

# 8 Conseils de prévention pour parents et tuteurs

La décision de consommer de l'alcool et autres substances chez les jeunes est principalement influencée par leurs parents.

## 1 Parlez avec votre enfant tôt et souvent

En matière de consommation d'alcool et d'autres substances, abordez fréquemment le sujet avec votre enfant à un jeune âge pour optimiser l'influence que vous avez sur ses décisions.

## 3 Montrez l'exemple

Évitez de normaliser ou de glorifier la consommation d'alcool ou d'autres substances. De même, ne laissez pas de mineurs boire à votre domicile. Selon certaines recherches, servir de l'alcool aux jeunes est liée à l'augmentation de la consommation d'alcool chez les adolescents et au phénomène de « binge drinking ».

## 5 Faites connaissance avec les amis de votre enfant et leurs parents

Assurez-vous qu'ils connaissent vos règles concernant l'interdiction de consommer de l'alcool et d'autres substances.

## 7 Assurez-vous que votre enfant peut rentrer à la maison en toute sécurité s'ils demandent

Assurez-vous que votre enfant sait qu'il peut vous contacter quelle que soit la situation dans laquelle il se trouve.

## 2 Définissez clairement vos attentes et les sanctions

Selon certaines recherches, les jeunes qui croient que leurs parents désapprouvent fortement qu'ils consomment alcool ou autres substances sont moins susceptibles d'en consommer. N'oubliez pas de valoriser leurs bonnes décisions.

## 4 Surveillez vos provisions d'alcool et d'autres substances

Il peut être nécessaire de verrouiller l'accès à l'alcool, aux médicaments et aux sources de nicotine, de tabac et de cannabis à votre domicile.

## 6 Passez du temps avec votre enfant et montrez-lui comment s'amuser sans alcool

Prévoyez des activités en famille. Encouragez votre enfant à participer à des activités parascolaires et à des sports, à rejoindre des clubs ou à faire du bénévolat. Un facteur de prévention de la consommation de l'alcool et d'autres substances peut être aussi simple qu'un dîner en famille.

## 8 Acceptez le pacte parental

Rejoignez le nombre grandissant de parents qui souhaitent voir leurs enfants grandir en toute sécurité dans un environnement sans alcool. Acceptez le pacte sur [www.rethinkthedrinks.com/pledge](http://www.rethinkthedrinks.com/pledge)

## Conseils rapides pour parler avec vos enfants

**Choisissez le bon moment pour parler:** L'heure du dîner, un déplacement en voiture ou autres activités de la vie quotidienne constituent des moments privilégiés pour discuter.

**Informez-vous:** Soyez une source d'informations et de conseils crédible pour vos enfants.

**Préparez vos enfants aux situations précaires liées à l'alcool:** Discutez avec vos enfants comment éviter les situations à risques et la pression de groupe.

**Écoutez, sans critiquer, et encouragez un dialogue ouvert:** Les enfants sont plus susceptibles de vous écouter s'ils se sentent compris et supportés.

Pour plus d'information, visitez [www.rethinkthedrinks.com](http://www.rethinkthedrinks.com)

Elaboré par SAPC (Substance Abuse Prevention Collaborative), une association collaborative de prévention en toxicomanie regroupant les communautés locales de Braintree, Milton, Quincy et Weymouth.