

# En toute franchise

Montrer aux enfants comment éviter la consommation de drogues

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Dans l'État de Washington, près de **1 adolescent sur 10** environ commence à consommer régulièrement de l'alcool ou de la marijuana avant la 10<sup>e</sup> année de sa scolarité.

Ceux qui ont commencé à boire avant l'âge de 15 ans sont au moins **5 fois** plus susceptibles de développer une dépendance à l'alcool.

**95 %** des adolescents dans l'État de Washington auxquels la famille parle de ne pas consommer d'alcool **ne boivent pas.**

## CRÉEZ DES LIENS

Personne n'a autant d'influence que vous sur l'adolescent. Parlez-lui pour l'inciter à éviter toute consommation de marijuana, d'alcool ou d'autres drogues.



Profitez des occasions qui se présentent naturellement.



Adoptez une attitude calme et un esprit positif.



Évitez les leçons de morale.

## FIXEZ DES LIMITES

Montrez à l'enfant que vous vous souciez de lui et de sa sécurité ; établissez des règles et des conséquences claires autour de la consommation de drogues ou d'alcool.

## GARDEZ-LE À L'ŒIL

Il est important de savoir ce que fait l'adolescent de son temps libre et de guetter tout signe de consommation d'alcool ou de drogues.

Guettez les changements :



Humeur



Hygiène



Apparence



Santé

**Si vous soupçonnez un début de consommation, agissez.**

- Pensez à ce que vous allez dire.
- Créez un espace sûr et ouvert.
- Mettez l'accent sur ses bonnes décisions.

## PERSÉVÉREZ

L'adolescent vous écoute, même s'il ne le montre pas. Poursuivez la conversation en essayant de trouver ensemble les moyens d'éviter la consommation d'alcool et de drogues.

Apprenez-lui à dire non avec des jeux de rôle.

Apprenez-lui à surmonter la pression exercée par les autres.

## DES RESSOURCES POUR VOUS AIDER :

### Washington Recovery Help Line

Service d'assistance téléphonique anonyme et confidentiel, accessible 24 heures sur 24, pour les troubles liés à la toxicomanie et aux problèmes de santé mentale.

1.866.789.1511

[WASRecoveryHelpLine.org](http://WASRecoveryHelpLine.org)

### Start Talking Now

Une ressource pour apprendre à converser efficacement avec les adolescents et leur montrer comment éviter la consommation d'alcool ou de drogues.

[StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org)