



INFO-PARENTS



Votre enfant ose-t-il s'affirmer?

L'adolescence constitue une importante période de transition entre l'enfance et l'âge adulte. C'est à ce moment que les jeunes se questionnent sur qui ils sont vraiment, ils cherchent à se détacher des adultes et à trouver leur voie en expérimentant diverses choses. Parmi ces expérimentations, on retrouve, entre autres, le tabac et la drogue. L'âge moyen d'initiation au tabac est de 13,3 ans. Selon les statistiques, 31% des élèves québécois vont essayer de fumer entre la 6e année du primaire et le 5e secondaire. Ainsi, la proportion de jeunes qui fument sur une base régulière passe de 3% en première secondaire, à 23% à la fin de leurs études secondaires.

Les jeunes qui parviennent le mieux à éviter les dépendances sont ceux qui osent s'affirmer, qui n'hésiteront pas à exprimer leurs valeurs et faire valoir leurs points de vue par rapport à la consommation. Les parents ont un rôle important à jouer au cours de cette période cruciale du développement de leur enfant et voici quelques informations qui vous permettront de les accompagner.

Les influences

Votre enfant a fait son entrée au secondaire et il est de plus en plus exposé et sensible aux influences externes. C'est pourquoi le choix du groupe d'amis est particulièrement important en ce qui a trait à la nature des influences. Avant d'être en mesure de s'affirmer convenablement et d'éviter le plus possible les influences négatives, votre enfant doit apprendre à se connaître lui-même et à définir quelles sont ses valeurs. L'aider à s'affirmer en l'amenant à se définir par ses champs d'intérêt constitue une bonne façon de tisser des liens avec votre enfant, en plus de l'aider à mieux cibler ses besoins et ses désirs. Amenez-le à définir ses qualités et ses goûts, à parler de ses idoles, de ses activités favorites, ainsi que des personnes qui lui sont les plus chères.

S'affirmer! Mais comment?

Il existe différentes techniques permettant à votre enfant d'exprimer son opinion et de résister aux pressions qui peuvent parfois être intenses et répétitives. En voici quelques-unes :

- ✓ Le perroquet : Répéter toujours la même réponse jusqu'à ce que le demandeur abandonne;

¹ <https://quebecsanstabac.ca/je-previens/ecole-organismes-jeunesse/caracteristiques-individuelles>



- ✓ Inventer une excuse : se défilier à l'aide d'une excuse, réelle ou non;
- ✓ L'inversion des rôles : Mettre de la pression sur l'autre en lui demandant de justifier son comportement;
- ✓ L'humour : Utiliser une réplique humoristique afin de démontrer qu'on ne changera pas d'idée;
- ✓ Trouver un allié : impliquer une autre personne qui a le même point de vue afin d'obtenir de l'aide;
- ✓ S'en aller : il est permis de fuir une situation qui ne nous convient pas.

S'exprimer ailleurs comme à la maison

Vous avez sûrement constaté qu'il est plus facile pour votre enfant de s'exprimer devant des personnes qu'ils connaissent bien et en qui ils ont pleinement confiance. Il fait certainement preuve d'une grande créativité lorsque vient le temps d'éviter de laver la vaisselle ou de passer l'aspirateur.

Mais, comment transposer cette brillante capacité à s'affirmer dans un contexte d'influence négative? Lorsqu'ils sont en présence de leurs amis, les enfants vivent des enjeux différents. Ils ont peur de déplaire et d'être rejetés. Amenez-les à prendre conscience de leur capacité à s'exprimer à la maison. Invitez-les à être à l'écoute de leurs valeurs et à s'entraîner à s'affirmer.

Si votre ado se retrouve face à une situation d'influence en lien avec la consommation de produits du tabac ou la consommation d'alcool et de drogues et a besoin d'aide pour s'affirmer, il peut consulter l'intervenante en prévention des dépendances dans son école. Il est aussi possible d'obtenir davantage d'information sur le sujet en communiquant avec nous.

Vous pouvez finalement communiquer avec l'intervenante responsable des services aux parents et aux proches aux coordonnées ci-dessous pour un soutien téléphonique, une rencontre ou pour participer à un de nos groupes de soutien. Nous sommes effectivement à mettre sur pied des groupes de soutien aux parents qui vous permettront de garnir votre coffre à outils et de mieux aider vos proches.

Matériel développé par Action Toxicomanie, organisme à but non lucratif qui a pour mission d'agir et d'intervenir afin de promouvoir la santé globale et de prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage et ce, en Mauricie et au Centre-du-Québec.

Tel-jeunes : 1.800.263.2266

La ligne parents : 1.800.361.5085

Pour toute question ou demande d'aide, référez-vous à :

**LIBERTÉ
DE CHOISIR**