



## Parler des drogues dans la famille

Certaines questions délicates peuvent être difficiles à aborder avec vos enfants. Cependant, ceux qui sont avertis des risques que comporte l'abus de drogues sont moins susceptibles que les autres d'en faire usage. Il est important qu'ils soient informés par leurs parents plutôt que par leurs camarades, car ceux-ci risquent de leur donner des renseignements inexacts.

**Soyez informé** – Soyez prêt à parler des questions de drogues de manière franche et honnête. Recherchez les informations les plus récentes concernant les jeunes et les drogues.

**Donnez l'exemple** – N'oubliez pas que vous êtes le modèle le plus important pour votre enfant, et qu'il tient compte de ce que vous dites et faites. Les enfants comptent sur leurs parents pour obtenir des informations leur permettant de prendre des décisions vitales et de faire des choix déterminants.

**Investissez-vous, communiquez** – Il est important de s'investir et de s'intéresser activement à la vie de vos enfants. Sachez ce qu'ils font, qui sont leurs amis et où ils sont lorsqu'ils ne sont pas à la maison. Si vous parlez régulièrement avec eux de l'école et de leurs amis, il sera moins difficile d'aborder des questions plus délicates comme celle des drogues.

**Sachez écouter** – Montrez à vos enfants qu'ils peuvent toujours venir à vous s'ils ont des problèmes. Respectez leurs préoccupations et essayez de comprendre leur point de vue. S'ils peuvent vous faire confiance et vous parler, ils seront moins susceptibles de prendre de mauvaises décisions.

**Fixez des limites, trouvez un terrain d'entente** – Fixer des limites fait partie de ce que vous pouvez faire en tant que parent. Faites savoir à vos enfants que vous ne voulez pas qu'ils prennent des risques. Réfléchissez aux problèmes qui peuvent se poser et trouvez un terrain d'entente en ce qui concerne les drogues.

**Soyez attentif** – Chacun veut croire qu'il est peu probable que son enfant prenne des drogues mais, en réalité, nul n'est à l'abri. Un certain nombre de signes peuvent vous avertir que votre enfant prend des drogues.

**Les signes à repérer chez votre enfant sont les suivants:**

- Changement d'amis
- Repli sur soi inexplicable, isolement, dépression
- Désintérêt pour les loisirs et les sports
- Changement de rythme du sommeil et d'habitudes alimentaires
- Indifférence à l'égard de son apparence
- Chute des résultats scolaires
- Détérioration des relations avec la famille et les amis
- Hostilité et manque de coopération
- Comportement agressif et rebelle
- Yeux rouges, "nez qui coule" en l'absence de rhume ou d'allergies
- Besoin inexplicable d'argent