Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Aider vos enfants à prendre de bonnes décisions au sujet des drogues et de l’alcool

L’une des plus grandes préoccupations des parents est de savoir comment s’y prendre pour aider leurs enfants à faire des choix judicieux dans la vie, particulièrement en ce qui concerne les drogues et l’alcool. Même si les parents ne peuvent exercer un contrôle sur le comportement de leurs enfants, voici des conseils qui permettront aux parents de réduire le risque que leurs enfants développent une dépendance aux drogues ou à l'alcool.



Les causes au départ

De nos jours, la consommation de drogues est un phénomène relativement courant. En fait, nombreux sont ceux qui dépendent d’une drogue quelconque pour composer avec certains aspects de leur vie : une tasse de café le matin pour se réveiller, un verre de vin en soirée pour se détendre, un comprimé pour combattre la grippe ou l’insomnie. Le message est implicite : il est acceptable, dans certains cas, d’utiliser des drogues. Cela explique peut-être le fait qu’un grand nombre d'enfants expérimenteront les drogues ou l'alcool au moins une fois dans leur vie.

La plupart d'entre eux le feront, la première fois, pour satisfaire leur curiosité ou parce que plusieurs de leurs amis consomment et qu’il est très important pour eux de faire comme les autres. Ils pourront continuer à consommer, car, au moins pendant une courte période de temps, ces substances les aideront à se sentir mieux. D’autres raisons inciteront les enfants à expérimenter les drogues ou l'alcool :

- fuir la solitude et l’ennui
- défier l'autorité
- évaluer les limites alors qu’ils progressent dans les différentes phases de leur développement
- acquérir la confiance en soi
- paraître plus adulte

Aider vos enfants à faire de bons choix

Alors que la plupart des enfants expérimenteront les drogues ou l'alcool, il est important de se rappeler que l'expérimentation et la dépendance sont deux choses différentes. Voici trois moyens de tenir vos enfants loin d’une dépendance aux drogues ou à l’alcool.

Comprendre vos enfants. Souvenez-vous de votre jeunesse et votre adolescence. Vous avez probablement essayé différentes choses dans le but de vous donner un style et d’être accepté. Il est fort probable que vos enfants feront leur apprentissage de la même façon, c'est-à-dire en faisant des erreurs. En tant que parent, vous êtes peut-être terrifié, mais il s’agit d’une phase essentielle de la croissance.

La communication. La communication est peut-être l'élément le plus important dans la prévention de plusieurs types de problèmes, y compris les dépendances. En termes généraux, manifestez votre intérêt à l’égard de votre enfant et exprimez vos craintes et vos autres émotions aussi clairement que possible, sans toutefois rejeter le blâme sur votre enfant. S’il ne vous a pas encore parlé de drogues ou d’alcool,

demandez-lui où il en est. Évitez de donner des ordres ou de faire des sermons et permettez à votre enfant de clarifier et exprimer ses sentiments. Efforcez-vous de comprendre son point de vue. Écoutez-le attentivement.

Les règlements et l'encadrement. En d'autres mots, les enfants ont besoin de règles claires et de connaître la différence entre un comportement acceptable ou non. En établissement à l'égard du comportement de votre enfant des règles et des attentes élevées, vous lui montrez qu'il a de la valeur et qu'il peut réaliser ces attentes. C'est la base même du développement d'une estime de soi positive que les enfants utiliseront pour résister à la pression des camarades et développer leurs valeurs et leurs principes.

Si vous croyez que votre enfant consomme des drogues ou l'alcool, commencez par l'observer. Intéressez-vous vraiment à ce que vit votre enfant, à ses amis, et notez tout changement important dans son comportement.

En s'efforçant de comprendre leurs enfants, les parents pourraient aussi s'interroger sur l'exemple qu'ils leur donnent en ce qui concerne les drogues et l'alcool. Les enfants apprennent beaucoup plus en observant les adultes qu'en écoutant ce que ceux-ci leur disent!

Vous n'avez aucune assurance que vos enfants ne développeront jamais une dépendance, mais vous pouvez vous efforcer de maintenir une bonne relation avec eux. Vous y parviendrez en leur consacrant du temps, en leur faisant sentir qu'ils peuvent vous parler de n'importe quoi et, par-dessus tout, en leur affirmant souvent que vous êtes là pour eux, avec amour et ouverture d'esprit, afin de les aider à faire les meilleurs choix.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.