

C'est quoi la semaine de prévention des dépendances?

Pour l'édition 2021, le thème porte sur l'engagement social. Nous avons choisi le slogan « Limite tes distractions, nourris tes passions ».

Aidez vos enfants à développer leurs passions, leurs intérêts et à s'exprimer à travers ceux-ci.

Trucs & astuces

- Évitez de faire la morale.
- Démontrez de l'empathie et de la compassion.
- Résumez et posez des questions
- Écouter et parler avec franchise.

Comment parler de consommation à son enfant?

- Validez vos sources d'information (les réseaux sociaux ne sont pas toujours des sources fiables).
- N'oubliez pas que l'expérimentation fait partie de l'adolescence et qu'elle n'est pas nécessairement problématique.
- Pour discuter, trouvez le bon moment pour chacun d'entre vous.

Comment favoriser les saines habitudes de vie pour toute la famille?

- Fermer les écrans au moins 30 minutes avant le coucher.
- Posez-vous deux questions avant de consulter votre cellulaire: «Est-ce vraiment important?» et «Est-ce que ça peut attendre?».
- Dormir suffisamment.
- Manger sainement.
- Avoir des loisirs et essayer diverses activités.

Pour aller plus loin...

- Drogue: Aide et référence: 1-800-265-2626
- Ligne Parents: 1-800-361-5085
- <https://www.jeunessesansdroguecanada.org>
- Québec sans tabac (quebecsansstabac.ca)
- <https://pausetonecran.com/ameliorer-ses-habitudes/>
- <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/alcool-drogues-jeu/dependances/documentation/>