

L'éducation des drogues commence à la maison

L'usage des drogues fait partie de la vie quotidienne. Parfois, nous oublions que le sirop contre la toux, les maux de tête, l'alcool et le tabac sont des drogues. Les enfants apprennent au sujet des drogues à l'école, chez les autres enfants et à la télévision, mais ce que nous faisons chez nous, c'est le début de l'éducation à la drogue. Vous êtes l'enseignant le plus important pour vos enfants. Vos paroles et vos actions aident à formuler leurs idées sur l'alcool et les autres drogues. Votre enfant a déjà pris une bouteille de bière, demandé pour une pilule pour se sentir mieux ou fait semblant de fumer une cigarette?



Quelques conseils sur l'enseignement:

- Promouvoir une estime de soi positive et développer des compétences d'adaptation positive. Connectez-vous avec votre enfant et aidez-le à bâtir un réseau de soutien social positif, car ce sont des facteurs importants pour prévenir l'usage de substances et en retarder l'utilisation.
- Commencez à parler tôt avec vos enfants de la drogue et de l'alcool; ce qu'ils sont, ce qu'ils font à un corps, comment ils sont nocifs pour les enfants à consommer. Ne jamais se référer à un médicament comme "bonbon".
- Donnez-leur des messages clairs et cohérents sur ce qu'on attend d'eux. Les enfants ont besoin de règles et de limites. Par exemple, dites-leur qu'ils ne sont pas autorisés à boire de l'alcool, même si un adulte peut le faire. Dites-leur qu'il est nocif pour le corps d'un enfant de boire de l'alcool.
- Répondez honnêtement, simplement et directement aux questions de vos enfants. Par exemple, faites-leur savoir que parfois les adultes utilisent des médicaments à des fins médicales.
- Pensez à vos décisions concernant la consommation d'alcool et de drogues et à ce qu'elles représentent pour vos enfants. Par exemple, essayez de ne pas dépasser les limites d'alcool selon les directives de consommation d'alcool recommandées lorsque vous êtes avec vos enfants. La modélisation responsable, la consommation sociale est un exemple positif s'ils choisissent d'utiliser plus tard.

Pour plus d'information et de ressources, visitez

<http://www.camh.ca/en/education/Patients-Families-Public/Resources/Pages/default.aspx>

Retrouvez-nous sur Facebook et suivez-nous sur Twitter: @TBDHealthUnit

TBDHU.COM



Thunder Bay District
Health Unit