana ou d'autres substances, contactez son médecin ou appelez la **Washington Recovery Help Line au 1-866-789-1511**.

N'oubliez pas que vous êtes la personne qui a le plus d'influence sur votre adolescent.