

PARLONS DE

Prise de décision

À NOS ENFANTS!

New Brunswick
Nouveau Brunswick

VOLET MIEUX-ÊTRE DU
PROGRAMME SUR LE MIEUX-ÊTRE
PERSONNEL DE LA 6^E À LA 8^E

Prise de décision responsable

Conseils de départ

- N'oubliez pas que vous êtes un modèle pour votre enfant, montrez donc l'exemple.
- Lorsqu'un problème surgit dans les médias, une chanson ou l'actualité, parlez-en.
- Donnez satisfaction à la curiosité des enfants.
- Il est normal de ne pas avoir toutes les réponses. La recherche d'information prouve aux enfants qu'il est normal de se poser des questions.
- Entretenez des conversations informelles et restez ouvert aux questions et idées de votre enfant.
- Accordez-vous du temps pour votre mieux-être personnel avant d'amorcer une conversation difficile.
- Utilisez les bons noms et les bons termes (pronoms et/ou noms préférés).
- Consultez [Ce que les parents doivent savoir sur leurs adolescents](#) par David A. Wolfe.

ENCOURAGEZ LA DISCUSSION SUR LES SENTIMENTS, LA VIE QUOTIDIENNE ET LES RESPONSABILITÉS PERSONNELLES.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Cela procure à votre ado un refuge où discuter de ce qu'il a sur le cœur tout en favorisant son autonomie.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Penchez-vous sur un loisir commun.
- Planifiez et prenez un repas sain ensemble.
- Participez à des activités parascolaires.
- Apprenez à connaître ses amis.
- Discutez des tâches ménagères.
- Fixez un moment pour les devoirs et parlez de ce qu'il apprend.
- Inspirez-vous de ces 5 conseils pour votre prise de décision.

ENSEIGNEZ VOS VALEURS FAMILIALES.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Cela aide votre ado à comprendre pourquoi les règles peuvent varier d'un foyer à l'autre.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Communiquez les règles au sein de votre famille (couvre-feu, attentes à l'égard du téléphone cellulaire, etc.).
- Communiquez ces attentes de manière claire et cohérente.
- Montrez l'exemple.
- Autorisez les enfants et les ados à refuser les marques d'affection non souhaitées, même de la part d'un membre de la famille.
- Préparez ce que vous allez dire.

ENCOURAGEZ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES LOISIRS.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

L'activité favorise les relations saines tout en renforçant la confiance, les compétences en leadership et le mieux-être.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Encouragez votre ado à s'investir dans une activité en dehors de l'école ou de la maison.
- Posez-lui des questions sur ce qui le rend heureux et consacrez du temps à la découverte de ces intérêts.
- Renseignez-vous sur les activités bénévoles dans la communauté, comme venir en aide à un voisin, ou par le biais d'un organisme.

Consommation et abus de drogues

RECONNAISSEZ LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES QUI POURRAIENT INDiquer UN ABUS DE DROGUES.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Cela vous permet de fournir un soutien dans les plus brefs délais et répondre à ses besoins en matière de dépendances et de santé mentale.

IDÉES POUR LES FAMILLES

Consultez ces ressources :

- [How to Spot the Signs of Teen or Young Adult Substance Use](#) (en anglais seulement)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Appui et services en santé mentale et traitement des dépendances pour les enfants et les jeunes au Nouveau-Brunswick](#)

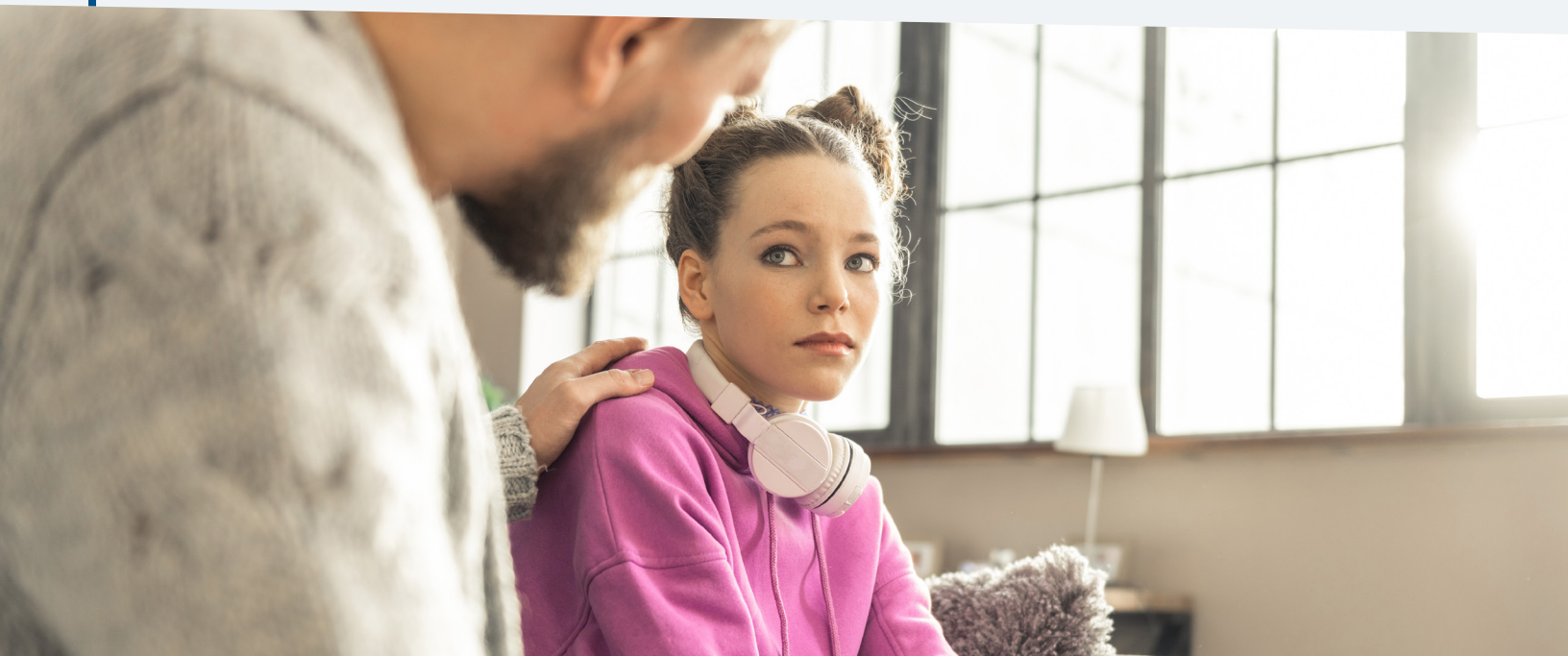
RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES ACTIVITÉS DE VOTRE ADO.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Cela prouve que ce qu'il fait vous intéresse et c'est l'occasion de lui apporter votre soutien, au besoin.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Faites la connaissance de ses amis.
- Sachez où il va.
- Vérifiez ses résultats scolaires.
- Encouragez-le à s'investir dans des groupes, des clubs et des équipes de jeunes.



CHERCHEZ À DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES EN COMMUNICATION POSITIVE.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Mettre la communication positive en pratique permet aux ados de développer les compétences nécessaires à des relations saines.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Résolvez les conflits en communiquant plutôt qu'en criant.
- Suspendez une discussion animée et faites savoir à votre ado que vous avez besoin de vous calmer avant de poursuivre.
- Répétez les raisons pour lesquelles dire non aux drogues (mes parents me puniraient, je serais éjecté de l'équipe, etc.).

DISCUTEZ DES EFFETS À COURT ET À LONG TERME DES DROGUES SUR LE CORPS.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Discuter des effets des drogues lui permettra d'établir un lien entre ses actes et son avenir.

IDÉES POUR LES FAMILLES

Consultez ces ressources :

- [Jeunesse sans drogue Canada](#)
- [Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CAMH\)](#)
- [Parler pot avec les jeunes](#)
- [Les jeunes et les médicaments antidouleur sur ordonnance](#)
- [La législation relative aux drogues licites et aux drogues illicites au Canada](#)

FAITES PART DE VOS ATTENTES À VOTRE ADO.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

En évoquant vos valeurs personnelles avec votre ado, vous lui permettez de mieux comprendre votre point de vue.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Il est normal pour un enfant d'échouer. L'échec peut constituer une expérience d'apprentissage importante.
- Parlez clairement des conséquences en cas de non-respect des règles.
- Faites preuve de cohérence.
- Procurez une certaine structure, comme les repas en famille et l'heure du coucher.
- Montrez l'exemple en matière de consommation d'alcool, de drogues illégales et de médicaments.

