



TALKING TO YOUR KIDS ABOUT ALCOHOL, DRUGS, AND GAMBLING

A GUIDE FOR PARENTS AND CAREGIVERS



At least 1 in 5 Canadians experience problems with alcohol, drugs or gambling during their lifetime. Many more are affected by someone they care about experiencing these struggles. People of all ages and backgrounds experience these issues – and make positive changes.

We're here for you.

Young people are surrounded by mixed messages about alcohol, drugs, and gambling.

WHAT'S A PARENT TO DO?

Most parents and caregivers worry about what the teen years might bring when it comes to the choices our children will make about alcohol, drugs or gambling. Some teens may experiment with use, but never go on to develop a problem. Others may engage in regular use that becomes more of a concern. It may not always be easy to tell where your teen's behaviour may be leading.

There are many things that can make some young people more vulnerable to problems caused by alcohol and drug use or gambling. Sometimes, despite our best efforts, concerns can arise. Whether you are caring for a young person who has yet to reach the teen years (when experimentation is more common), or your teen is already using substances or gambling, keep the following in mind:

You Have Influence

You're not the only influence in your child's life when it comes to alcohol, drugs, and gambling, but you are a big one. Most teens report that their behaviour is influenced by how they were raised. So even though you may hear a groan or see eyes rolling, the messages you give your kids stick more than you may think. Even more important is how you model behaviour for your teen. Your kids are taking a cue from the choices you make about alcohol, drugs, and gambling.

Getting Informed Helps

There is a lot of misinformation out there about alcohol, drugs, and gambling. Staying informed from trustworthy sources will help you and your teen sort out the myths from facts. We've listed some online resources below. Remember, you don't have to have all the answers to your teen's questions. If there is something you don't know, do some research together about it. This can have even more impact on how your teen absorbs the information.

It can also be helpful to talk with other parents and caregivers for ideas on how they have successfully dealt with educating their teens about various issues as well as how they set limits on their teens behaviour.

Find a Way to Talk About It

It can be difficult to talk about sensitive subjects with our children. What can make it easier is using the other influences in their lives as a starting point. Movies, music, news stories and even advertisements can help to start a conversation. Ask your teen what his or her thoughts are and share your own. Be open and responsive if your teen comes to you with questions. This will encourage your teen to be open with you.

Remember to Listen

It's easy to swing into lecture mode when talking to our teens about important subjects like drug and alcohol use or gambling. Your teen will be more likely to come to you for support if you listen in a non-judgmental way to what he or she is saying. Letting your teen know that you understand their opinion does not mean you have to agree with it. After acknowledging what they have to say, offer your own thoughts.

Trust your instincts

You know your teen best. If something leads you to think your teen might be using drugs, alcohol or gambling, communicate your concern. Focus on sharing specific behaviours you've noticed. Do it in a way that is respectful and caring. There's no doubt this can be an uncomfortable conversation, but it can be the best intervention.

We're Here for You

If you're concerned about your teen's alcohol, drug use or gambling, you're not alone. Many parents contact us to simply talk through their concerns or to get information. Others get additional support to address more serious concerns. AFM has many different kinds of services to support you, your teen and your family. Call us at 1-866-638-2561 (toll free).

Other Resources

The following online resources provide helpful information about alcohol, drugs, and gambling as well as tips for talking with your teen:

- TeenMentalHealth.org
- ParentActionPack.ca
- KeltyMentalHealth.ca
- TalktoFrank.com



AFM offers a range of free and confidential services.

AFM's mission is to be a foundation of excellence providing addictions services and supporting healthy behaviours. If alcohol, drugs or gambling are causing problems for you or someone you know, we're here for you.

Call us at **1-855-662-6605** (toll free).



PARLER À SES ENFANTS AU SUJET DE L'ALCOOL, DES DROGUES ET DU JEU
UN GUIDE À L'INTENTION DES PARENTS ET DES AIDES-SOIGNANTS



Au moins un Canadien sur cinq sera aux prises avec des problèmes liés à la consommation d'alcool et de drogues et à la pratique du jeu à un moment donné de sa vie. Bien d'autres Canadiens sont touchés par les difficultés de ce genre connues par quelqu'un qui leur est cher. Les gens de tous les âges et de tous les horizons éprouvent ces difficultés – et apportent des changements positifs.

Nous sommes là pour vous.



Les jeunes sont exposés à des messages contradictoires au sujet de l'alcool, des drogues et du jeu.

QUE DOIT-FAIRE UN PARENT?

La plupart des parents et des aides-soignants sont inquiets quant à savoir ce que les années d'adolescence pourraient réserver à leurs enfants lorsqu'ils se trouveront face à des choix concernant la consommation d'alcool et de drogues ou la pratique du jeu. Si, d'une part, il est possible que certains adolescents expérimentent avec ces substances/cette activité, sans jamais tomber sous leur emprise, on craint d'autre part que d'autres risquent de se livrer à une consommation/participation régulière. Chose certaine, il n'est pas toujours facile de déterminer à quoi pourrait aboutir le comportement de votre adolescent.

Il existe bien des choses qui rendent les jeunes plus vulnérables aux problèmes causés par la consommation d'alcool et de drogues ou par la pratique du jeu. Malgré nos meilleurs efforts, il y a parfois lieu de s'inquiéter. Que vous preniez en charge un jeune qui n'a pas encore atteint l'adolescence (période de la vie où l'expérimentation est observée plus couramment) ou que votre adolescent consomme déjà des substances ou qu'il s'adonne déjà au jeu, ne perdez de vue ce qui suit.



Votre influence a du poids

Vous n'êtes pas la seule personne à exercer une influence dans la vie de votre enfant lorsqu'il s'agit de traiter avec les questions liées à l'alcool, aux drogues et au jeu, mais votre influence a certainement du poids. La majorité des adolescents déclarent que la façon dont ils ont été élevés influe sur leur comportement. Alors même si vos enfants ont tendance à grogner ou à rouler les yeux quand vous abordez le sujet, les messages que vous leur faites passer trouvent un plus grand écho que vous ne l'auriez imaginé. Il est encore plus important de faire bien attention au comportement que vous adoptez en présence de votre adolescent. Vos enfants s'inspirent des choix que vous faites à l'égard de l'alcool, des drogues et du jeu.

Les avantages d'être bien informé

Beaucoup de renseignements erronés circulent au sujet de l'alcool, des drogues et du jeu. En vous informant auprès de sources fiables, vous et votre adolescent serez en mesure de distinguer les faits des mythes. Vous trouverez ci-dessous certaines ressources en ligne. Rappelons qu'il n'est pas nécessaire de pouvoir répondre à toutes les questions que vous pose votre adolescent. S'il vous pose une question à laquelle vous n'avez pas réponse, documentez-vous ensemble sur le sujet. Cette démarche peut même influencer davantage sur la capacité de votre adolescent à assimiler l'information. Il peut aussi être utile de solliciter des idées auprès d'autres parents et aides-soignants sur la façon dont ils s'y sont pris pour informer leurs adolescents au sujet de différents enjeux et pour imposer des limites à leur comportement.

Trouvez une façon de parler de ce sujet

Il peut être difficile de parler de sujets délicats avec nos enfants. Le recours à d'autres influences dans leur vie comme point de départ peut nous faciliter la tâche. Des films, de la musique, des actualités, voire des publicités, peuvent aider à amorcer le dialogue. Demandez à votre adolescent de faire connaître ses pensées et faites-lui part des vôtres. Soyez ouvert et réceptif au cas où votre adolescent aurait des questions à vous poser. Cela l'encouragera de son côté à se montrer ouvert envers vous.



N'oubliez pas d'écouter

Il suffit d'un rien pour que vous passiez d'un simple interlocuteur à quelqu'un qui sermonne au moment de parler à votre adolescent de sujets comme la consommation de drogues ou d'alcool ou encore la pratique du jeu. Si vous écoutez votre adolescent sans porter aucun jugement sur ce qu'il a à dire, il sera plus enclin à compter sur vous pour obtenir du soutien. Le fait de lui indiquer que vous comprenez son point de vue ne vous contraint pas du tout à vous mettre d'accord avec lui. Après avoir reconnu ce qu'il a à dire, exprimez vos propres pensées.

Faites confiance à votre intuition

Personne ne connaît mieux votre adolescent que vous. Si quelque chose vous laisse croire à la possibilité que votre adolescent consomme des drogues ou de l'alcool ou encore qu'il s'adonne au jeu, exprimez votre préoccupation. Faites-vous un devoir de mettre en relief des comportements précis que vous aurez observés. Procédez ainsi de manière respectueuse et compatissante. Bien entendu, cette conversation risque de vous mettre mal à l'aise, mais elle peut se révéler la meilleure intervention qui soit.



Nous sommes là pour vous

Si vous êtes inquiet par la consommation d'alcool et de drogues de votre adolescent ou encore par ses habitudes de jeu, soyez rassurés, car vous n'êtes pas seul. En fait, les parents sont nombreux à communiquer avec nous dans l'unique but d'exprimer leurs préoccupations ou de se renseigner. D'autres se prévalent de soutien supplémentaire afin de s'attaquer à des problèmes plus graves. La Fondation propose différents types de services conçus pour vous apporter du soutien, à vous, à votre adolescent et à votre famille. Téléphonnez-nous sans frais au 1 866 638-2561.

Autres ressources

Les ressources en ligne suivantes se veulent une source d'information utile à propos de l'alcool, des drogues et du jeu, en plus de donner des conseils sur la façon de parler à votre adolescent :

KeltyMentalHealth.ca



La Fondation offre une variété de services gratuits et confidentiels.

La Fondation a pour mission de constituer une assise d'excellence dans le domaine des services de lutte contre les dépendances qui favorise les comportements sains. Si l'alcool, les drogues ou le jeu vous causent, à vous ou à quelqu'un que vous connaissez, des problèmes, nous sommes là pour vous.

Téléphonnez-nous sans frais au **1 855 662-6605.**

afm.mb.ca

