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.

Sexe, drogues et été : parler à vos enfants de leurs responsabilités



Qui ne se souvient pas des vacances d'été au temps de l'école secondaire? Les longues journées passées avec les amis, les soirées devant un feu de camp, et l'enivrant sentiment d'indépendance ressenti en recevant notre première paie. Certains d'entre nous ont également pris leur première cuite, fumé leur premier joint ou eu leur première expérience sexuelle à cette glorieuse époque. Maintenant que vous êtes parent, vous appréhendez peut-être le moment où vos adolescents passeront par là aussi. Éviter le sujet fera plus de mal que de bien, alors nous avons quelques conseils pour vous aider à avoir ces conversations avec vos jeunes.

La communication avant tout! Il n'est jamais trop tôt pour parler de sexualité et de drogues avec vos enfants, pour les tenir bien informés et surtout, en sécurité. La grande conversation sur le sexe entre le père et le fils, et la mère et la fille, c'est chose du passé. Aujourd'hui, les jeunes reçoivent beaucoup d'information – et de désinformation – sur la sexualité, donc il est important d'aborder le sujet rapidement et de continuer à en parler à mesure que vos enfants grandissent. Les aspects abordés peuvent changer : ces temps-ci, le sujet dont il est important de discuter autant avec les garçons que les filles est celui du consentement. Peu importe la manière que vous choisissez pour aborder ces enjeux, il est important de garder les voies de communication grandes ouvertes.

Oui, c'est normal d'explorer. Chaque famille est différente. Dans certaines, il est absolument interdit de consommer de l'alcool ou d'avoir des relations sexuelles avant le mariage. Dans d'autres, les parents s'attendent à ce que leurs adolescents plus âgés goûtent à l'alcool, aux drogues et à la sexualité. Interdire une chose ne la rendra pas moins susceptible de survenir, donc il est souvent plus judicieux d'encourager la prudence que de forcer l'abstinence.

Puisqu'il est normal d'explorer, il faut mettre l'accent sur la sécurité et la modération. Plutôt que de dire : « Pas d'alcool, pas de drogue! », vous devriez plutôt demander à vos adolescents de remarquer comment ils se sentent lorsqu'ils consomment de l'alcool ou une drogue comme la marijuana, et les inviter à la modération. Dans le cas de la sexualité, plutôt que de leur dire « Pas de sexe! », vous pourriez parler de l'importance d'apprendre à faire confiance à l'autre et d'y aller doucement, puis de se protéger. Dans les deux cas, insistez pour que cette exploration se passe à un endroit sûr et familier, comme à la maison ou chez un ami.

Établissez des attentes claires. En ce qui concerne **l'alcool et les drogues,** soyez clair et précis quant à vos attentes. Tenez-vous au courant des types de drogues qui circulent dans votre collectivité, parlez des effets de l'alcool à vos adolescents et de l'importance de la modération. Posez des questions et demandez-leur de répondre avec franchise; en échange, soyez honnête à propos des expériences que vous avez vécues dans votre jeunesse. Établissez une confiance mutuelle entre vous et vos jeunes.

Demandez du soutien. Certains enfants refusent de parler de ces sujets sensibles avec leurs parents, alors il pourrait être utile de solliciter l'aide d'un ami de la famille, d'un oncle ou d'une tante, afin de répondre aux questions précises qu'ils pourraient avoir, en toute confidentialité. En tant que parent, maintenez les voies de communication ouvertes, mais en vous adjoignant des personnes avec qui vos

adolescents ont déjà une relation de confiance, vous faites en sorte qu'une oreille attentive et de sages paroles sont toujours à leur disposition.

Si vous parlez tôt et souvent à vos enfants, ces conversations ne deviendront jamais lourdes ou maladroites. L'été devrait être agréable pour vous et vos adolescents, donc n'oubliez pas de poser des questions et d'encourager la communication. Si vous avez besoin d'aide ou soupçonnez un problème de consommation d'alcool ou de drogue, adressez-vous à votre conseiller du PAEF afin d'obtenir le soutien dont vous et votre famille avez besoin.

© 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.