

Comment parler de consommation avec son adolescent ?

Dans le cadre de notre chronique, nous avons cru important de vous faire part de quelques notions pouvant vous aider avec vos adolescents. Nous savons également qu'il n'existe pas de recette miracle en ce domaine, mais la clé du succès s'inscrit dans les règles d'une bonne communication.

Voici les quelques principes adaptés à la consommation :

1. Bien se préparer :

- Convenir d'un moment et d'un lieu favorisant la communication;
- Écrire ce que vous souhaitez lui dire afin de ne pas oublier des points importants;
- Se renseigner sur la consommation d'alcool ou de drogues.

2. Partager ses observations et préoccupations :

- Discuter de faits observables : « Je constate, depuis un certains temps, des changements dans ton comportement, tes notes baissent, etc. Est-ce que tu as une explication ? »;
- Exprimer ce qui vous préoccupe ou vous fait peur : « Je pense qu'il est possible que tu consommes et cela m'inquiète ».

3. Être prêt à recevoir les réponses :

- Votre réaction sera déterminante pour la suite des choses. Une réaction excessive risque d'entraîner une fermeture de la part de l'adolescent;
- L'ouverture face à ce qu'il a à dire est la meilleure stratégie pour favoriser un échange constructif.

4. Être clair quant à ses attentes :

- Expliquer vos valeurs en tant que parent. Vos attentes doivent découler de ces valeurs;
- Établir vos limites. Souhaitez-vous l'abstinence totale ? Permettez-vous la consommation de certains produits ? et si oui, dans quel contexte ?
- Qu'il y ait ou non consommation, vous devez exprimer des attentes claires à propos des comportements ou des difficultés observées (notes qui baissent, changement d'attitude, etc.);
- Identifier les conséquences possibles du non-respect des limites imposées ou des changements demandés.

5. Garder son calme :

- Si vous réalisez que vous perdez votre calme, il est préférable de faire une pause et de revenir par la suite pour poursuivre la discussion.

Bonne communication.

Cette chronique s'inscrit dans un effort du CRD Le Virage de mieux informer la population sur les services du centre et les impacts de la dépendance.