

Encarts pour bulletin de nouvelles des écoles
élémentaires, accompagnant les affiches
«Les 10 meilleurs moyens de vivre sans drogue»

Encart n° 1

Gardez vos enfants sans drogue

Si vous suivez une recette et que vous y incorporez les ingrédients voulus, vous obtenez une douzaine de biscuits parfaits. Si seulement le parentage était aussi facile et que les enfants étaient accompagnés d'un livret d'instructions, surtout quand vient le temps de garantir leur sécurité.

Que peut-on faire? En aidant les enfants à développer certaines qualités - coopération, responsabilité, respect, espoir, honnêteté, gentillesse pour n'en nommer que quelques-uns – les parents, les écoles et la communauté peuvent les aider à renforcer leur résistance aux drogues et aux autres substances nocives. Ces qualités forment la pierre angulaire d'un avenir sain.

Que peuvent faire les enfants?

Votre école a récemment reçu une série d'affiches intitulée «Les 10 meilleurs moyens de vivre sans drogue». Chaque affiche met l'accent sur une action que les jeunes peuvent prendre pour rester sans drogue. Ces idées les aideront à acquérir les qualités énumérées ci-dessus...

- Fait ton choix : c'est sans drogue pour toi! Pour faire mieux, entraîne un ami aussi!
- Passe ton temps à t'amuser avec ton groupe d'amis sans drogue.
- Trouve d'autres moyens de planer!
- Choisis des modèles qui méritent d'être admirés!
- Parle à tes parents ou à un ami adulte...de tout!
- Informe-toi! Les faits avant tout!
- Te fait-on des pressions? Il y a plus d'une façon de dire «non». Pratique-toi souvent!!
- L'avenir peut sembler lointain. Ne tue pas avec les drogues d'aujourd'hui, tes rêves de demain.
- Ne laisse pas aux autres le soin de prendre tes décisions. Pense par toi seul!
- Tu es unique au monde. Sois fier de toi et de tes choix!

Gardez vos enfants sans drogue!

Les enfants sont moins aptes à abuser de la drogue ou de l'alcool quand leurs parents ou tuteurs s'intéressent à eux et participent à leur vie quotidienne.

Que peuvent-faire les parents?

- **Parlez à vos enfants!** Parlez de choses banales d'abord...quand la communication est ouverte sur ces petites choses, il est plus facile de parler de choses importantes. Débuter la conversation au moyen des astuces suivants : «Décris ta journée parfaite.» «Qu'est-ce que tu trouves le plus remarquable dans ta vie?» «Qu'est-ce que tu trouves le plus difficile à ton âge?» «Si tu pouvais changer une chose dans le monde, que changerais-tu?»
- **Établissez des règlements de famille et voyez à ce qu'ils soient respectés.** Quoique la majorité des jeunes ne l'admettrait jamais, ils désirent vraiment qu'on leur impose des limites. Ils doivent aussi savoir que nous les aimons assez pour imposer des sanctions lorsqu'ils dépassent les bornes. Les enfants doivent savoir qu'elles sont nos attentes à leur égard et ce qu'ils peuvent attendre de nous.
- **Continuez à participer à leur vie.** À mesure que les enfants vieillissent, nous pouvons leur accorder une plus grande liberté, mais il est essentiel que nous entretenions des liens étroits avec ce qui se passe dans leur vie – où sont ils, avec qui sont-ils, que font-ils?

Gardez vos enfants sans drogue!

Les enfants qui ont l'impression d'être valorisé en milieu scolaire ou communautaire jouissent l'une longueur d'avance sur les autres quand vient le temps de prendre des décisions saines sur les drogues et l'alcool. Ces élèves sont plus aptes à repousser l'âge d'expérimentation avec la drogue et l'alcool; ce facteur de retardement a été lié à la réduction des problèmes que les jeunes éprouvent à long terme.

Que peuvent faire les écoles et la communauté?

- **Voir à ce que les élèves sachent ce que vous attendez d'eux et sont au courant des conséquences.** Faites preuve d'uniformité et de justesse – les enfants doivent savoir quoi attendre de vous.
- **Célébrez vos jeunes** – soulignez leurs réalisations, célébrez leurs succès et appuyez leurs objectifs.
- **Fournissez des occasions aux enseignants et aux élèves de collaborer à l'extérieur de la salle de classe** – collecte de fonds, esprit scolaire, rassemblements, événements sportifs, etc.
- **Donnez une voix aux jeunes.** Travaillez ensemble pour résoudre les problèmes. Demandez-leur leur opinion, leurs idées.
- **Fournissez un lieu sûr où ils peuvent se rassembler** – gymnase, parcs, programmes après les heures de classe, centre de jeunes.