

# SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

## Y A TELLEMENT MIEUX À FAIRE QUE DE CONSOMMER

VOUS POUVEZ AIDER VOTRE ENFANT À CHOISIR DE MEILLEURES OPTIONS!

Certains éléments présents dans la vie d'un jeune sont des facteurs de protection associés au développement d'une vie saine, loin des problèmes liés à la consommation d'alcool ou de drogue ainsi qu'à la pratique des jeux de hasard et d'argent. **C'est le cas de l'engagement!**

L'engagement, c'est la **participation à une activité** (ou à plusieurs) qui correspond aux intérêts du jeune, qui est structurée, qui est pratiquée régulièrement, pendant une longue période et dans divers milieux comme la famille, l'école ou, encore, les organisations jeunesse scolaires ou communautaires.

L'engagement d'un jeune dans une activité lui permet d'**acquérir diverses connaissances et de développer ses aptitudes**, ce qui peut l'aider à se tenir loin des risques liés, entre autres, à la consommation d'alcool ou de drogue et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

### L'ENGAGEMENT PERMET NOTAMMENT AU JEUNE :

- de développer sa confiance en soi;
- de mieux se connaître;
- de se respecter;
- de se dépasser;
- de s'accomplir;
- de posséder de bonnes compétences sociales (affirmation, respect des autres, gestion de l'influence des autres, etc.);
- de s'entourer d'amis qui ont les mêmes intérêts que lui;
- d'être en contact avec des adultes attentifs et qui soutiennent son engagement.

Les parents peuvent **jouer un rôle important** en soutenant les jeunes et en favorisant leur participation à des activités sociales, sportives, artistiques, intellectuelles, etc.

### QUELLES SONT LES OPTIONS ? Des activités engageantes, stimulantes et intéressantes, il y en a beaucoup !

Un jeune du type plutôt **artistique** peut s'engager dans l'écriture, la peinture, le dessin, le chant, la danse, l'improvisation ou la musique, par exemple.

Un jeune plutôt **sportif** peut s'engager, avec ses amis ou sa famille, dans le soccer, le hockey, le basket-ball, la natation, le vélo, le camping ou l'escalade, entre autres.

Un jeune plutôt **manuel** s'engagera dans des travaux de menuiserie, de mécanique, de couture, etc.

Un jeune à la **fibre sociale** choisira peut-être de s'engager dans le bénévolat, auprès des moins nantis ou des aînés, dans l'aide aux devoirs offerte aux plus jeunes de son école, dans la protection de l'environnement ou des animaux, dans l'amélioration et l'aménagement de ses milieux de vie, par exemple.

Un jeune plutôt **intellectuel** peut quant à lui s'engager dans le club de lecture de l'école, les sciences ou les jeux de société, tels que les échecs ou le scrabble, entre amis ou en famille.

Peu importe l'option que votre jeune choisit ; l'important, c'est qu'elle lui permette de **développer ses aptitudes** d'une façon qui pourra l'aider à se tenir loin des problèmes reliés à la consommation d'alcool ou de drogue, ou encore à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

**Après tout, y a tellement mieux à faire que de consommer !**

Vous avez besoin d'idées pour ouvrir le dialogue avec votre jeune au sujet de la consommation d'alcool ou de drogue, ou sur la pratique des jeux de hasard et d'argent ? Vous voulez en connaître plus à ce sujet ou avoir de l'aide ?

Consultez les sites Web [mieuxcomprendre.gouv.qc.ca](http://mieuxcomprendre.gouv.qc.ca) et [dependances.gouv.qc.ca](http://dependances.gouv.qc.ca), section Toxicomanie, rubrique Soutien parental.