

INTENSE AU NATUREL

VOUS POUVEZ AIDER VOTRE ENFANT À S'ENGAGER

Le soutien parental et l'engagement familial sont des facteurs de protection qui peuvent aider les jeunes à se tenir loin des problèmes liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues ainsi qu'à la pratique des jeux de hasard et d'argent. Comme parents, vous pouvez jouer un rôle important en soutenant votre jeune et en favorisant son engagement dans des activités structurées.

QU'ENTEND-ON PAR ENGAGEMENT ?

- › L'engagement, c'est s'investir dans une variété d'activités comme le bénévolat, l'action sociale, les sports individuels ou d'équipe, la musique, les arts ou des travaux intellectuels. Ces activités peuvent être pratiquées en famille, à l'école ou au sein des organismes jeunesse communautaires.
- › Pour être considérées comme un engagement, les activités doivent lier la personne avec le monde extérieur, être considérées comme importantes, significatives et structurées en ayant un but clair.
- › C'est donc plus que jouer avec ses amis ou regarder la télévision. Ces activités doivent permettre de côtoyer des adultes attentifs qui soutiennent et encouragent l'engagement.

IL Y A TELLEMENT MIEUX À FAIRE QUE DE CONSOMMER

Dans le cadre de la Semaine de prévention de la toxicomanie, les jeunes âgés de 13 à 16 ans bénéficieront, à leur école ou dans les organismes communautaires de votre région, de matériels visant à favoriser leur engagement. Comme les jeunes de cet âge seront amenés tôt ou tard à faire des choix à l'égard de la consommation d'alcool ou d'autres drogues et de la pratique des jeux de hasard et d'argent, le matériel de la Semaine de prévention de la toxicomanie leur permettra également d'avoir accès à de l'information juste et cohérente en matière de consommation et de jeux de hasard et d'argent.

Aussi, il peut être difficile de parler de consommation avec les adolescents. Si vous avez besoin d'idées pour ouvrir le dialogue avec votre jeune au sujet de la consommation d'alcool ou d'autres drogues ou de la pratique des jeux de hasard et d'argent, ou si vous voulez en savoir plus ou obtenir de l'aide, consultez le site Web dependances.gouv.qc.ca, section Toxicomanie, rubrique Soutien parental.

BIENFAITS DE L'ENGAGEMENT

Lorsqu'on s'engage dans une activité qui correspond à nos préférences, en plus de développer certains talents, on apprend à mieux se connaître et on développe des compétences utiles dans toutes sortes de situations.

En voici quelques exemples :

S'affirmer, développer sa pensée critique, respecter les autres et leurs différences, reconnaître les personnes qui ont une bonne influence sur soi, avoir une meilleure connaissance de soi et se faire confiance, développer sa persévérance, comprendre les règles et les normes sociales, gérer son stress, ses émotions, les attentes envers nous-mêmes et envers les autres et gérer les critiques ou les influences extérieures, développer son esprit d'équipe et de coopération, etc.

Ces bénéfices sont importants pour les jeunes et ils pourront les rendre moins vulnérables aux risques associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

UN MONDE DE POSSIBILITÉS

Qu'elles soient sociales, sportives, artistiques, manuelles ou intellectuelles, les activités stimulantes et engageantes sont nombreuses...

ACTIVITÉS SOCIALES :

- › Engagement communautaire (entraide, droits de la personne, santé)
- › Comité lié à une cause humanitaire
- › Parlement étudiant
- › Aide aux devoirs
- › Protection de l'environnement
- › Club de recyclage
- › Coop étudiante

ACTIVITÉS SPORTIVES :

- › Sports d'équipe: soccer, basketball, hockey, baseball, volleyball, ringuette, etc.
- › Sports individuels: natation, ski, patinage artistique, judo, kick-boxing, gymnastique, etc.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES :

- › Photographie
- › Écriture
- › Danse
- › Chant
- › Musique
- › Dessin
- › Improvisation

ACTIVITÉS MANUELLES :

- › Menuiserie
- › Couture
- › Création de bijoux
- › Mécanique
- › Réparation de vélos

ACTIVITÉS INTELLECTUELLES :

- › Club de lecture
- › Génies en herbe
- › Sciences
- › Journalisme
- › Échecs
- › Informatique

Cette liste n'est pas exhaustive. C'est dire que les choix ne manquent pas et qu'il y a une panoplie de possibilités à explorer pour découvrir ses passions.