

# Stratégies

## pour aider les parents à prévenir la consommation d'alcool chez les mineurs

Il y a de fortes chances que votre ado sera exposé à l'alcool pendant ses années scolaires. En tant que parent ou tuteur, vous pouvez prendre des moyens pour prévenir ou retarder la consommation d'alcool chez votre ado.

### LES PARENTS JOUENT UN RÔLE CLÉ DANS LA PRÉVENTION DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LES MINEURS

Selon la recherche, il existe six stratégies parentales efficaces qui peuvent aider à prévenir ou à retarder la consommation d'alcool chez les jeunes. Dans les pages qui suivent, vous trouverez une description de ces stratégies ainsi que des conseils et activités pour prévenir ou retarder la consommation d'alcool chez les jeunes.



**Vous pouvez activement aider votre ado à faire des choix sains concernant la consommation d'alcool.**

### Les six stratégies

- Être au courant  
**Surveillance parentale**
- Communication parent-enfant  
**Communication générale**
- Établir des attentes claires  
**Discipline générale**
- Donner le bon exemple  
**Parents en tant que modèles de comportement**
- Être présent  
**Qualité de la relation parent-ado**
- Connaître la loi  
**Quand les parents fournissent de l'alcool**

Le contenu est adapté d'une ressource élaborée par les City of Hamilton Public Health Services.

## LE SAVIEZ-VOUS?

**50%** des élèves de la **7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année** ont dit avoir bu de l'alcool au cours des **12 derniers mois**.

Le taux de consommation d'alcool augmente de façon considérable avec les années d'études. En **7<sup>e</sup> année**, **10% des élèves** ont déclaré avoir consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois. Ce pourcentage **passse à 74%**, chez les élèves de **12<sup>e</sup> année**.

**20%** des élèves de la **7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année** ont dit avoir fait une **consommation excessive d'alcool** au moins une fois au cours des **4 dernières semaines**.

## LES EFFETS NÉFASTES DE L'ALCOOL CHEZ LES JEUNES

Les jeunes sont plus vulnérables que les adultes aux effets néfastes de l'alcool parce que leur cerveau est encore en développement. Les méfaits de l'alcool sont les suivants:



## RESSOURCES UTILES

- Le site Web du Centre de toxicomanie et de santé mentale fournit des ressources et des conseils pour les hôtes sociaux: [www.camh.ca/fr/](http://www.camh.ca/fr/)
- Le site Web de Parent Action on Drugs renferme des ressources sur les façons de gérer le mésusage d'alcool: [www.parentactionondrugs.org/for-parents/](http://www.parentactionondrugs.org/for-parents/)
- Vidéos de DrinkWise Australia et dépliants de la Australian Drug Foundation: [www.stophesupply.org.au](http://www.stophesupply.org.au)
- Site Web australien qui propose des ressources et des conseils pour les hôtes sociaux: [www.alcoholthinkagain.com.au](http://www.alcoholthinkagain.com.au)
- Substance Abuse and Mental Health Service Administration: [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)
- Parenting Strategies: Protecting your Child's Mental Health: [www.parentingstrategies.net](http://www.parentingstrategies.net)
- Centre canadien de lutte contre les toxicomanies: [www.ccsa.ca](http://www.ccsa.ca)

# Être au courant

## Surveillance parentale

Les jeunes qui ont l'intention de boire ont tendance à le faire quand il n'y a pas d'adultes dans les parages. Surveiller les activités de votre ado signifie savoir avec qui il est, ce qu'il fait et où il est.



## CONSEILS POUR ÊTRE AU COURANT

- Mettez-vous d'accord sur l'établissement d'un couvre-feu et convenez d'une heure de rentrée.
- Demandez à votre ado si un adulte sera présent quand il va chez un ami.
- Dites à votre ado de communiquer avec vous durant la soirée et assurez-vous qu'il peut vous joindre en tout temps.
- Sachez par quel moyen votre ado revient à la maison.
- Apprenez à connaître les amis de votre ado et leurs parents.
- Enseignez à votre ado la façon responsable d'utiliser Facebook, Twitter et d'autres médias sociaux.
- Trouvez un équilibre entre le besoin d'intimité de votre ado et l'importance de le surveiller tout en modifiant le degré de surveillance en conséquence à mesure que votre ado vieillit (p. ex. éviter de fouiller dans sa chambre et ses effets personnels).
- Assurez-vous que votre ado éteint son cellulaire, son ordinateur et tout autre dispositif électronique à l'heure du coucher.
- Enseignez à votre ado à bien choisir ses amis. Parlez des qualités que votre ado devrait rechercher chez un ami (p. ex. honnêteté, respect et gentillesse).



## IDÉE D'ACTIVITÉ:

### Créer un plan de sécurité

- Convenez d'une heure à laquelle vous irez chercher votre ado.
- Établissez des règles claires pour ce qui est de vous appeler si les plans changent.
- Parlez des situations où il n'est pas correct d'accepter qu'un ami le conduise et des choix de remplacement convenables pour revenir à la maison.
- Donnez à votre ado de l'argent « de secours » qu'il peut utiliser pour revenir à la maison au besoin.
- Ensemble, créez une liste de questions hypothétiques pour faciliter la conversation et trouver des solutions.



## RESSOURCES UTILES

- Programme parental interactif comportant des modules d'apprentissage personnalisés: [www.parentingstrategies.net/alcohol/#](http://www.parentingstrategies.net/alcohol/#)
- Fiche d'information sur ce que les parents devraient savoir au sujet de la surveillance des activités de leur ado: [www.cdc.gov/healthyyouth/protective/pdf/parental\\_monitoring\\_factsheet.pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/pdf/parental_monitoring_factsheet.pdf)
- Site Web visant à aider les parents à parler à leurs jeunes de l'importance de la sensibilisation aux médias: [www.toosmartostart.samhsa.gov/families/media/default.aspx](http://www.toosmartostart.samhsa.gov/families/media/default.aspx)



## IMPORTANT

- Des règles trop strictes peuvent encourager votre ado à ne pas respecter celles-ci et à faire un mauvais usage de l'alcool.
- Trouvez le juste équilibre entre le droit à la vie privée et la communication d'information, et adaptez-vous au besoin.
- Aidez votre ado à organiser et à choisir des activités pour vous assurer qu'il peut participer à des activités saines.



# Communication parent-enfant

## Communication générale

Grâce à une communication continue, votre ado pourra vous faire part de ses intérêts et de ses préoccupations.

**La communication générale entre les parents et les ados serait associée à une consommation tardive d'alcool et à une consommation moindre plus tard dans la vie.**

## CONSEILS POUR FAVORISER LA COMMUNICATION

- Prévoyez régulièrement de passer du temps seul avec votre ado. Adonnez vous à des activités ensemble comme aller faire une marche ou pratiquer un sport.
- Soupez régulièrement ensemble. Passer du temps de qualité ensemble favorise une communication ouverte.
- Écoutez ce que votre ado a à dire – ne l'interrompez pas quand il parle.



## IDÉES D'ACTIVITÉS

- **Préparez-vous en vue de la conversation.** Connaissez les faits sur l'alcool et passez en revue les lois visant la consommation d'alcool par des mineurs et la conduite en état d'ébriété. Renseignez-vous sur la façon dont on aborde la consommation d'alcool dans le curriculum.
- **Parlez à votre ado au sujet de l'alcool.** Faites en un sujet de conversation et posez des questions ouvertes. Soyez conscient de votre langage corporel et du ton de votre voix.
- **Insistez sur les risques à court terme liés à la consommation d'alcool.** Ce sont ces risques qui préoccupent le plus les jeunes. Évitez les tactiques alarmistes ou l'exagération des effets négatifs.
- **Discutez des perceptions concernant l'alcool.** Encouragez votre ado à vous parler de ce qu'il pense de l'alcool et faites-lui prendre conscience du fait que ce n'est pas tout le monde de son âge qui boit. (Par exemple, selon le Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario, la moitié des élèves de la 7e à la 12e année ont déclaré ne pas avoir consommé d'alcool au cours des 12 derniers mois.)
- **Parlez de la façon dont les médias présentent l'alcool et le glorifient** (p. ex. films, émissions de télé, vidéos de musique et Internet).
- **Parlez des moyens de gérer la pression des pairs.**
- **Discutez de vos attentes concernant la consommation d'alcool de votre ado.** Soyez clair et précis.





## IMPORTANT

Même si vous ne comprenez pas le point de vue de votre ado, tâchez de faire preuve de compréhension. Éliminez l'émotion de la conversation et évitez les confrontations.



## RESSOURCES UTILES

- Cette ressource pour les parents contient des renseignements sur ce qu'il faut dire à votre ado et des activités que vous pouvez entreprendre pour parler de l'alcool et établir des règles familiales [www.stopalcoholabuse.gov/media/underage\\_brochure\\_508final.pdf](http://www.stopalcoholabuse.gov/media/underage_brochure_508final.pdf)
- Façons d'entamer la conversation au sujet de l'alcool avec votre ado et renseignements sur la façon de parler à d'autres parents: [www.cambridgepublichealth.org/lifestyle/reality-check/RC\\_ResourceGuide--FINAL.pdf](http://www.cambridgepublichealth.org/lifestyle/reality-check/RC_ResourceGuide--FINAL.pdf)
- Outil interactif pour aider les parents à s'exercer à parler avec leur ado au sujet des dangers de l'alcool – créer des plans d'action, formulaire d'entente familiale et questions que votre ado pourrait avoir au sujet de l'alcool: <http://samhsa.gov/underagedrinking/>
- Ressource bilingue pour aider les parents à lancer une conversation sur l'alcool avec leur ado. Conseils pour les parents d'ados de différents âges: [http://educalcoool.qc.ca/wp-content/uploads/2011/12/Guide\\_Parents-Enfants.pdf](http://educalcoool.qc.ca/wp-content/uploads/2011/12/Guide_Parents-Enfants.pdf)
- Réponses aux questions que les adolescents posent souvent: <http://parentactionpack.ca/wp-content/uploads/2013/08/PAD-Questions-Teens-Ask-2013.pdf>
- Conseils sur la façon de parler avec votre ado et sur l'écoute active: <http://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2012/05/Quiz-Talking-and-Active-Listening-With-Your-Teen-2014.pdf>

# Établir des attentes claires

## Discipline générale

Établir des attentes claires aide à créer un environnement favorisant le respect des règles.



## CONSEILS POUR ÉTABLIR DES ATTENTES CLAIRES

- Faites participer votre ado à l'élaboration des règles et des conséquences.
- Assurez-vous que vous et votre ado comprenez bien les attentes.
- Faites preuve de cohérence au moment d'appliquer les conséquences.
- Lorsque votre ado enfreint une règle, appliquez les conséquences avec calme.
- Si votre ado enfreint constamment les règles, obtenez de l'aide.



## IDÉES D'ACTIVITÉS : ÉTABLISSEZ DES RÈGLES FAMILIALES AVEC VOTRE ADO

### Travaillez ensemble

- Établissez les règles et les conséquences selon l'âge et la personnalité de votre ado ainsi que selon la gravité de la situation.
- Écoutez le point de vue de votre ado et discutez des possibilités.
- Écrivez les règles d'une manière positive. Mettez l'accent sur ce que l'ado devrait faire plutôt que sur ce qu'il ne devrait pas faire.
- Négociez les changements à apporter aux règles.
- Assurez-vous que les règles sont claires, simples et précises.
- Dressez une liste de conséquences pertinentes avec votre ado. Les conséquences légères sont préférables, comme réduire le temps d'écran (p. ex. télé, ordinateur ou téléphone), ou interdire la visite d'amis pendant un certain temps.
- Établissez des règles concernant la consommation d'alcool avant que l'ado se retrouve dans une situation mettant l'alcool en jeu.

### Soyez cohérent

- Administrez les mesures disciplinaires de façon juste et cohérente.
- Appliquez immédiatement les conséquences. Sinon, vous laissez entendre à votre ado que vos règles ne sont pas importantes et qu'il est acceptable de les enfreindre.
- Lorsque votre ado enfreint une règle, appliquez les conséquences avec calme.
- Encouragez toujours votre ado quand il respecte les règles!

### Obtenez de l'aide

- Si vous avez besoin de plus de conseils sur l'établissement de règles et de conséquences, obtenez l'aide d'une personne que vous et votre ado admirez, comme un ami, un membre de la famille, un chef spirituel ou un conseiller.



## IMPORTANT

- C'est normal d'essayer de repousser les limites en grandissant.
- Peu importe votre style parental, les jeunes qui savent que leurs parents seraient fâchés s'ils buvaient sont moins susceptibles de boire.
- Encouragez l'autonomie tout en établissant des limites réalistes.



## RESSOURCES UTILES

- Site Web proposant des règles générales concernant la discipline auprès des ados:  
[www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/General-Rules-for-Disciplining-Teens.aspx](http://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/General-Rules-for-Disciplining-Teens.aspx)
- Site Web présentant des stratégies disciplinaires efficaces auprès des enfants:  
[http://raisingchildren.net.au/articles/discipline\\_teenagers.html](http://raisingchildren.net.au/articles/discipline_teenagers.html)



# Donner le bon exemple

## Parents en tant que modèles de comportement

La quantité d'alcool qu'un parent consomme et le moment où il le fait peuvent influencer les décisions de son ado concernant la consommation d'alcool. Les jeunes apprennent les comportements à adopter en observant des modèles de comportement adultes.



## CONSEILS POUR DONNER LE BON EXEMPLE

- Évitez de vous enivrer devant votre ado.
- Quand on vous offre de l'alcool, refusez, surtout en présence de votre ado.
- Montrez à votre ado que vous et les autres pouvez vous amuser sans alcool.
- Quand des boissons alcoolisées sont offertes aux invités de 19 ans ou plus, assurez-vous qu'il y a aussi de la nourriture et des boissons non alcoolisées pour tous les invités.
- Informez votre famille et vos amis intimes des valeurs que vous enseignez à votre ado et demandez-leur de donner l'exemple en adoptant des comportements responsables.
- Évitez de raconter des histoires qui présentent l'alcool comme « amusant » ou « séduisant ».
- Évitez de consommer de l'alcool pour faire face au stress. Donnez l'exemple en utilisant des stratégies saines de gestion du stress, notamment aller marcher ou jouer au basketball après une journée occupée. Invitez votre ado à se joindre à vous et demandez à chacun de décrire une bonne chose qui s'est passée dans sa journée.
- Après une journée stressante, évitez les déclarations du genre « Quelle journée! J'ai besoin d'un verre! » ou « Un verre va me calmer. »



## IDÉES D'ACTIVITÉS

- Explorez vos valeurs et vos croyances au sujet de l'alcool et de la consommation d'alcool chez les mineurs.
- Songez à comment et à quand vous consommez actuellement de l'alcool.
- Réfléchissez à la façon dont vous voulez donner l'exemple à votre ado en matière de consommation responsable d'alcool.
- Quand, dans un film ou une émission de télé, un personnage utilise de l'alcool pour se détendre, entamez avec votre ado une conversation sur les façons saines et sans alcool d'apaiser le stress et de se détendre.

## PRÊCHER PAR L'EXEMPLE

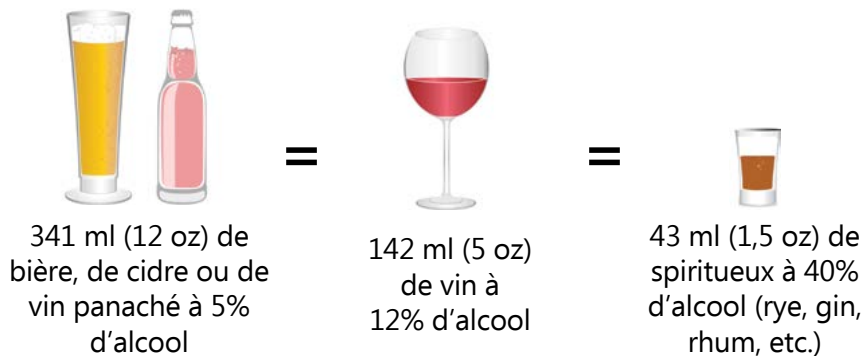
Si, en tant qu'adulte, vous choisissez de boire, limitez votre consommation en respectant les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada.

Ces limites s'établissent à 10 verres par semaine, et à au plus 2 verres par jour, pour les femmes et à 15 verres par semaine, et à au plus 3 verres par jour, pour les hommes.

### Ne consommez pas d'alcool dans les cas suivants :

- Vous conduisez un véhicule ou utilisez de la machinerie et des outils;
- Vous prenez des médicaments qui interagissent avec l'alcool;
- Vous vous adonnez à une activité physique dangereuse;
- Vous avez des problèmes de santé mentale ou physique;
- Vous avez une dépendance à l'alcool;
- Vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir;
- Vous êtes responsable de la sécurité des autres;
- Vous prenez des décisions importantes.

## QU'EST-CE QU'UNE CONSOMMATION STANDARD?



©2012 Centre canadien de lutte contre les toxicomanies



## IMPORTANT

Il n'est jamais trop tard pour changer! Si vous voulez changer les messages que vous transmettez à votre ado au sujet de la consommation d'alcool, vous le pouvez. Parlez avec votre ado des raisons pour lesquelles vous apportez des changements et invitez-le à poser des questions.



## RESSOURCES UTILES

- Renseignements généraux sur les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada: [www.ccsa.ca](http://www.ccsa.ca)
- Conseils de Drinkwise Australia sur la façon de donner le bon exemple à votre ado: [www.drinkwise.org.au/parents/how-to-be-a-good-role-model/](http://www.drinkwise.org.au/parents/how-to-be-a-good-role-model/)
- Ressource visant à aider à prévenir les problèmes liés à l'alcool dans votre famille: [www.camh.ca/en/hospital/health\\_information/for\\_parents/Pages/takeaction\\_alcohol\\_drugs.aspx](http://www.camh.ca/en/hospital/health_information/for_parents/Pages/takeaction_alcohol_drugs.aspx)
- Programme parental interactif comportant des modules d'apprentissage personnalisés: [www.parentingstrategies.net/alcohol/#](http://www.parentingstrategies.net/alcohol/#)

# Être présent

## Qualité de la relation parent-ado

Une bonne relation parent-ado, caractérisée par l'intimité et la bienveillance, peut aider à retarder le moment où les jeunes prendront leur premier verre et réduire les chances d'en faire une habitude plus tard dans la vie.



## CONSEILS POUR AMÉLIORER VOTRE RELATION AVEC VOTRE ADO

- Aidez votre ado à découvrir ses passions et ses intérêts. Aidez-le à trouver ce qui « l'allume » dans la vie.
- Soyez présent dans le quotidien de votre ado.
- Participez aux activités qui l'intéressent.
- Rappelez régulièrement à votre ado que vous l'aimez. Félicitez-le pour son bon comportement, ses efforts et ses réalisations.
- Respectez de façon cohérente les ententes conclues avec votre ado.
- Montrez à votre ado que vous vous souciez de lui. Soyez chaleureux, mais ferme à son égard.
- Encouragez votre ado à discuter de ses problèmes et de ses préoccupations avec vous.
- Renforcez la confiance en soi de votre ado. Les jeunes qui entament chaque journée avec confiance et une attitude positive sont plus susceptibles de faire des choix sains.



## IDÉE D'ACTIVITÉ : AIDER VOTRE ADO À TROUVER CE QUI L'« ALLUME »

- **Ayez une conversation:** Parlez avec votre ado des activités qui lui procurent de la joie et de l'énergie.
- **Observez:** Remarquez les moments où votre ado s'amuse et profite de la vie dans le cadre de certaines activités.
- **Explorez:** Encouragez votre ado à essayer au moins une nouvelle activité ou à poursuivre un nouvel intérêt. Aidez-le à le trouver et à l'explorer.
- **Prenez le temps:** Réservez-vous du temps de qualité avec votre ado et manifestez un intérêt envers sa nouvelle « étincelle ».

# EXEMPLES D'ÉTINCELLES QUI « ALLUMENT » VOTRE ADO

## Festivals



## Exercice



## Sports



## Cuisine



## Musique



## Cinéma



## IMPORTANT

- La chaleur, l'attachement et l'affection sont toutes des caractéristiques d'une relation parent-ado positive.
- Parler ouvertement et honnêtement avec votre ado est le fondement d'une bonne relation.
- Les repas en famille se prêtent très bien aux bonnes conversations et aux échanges.



## RESSOURCES UTILES

- Fiches de conseils pour les parents qui veulent aider leur jeune à se découvrir des passions et des intérêts dans la vie:  
[www.stepitup2thrive.org/sparks/introduction/](http://www.stepitup2thrive.org/sparks/introduction/)
- Programme parental interactif comportant des modules d'apprentissage personnalisés:  
[www.parentingstrategies.net/alcohol/#](http://www.parentingstrategies.net/alcohol/#)
- Échelle que les parents peuvent utiliser pour évaluer la qualité de leur relation parent-ado:  
[www.performwell.org/index.php/find-surveyassessments/outcomes/relationships/parent-teen-relationships/positive-relationship-with-parents-scale-for-parents](http://www.performwell.org/index.php/find-surveyassessments/outcomes/relationships/parent-teen-relationships/positive-relationship-with-parents-scale-for-parents)
- Exemples de textos pour aider votre ado à éviter l'alcool:  
<http://didyouknowfacts.net/files/Text-Messages-to-Avoid-Alcohol.pdf>

# Connaître la loi Quand les parents fournissent de l'alcool



En Ontario, il est illégal pour les jeunes de moins de 19 ans de boire de l'alcool. Lorsque les parents procurent de l'alcool à des mineurs, ils les exposent aux risques associés à la consommation d'alcool. Ils les exposent également à des sanctions légales et s'y exposent eux-mêmes.



## CONSEILS POUR RETARDER LA CONSOMMATION D'ALCOOL

- Parlez avec votre partenaire et établissez des messages cohérents au sujet de la consommation d'alcool par des mineurs chez vous.
- Discutez avec votre ado de la responsabilité que vous avez en tant que parent de le protéger contre les incidents liés à l'alcool et de respecter la loi.
- Informez votre ado que les personnes de moins de 19 ans qui ont en leur possession de l'alcool, en ont consommé, en ont acheté ou ont tenté d'en acheter commettent une infraction à la Loi sur les permis d'alcool. Cette infraction est passible d'une amende substantielle.
- Établissez, avec votre ado, des règles et des attentes concernant les party tenus chez vous.



## IDÉE D'ACTIVITÉ

### Planifier un party avec votre ado

#### Avant le party

- **Parlez avec votre ado de l'importance de tenir un party sans alcool.** Discutez des conséquences possibles de la consommation d'alcool à son party.
- **Planifiez le party avec votre ado.** Parlez avec votre ado et tenez compte de ses points de vue. Discutez du nombre d'invités, dressez un budget pour la nourriture, les boissons non alcoolisées, les décorations et les activités et déterminez les pièces qui ne seront pas accessibles pendant le party. Soyez clair quant à vos attentes envers votre ado et ses invités.
- **Sachez qui sera au party.** N'annoncez pas le party dans les médias sociaux (p. ex. Facebook ou Twitter).

## IDÉE D'ACTIVITÉ (suite)

### Pendant le party

- Fournissez un environnement sûr. Il vous incombe de bien surveiller le déroulement du party.
- Servez des boissons non alcoolisées et surveillez ces boissons.
- Proposez amplement d'aliments sains et tâchez d'éviter les grignotines salées.
- Entrez et sortez des pièces où se déroule le party et faites le plein de nourriture pour garder un œil sur le party. Prêtez attention au comportement et à l'apparence des invités.
- Vérifiez régulièrement auprès de votre ado pour vous assurer que tout va bien.
- Assurez-vous que tout le monde a un moyen sûr de retourner à la maison.



### IMPORTANT

En tant que parent, vous êtes légalement responsable de ce qui se passe dans votre maison, même si vous n'y êtes pas, si vous ne savez pas que vos invités sont en train de boire de l'alcool ou s'ils ont apporté leur propre alcool.



### RESSOURCES UTILES

- Le site Web de Parent Action on Drugs contient des ressources sur les façons de gérer le mésusage d'alcool  
[www.parentactionondrugs.org/for-parents/](http://www.parentactionondrugs.org/for-parents/)
- Le site Web du Centre de toxicomanie et de santé mentale propose des ressources et des conseils pour les hôtes sociaux:  
[www.camh.ca](http://www.camh.ca)
- Des vidéos de DrinkWise Australia et des dépliants de la Australian Drug Foundation offrent des conseils pour les hôtes sociaux:  
[www.stophesupply.org.au](http://www.stophesupply.org.au)
- Alcohol Think Again (Australie) offre des ressources et des conseils pour les hôtes sociaux: [www.alcoholthinkagain.com.au](http://www.alcoholthinkagain.com.au)

# Contenu références

## Introduction : Stratégies pour aider les parents à prévenir la consommation d'alcool chez les mineurs

Boak, A., H. A. Hamilton, E. M. Adlaf et R. E. Mann. *Drug use among Ontario students, 1977-2013: OSDUHS highlights* (série de documents de recherche de CAMH no 36). Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2013.

Ryan, S. M., A. F. Jorm et D. I. Lubman. « Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies », dans *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 2010, 44(9), p. 774-783.

## Communication générale

Ryan, S. M., A. F. Jorm et D. I. Lubman. « Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies », dans *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 2010, 44(9), p. 774-783.

Yap, M., T. Jorm et D. Lubman (2013). *Parenting Strategies: preventing adolescent alcohol misuse* [En ligne].  
<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/adolescent-flyer/adolflyer.htm>

Australian Drug Foundation (2013). *The other talk: let's talk about alcohol and drugs* [En ligne].  
<http://theothertalk.org.au/advice/how-do-i-start-the-conversation/>

## Discipline générale

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2013). *Parenting to Prevent Childhood Alcohol Use* [En ligne].  
<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/adolescent-flyer/adolflyer.htm>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2004). *Keeping Youth Drug Free*. [En ligne].  
<http://www.schoolmentalhealth.org/Resources/Fam/Drug%20Free-%20Parents.pdf>

## Surveillance parentale

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2013). *Parenting to prevent childhood alcohol use* [En ligne].  
<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/adolescent-flyer/adolflyer.htm>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2004). *Keeping youth drug free* [En ligne].  
<https://store.samhsa.gov/shin/content/SMA-3772/SMA-3772.pdf>

## Parents en tant que modèles de comportement

Butt, P., D. Beirness, L. Gliksman, C. Paradis et T. Stockwell. *L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*, Ottawa, Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2011.

## Qualité de la relation parent-ado

Ryan, S. M., A. F. Jorm et D. I. Lubman. « Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies », dans *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 2010, 44(9), p. 774-783.

Ledoux, S., P. Miller, M. Choquet et M. Plant. « Family structure, parent-child relationships and alcohol and other drug use among teenagers in France and the United Kingdom », dans *Alcohol & Alcoholism*, 2002, 37(1), p. 52-60.

Wolfe, D. *Tips for parents on building healthy relationships with their teenagers*, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2012.

## Fourniture d'alcool aux mineurs

Gouvernement de l'Ontario (2011). *Loi sur les permis d'alcool* [En ligne]. [www.e-laws.gov.on.ca/html/statutes/english/elaws\\_statutes\\_90l19\\_e.htm](http://www.e-laws.gov.on.ca/html/statutes/english/elaws_statutes_90l19_e.htm)

Australian Drug Foundation. *Hosting teen age parties: managing alcohol & other drugs*, West Melbourne, 2007 [cité le 21 avril 2014]. [En ligne]. [http://www.stophesupply.org.au/wp-content/uploads/2014/03/Hosting\\_teenage\\_parties\\_managing\\_alcohol\\_and\\_other\\_drugs.pdf](http://www.stophesupply.org.au/wp-content/uploads/2014/03/Hosting_teenage_parties_managing_alcohol_and_other_drugs.pdf)

Centre de toxicomanie et de santé mentale (2014). *Having a party?* [En ligne]. [http://www.camh.ca/en/hospital/health\\_information/a\\_z\\_mental\\_health\\_and\\_addiction\\_information/alcohol/Pages/having\\_party.aspx](http://www.camh.ca/en/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/alcohol/Pages/having_party.aspx)

DrinkWise Australia (2012). *Tip 3 for Parents* [En ligne]. [www.youtube.com/watch?v=k0urP\\_zy5pg](http://www.youtube.com/watch?v=k0urP_zy5pg)

Gouvernement de l'Ontario. (2011). *Loi sur les permis d'alcool* [En ligne]. [www.e-laws.gov.on.ca/html/statutes/english/elaws\\_statutes\\_90l19\\_e.htm](http://www.e-laws.gov.on.ca/html/statutes/english/elaws_statutes_90l19_e.htm)

Government of Western Australia Drug and Alcohol Office (2012). *Hosting a party for teenagers* [En ligne]. <http://alcoholthinkagain.com.au/Parents-Young-People/What-Parents-Need-Know/Hosting-a-Party-for-Teenagers>

Mothers Against Drunk Driving (2006). *Alcohol, teens, and catastrophe: What every parent needs to know about avoiding alcohol liability* [En ligne]. [www.madd.ca/english/research/liability\\_teen.pdf](http://www.madd.ca/english/research/liability_teen.pdf)