

# Des ados en santé

Février 2019 Bulletin pour les parents



## Que faire si je pense que mon ado prend de la drogue?

De nombreux jeunes essaieront l'alcool, le tabac, le cannabis ou d'autres drogues à un moment de leur vie. Il est naturel de vouloir expérimenter des choses en grandissant. Toutefois, la consommation de tout type de drogue est illégale pour les mineurs et est dangereuse pour le corps et le cerveau des jeunes. Que pouvez-vous faire pour appuyer votre ado?

**Communiquer :** Entretenez une communication ouverte avec vos ados. Posez des questions, faites en sorte qu'ils se sentent à l'aise de vous poser des questions, et apprenez-en autant que possible sur les risques et les conséquences de l'usage de psychotropes. Dites la vérité à votre ado sur les conséquences.

**Reconnaître les signes :** Une baisse du rendement scolaire, un

changement d'attitude envers le sport et d'autres activités, une perte ou un gain de poids, des modifications des habitudes alimentaires et de sommeil et un changement d'amis peuvent être des signes d'usage ou d'abus d'alcool ou de drogue.

**Parler des changements :** Parlez à votre ado des changements que vous voyez en lui. Utilisez des exemples concrets. Expliquez vos préoccupations sans porter de jugement. Évitez les suppositions; demandez-lui pourquoi il pense que ces changements se produisent au lieu de supposer qu'il prend de la drogue.

**Rester branché :** En sachant où se trouvent vos enfants, ce qu'ils sont en train de faire et qui ils fréquentent, vous augmentez leurs chances de ne pas faire un usage néfaste des drogues.

## Articles

Que faire si je pense que mon ado prend de la drogue?

Les parents comptent : Investissez-vous dans l'expérience scolaire de votre ado

Très souvent les fumeurs citent le soulagement du stress comme un des bienfaits du tabac. Mais saviez-vous que plusieurs études ont démontré que l'usage du tabac pouvait au contraire augmenter votre stress? Lorsqu'une personne fume, elle ne fait que soulager les symptômes de sevrage de la nicotine, qui peuvent être stressants, mais c'est seulement à très court terme.

Il est difficile d'arrêter de fumer, mais c'est possible avec de l'aide. Appelez AlbertaQuits au 1-866-710-QUIT ou consultez [www.AlbertaQuits.ca](http://www.AlbertaQuits.ca) (en anglais)



# Des ados en santé

Février 2019 Bulletin pour les parents

Les parents comptent :  
Investissez-vous dans  
l'expérience scolaire de  
votre ado

Au fur et à mesure que votre ado grandit, vous sentirez peut-être le besoin de vous tenir en retrait de son expérience scolaire. Cependant la ligne est mince entre encourager son indépendance et vous tenir totalement à l'écart de son école! Des recherches ont conclu que les parents devraient remplir un rôle actif dans l'éducation de leur enfant même s'il grandit. Les jeunes dont les parents sont engagés ont une attitude beaucoup plus positive envers l'école et les études, obtiennent de meilleures notes et restent motivés.

Voici quelques exemples de l'engagement des parents dans la vie scolaire de leurs adolescents :

- Restez au courant – suivez les blogues de la classe, lisez les bulletins électroniques et abonnez-vous à la liste d'envoi des messages textes de l'école ou du conseil scolaire. Utilisez les plateformes en ligne pour trouver de l'information comme les horaires de la classe, les devoirs et les absences.
- Prenez du temps pour les rencontres parents-



enseignants, les réunions du conseil scolaire ou les événements de l'école comme les spectacles des élèves.

- Parlez de ce qui se passe à l'école. Parfois, une conversation anodine dans l'auto ou le soir autour d'une collation peut mettre tout le monde à l'aise. Essayez de faire preuve de créativité en posant des questions comme *Raconte-moi le meilleur moment de ta journée? ou Que s'est-il passé d'amusant ou de surprenant à l'école aujourd'hui?*
- Aidez votre ado à planifier sa vie après la graduation – établissement postsecondaire, carrière, voyages et autres aventures! Apprenez comment vous pouvez appuyer sa saine transition vers l'âge adulte.

S'il vous est difficile de vous impliquer en raison de votre emploi du temps, faites preuve de

créativité! Les directions d'école et les enseignants savent que de bonnes écoles sont encore meilleures lorsque les parents s'impliquent, et la plupart d'entre eux essaient de trouver de nouvelles idées afin de se montrer souples avec les familles. Certaines écoles tiennent des rencontres « café et conversation » en soirée pour permettre aux parents de rencontrer le personnel scolaire dans une ambiance détendue. D'autres organisent des ateliers pour aider les parents à comprendre le programme d'études, à explorer les options postsecondaires ou à en apprendre sur les sujets brûlants relatifs aux jeunes.

➤ **Pour en apprendre davantage, consultez la brève vidéo d'Alberta Education pour le soutien de la santé mentale dans les écoles. C'est la troisième vidéo d'une série de quatre et elle est affichée ici : <https://education.alberta.ca/mental-health/information-and-resources/everyone/videos/> (en anglais)**