

5. ACTIONS PRATIQUES

POUR LES PARENTS ET LES TUTEURS

1

ENCOURAGEZ LES DISCUSSIONS OUVERTES sur le tabac, l'alcool et les autres substances dans le cadre de vos échanges réguliers.



2

ENCOURAGEZ LES ENFANTS À FAIRE DU SPORT, car l'activité sportive leur offre un environnement positif pour les aider à faire des choix réfléchis.



3

MONTREZ LES BIENFAITS D'UN STYLE DE VIE SAIN et mettez l'accent sur l'importance de dire non aux substances.



4

RÉCOMPENSEZ LES COMPORTEMENTS SAINS et faites référence à des joueurs professionnels « propres » en tant que modèles.

5

RENFORCEZ LA CONFIANCE ET LES VALEURS afin de soutenir le développement personnel de vos enfants.



6

SOYEZ UN BON MODÈLE pour vos enfants.



7

UTILISEZ UN LANGAGE APPROPRIÉ quand vous parlez de l'addiction aux substances.



8

APPRENEZ À IDENTIFIER LES SIGNES d'un abus de substance.

9

CONSULTEZ DES PROFESSIONNELS pour obtenir des directives et des conseils.



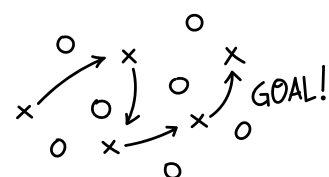
5. ACTIONS PRATIQUES

POUR LES ENTRAÎNEURS ET LEUR STAFF TECHNIQUE

1 ENCOURAGEZ LES DISCUSSIONS OUVERTES sur le tabac, l'alcool et les autres substances dans le cadre de vos échanges réguliers.



5 SOUTENEZ LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL DE VOS JOUEURS en les aidant à renforcer leur confiance et à identifier leurs valeurs.



2 METTEZ EN LUMIÈRE LES EFFETS POSITIFS d'un entraînement régulier et du travail d'équipe.

3 AGISSEZ COMME UN MODÈLE pour les enfants et les jeunes, donnez un exemple positif pour l'équipe.



4 PARTAGEZ DES HISTOIRES INSPIRANTES de célèbres joueurs professionnels qui ne boivent pas, qui ne fument pas et qui ne prennent pas de drogues.

7 APPRENEZ À IDENTIFIER LES SIGNES d'un abus de substance.



8 SI BESOIN, ENCOURAGEZ LES PARENTS ET LES ENFANTS À DEMANDER DE L'AIDE À DES PROFESSIONNELS pour obtenir des consignes et des conseils.



5. ACTIONS PRATIQUES

POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES



1 RENSEIGNEZ-VOUS sur les risques et les effets des différentes substances.

2 DEMANDEZ CONSEIL et rapprochez-vous d'adultes de confiance ou de professionnels pour obtenir des conseils et un soutien.



3 PARLEZ OUVERTEMENT de ces sujets avec des amis, des membres de votre famille et vos entraîneurs.



4 RESTEZ ACTIFS en faisant régulièrement du sport et des activités que vous aimez.



5 ADOPTEZ UN STYLE DE VIE SAIN en privilégiant un sommeil de qualité, une alimentation équilibrée et des exercices réguliers pour garder votre niveau de bien-être et de performance.



6 DITES NON si quelqu'un vous propose ou fait pression sur vous pour consommer des substances. Soyez fermes et respectez vos valeurs.