



LA LETTRE AUX PARENTS N°1

Etre parent-s d'adolescent-e

Chers parents,

Etre parent d'un-e adolescent-e n'est pas toujours une chose facile, vous le savez bien! Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant, et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En se développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie! Et puis, il y a l'alcool, le tabac, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il? Est-il intéressé, en a-t-il déjà pris, va-t-il en prendre? Toutes ces questions tournent dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses toutes faites à vos préoccupations; toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons: garder le lien, maintenir le dialogue est essentiel. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres puissent y contribuer.

Bonne lecture



L'équipe prévention d'Addiction Suisse

Cher-s Parent-s,

Votre jeune apprend à devenir adulte. Il réagit différemment et vous pouvez parfois vous demander s'il faut vous alarmer de son comportement ou s'il s'agit simplement d'attitudes propres à son âge. Il exprime son avis, se démarque de vos choix, quitte parfois à prendre des risques et à s'exposer à des dangers, notamment expérimenter certaines drogues.

Toutefois il est important de ne pas peindre en noir cette étape de la vie qui ne se résume pas uniquement à de nouvelles prises de risques par l'adolescent-e et de nouvelles inquiétudes pour ses parents. Cette période est aussi une chance à saisir pour créer une nouvelle manière d'être en relation entre les parents et leurs enfants.

Adolescence et substances

Nous avons aussi été adolescents et nous pouvons peut-être nous rappeler certaines expériences que nous avons pu faire, notamment avec l'alcool, le cannabis ou le tabac. Il semble pourtant qu'aujourd'hui les jeunes sont davantage confrontés à des sollicitations : chaque jour





La recherche sur la consommation de tabac chez les jeunes de 15–25 ans confirme un lien étroit entre le comportement tabagique d'un jeune et celui de son entourage.

Plus d'un jeune sur deux fumant quotidiennement rapporte avoir au moins un fumeur parmi ses parents contre un quart pour les jeunes n'ayant jamais fumé.

Le comportement des frères et sœurs joue également un grand rôle, en effet la moitié des fumeurs quotidiens ont un frère ou une sœur qui fume.

Parmi les jeunes de 15–25 ans dont la fratrie ne fume pas ou qui sont enfant unique, seul 10% sont fumeurs quotidiens.

Monitoring suisse des addictions, 2015

les médias traitent de faits divers relatant des abus d'alcool, des problèmes de drogues ou des décès dus au tabac; nous sommes envahis de publicité incitant à consommer et nombreux sont les acteurs, chanteurs et autres idoles qui font étalage publiquement de leurs abus de consommation. Nous vivons dans une société où les enfants seront confrontés tôt ou tard à l'un ou l'autre produit. En tant que parents, peut-être êtes-vous inquiets : est-ce que votre enfant essaiera de consommer ? Quels choix fera-t-il ? Que pouvez-vous faire pour éviter qu'il ait des problèmes de consommation ?

«J'ai tellement peur qu'une fois à l'école secondaire il commence à fumer pour faire comme les autres.»

«On entend tellement parler du cannabis, est-ce que c'est vrai que tous les jeunes en consomment?»

Le rôle de parent

Il est normal pour un parent de s'inquiéter et de se poser des questions sur l'éducation de son enfant. En effet, tous les parents souhaitent le meilleur pour leur enfant, et tous s'interrogent sur leur rôle de parent : Suis-je un bon parent ? Suis-je assez sévère, trop sévère ? Est-ce que mon enfant risque de fumer parce que je suis trop strict ou trop cool ? Suis-je un modèle pour lui ?

Il n'est pas facile de répondre à ces interrogations, car il n'y a ni réponse idéale ni "diplôme" de parent. Etre parent est un rôle difficile, mais aussi un magnifique défi à relever, car les jeunes remettent en question les limites et les règles posées. Ils jettent un regard critique sur les consommations des adultes et contestent certaines de leurs décisions. Leur comportement ébranle parfois les valeurs de leurs parents.

En même temps, les adolescents aiment comparer leurs parents avec ceux des copines et des copains qui sont, selon eux, souvent bien plus tolérants, compréhensifs et généreux, par exemple avec les heures de sortie ou l'argent de poche.

Les parents idéaux et la réalité

Dans l'idéal, être parent d'un-e adolescent-e, c'est ne pas avoir peur de se "mouiller", c'est montrer et respecter ses propres limites, c'est être à l'écoute, prendre le temps d'exposer ses opinions, entendre les arguments de son enfant, respecter son point de vue, veiller à sa sécurité et maintenir une bonne communication avec lui.

Dans la réalité, les choses sont souvent moins évidentes : il n'est pas possible d'être un parent parfait, disponible en tout temps, sachant répondre de manière toujours adéquate aux réactions de l'adolescent-e. Et puis il est souvent difficile de poser des limites, car on peut douter de soi et craindre d'entrer en conflit avec son enfant, de fragiliser le lien parent-adolescent, voire de mettre en péril la relation affective (voir Lettre aux parents N° 5).

Souvent dans les relations avec leurs adolescents, les parents se sentent coupables de ne pas en faire assez ou d'en faire trop, bref de ne pas être un parent idéal. Et puis parfois, son vécu d'enfant entre également en jeu : on souhaite faire différemment que ses propres parents dans le but d'avoir la meilleure relation possible avec son enfant – souvent celle qu'on aurait rêvé avoir avec ses parents – pensant que cette relation idéale pourrait protéger le jeune de tout problème de consommation.

A l'inverse, on peut aussi souhaiter reproduire ce qu'on a vécu dans sa propre famille, pensant que ce qui a été positif pour soi le sera aussi pour son enfant.

Ne vous laissez pas trop gagner par le doute de savoir si vous accomplissez correctement votre devoir de parents. Par contre, vous pouvez utiliser ce doute pour éventuellement trouver un moyen différent de faire passer votre message éducatif.

Votre rôle de parent est primordial. Vous êtes une source d'influence pour vos enfants, par vos gestes, vos paroles, vos comportements et votre façon d'être en général. Mais il faut aussi reconnaître que votre enfant va vivre d'autres influences, s'identifier à d'autres personnes et surtout qu'il est un individu capable de choix personnels (voir Lettre aux parents N° 2).

Etre un modèle pour son enfant

On sait que la famille joue un rôle dans l'apprentissage de la consommation de substances par les jeunes. L'enfant observe le comportement de ses proches vis-à-vis de l'alcool, du tabac, des médicaments ou d'autres substances. Qu'en est-il de la consommation de ces substances chez vous ? Sont-elles facilement accessibles à la maison ? Est-ce qu'un parent fumeur doit parler à



Depuis quelques semaines mon fils ne me raconte plus tout ce qu'il fait. Je trouve qu'il a un comportement bizarre... Je me fais du souci, je me demande même s'il fume des joints ?

vie : sa scolarité, ses amis, ses loisirs, ses projets. Il est essentiel de maintenir un dialogue avec votre fils, tout en respectant son espace. Ne pas lui parler de vos préoccupations pourrait lui laisser croire que vous êtes indifférent à ce qu'il vit. Si votre enfant a effectivement consommé du cannabis, c'est l'occasion d'aborder franchement avec lui ce problème et de vous positionner par rapport à cette consommation.

Votre fils devient plus indépendant et ne ressent plus le besoin de tout partager avec vous. C'est un comportement normal chez un adolescent. La meilleure façon de savoir ce qui se passe consiste à parler directement avec lui de votre souci, mais aussi de parler avec lui des autres facettes de sa

son enfant de sa dépendance au tabac ? Etre un modèle pour son enfant ne signifie pas devoir être parfait et irréprochable. Etre un modèle pour son adolescent-e c'est essayer d'être le plus cohérent possible, reconnaître ses erreurs, dire ses limites. Votre enfant se reconnaîtra plus facilement dans une personne cherchant à surmonter ses faiblesses que dans un individu parfait... et parfaitement inaccessible. Votre jeune a besoin, pour développer son identité, de se confronter à vous, ses parents, ainsi qu'à d'autres adultes. Il peut être très critique et il n'est pas toujours facile d'accepter ce regard de la part de son enfant, surtout lorsque vous vous sentez plus fragiles. Il est bon de se rappeler qu'il existe parfois un décalage entre ce que les adolescents vivent, ce qu'ils sont et ce qu'ils disent. Reconnaître et accepter ces contradictions est déjà une étape importante dans la relation avec votre enfant.

Cher-s parent-s, nous espérons que cette lettre vous apporte du soutien dans l'éducation de votre enfant. Vous trouverez dans le feuillet joint quelques conseils pratiques à expérimenter avec votre enfant. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques à parents@addictionsuisse.ch.

Avec nos meilleures salutations
L'équipe prévention d'Addiction Suisse

Nous remercions pour leur soutien



Fédération Suisse pour la
Formation des Parents
Schweizerischer Bund
für Elternbildung
Federazione Svizzera per la
Formazione dei Genitori

FAPERT

Fédération
des Associations
de Parents d'Elèves
de la Suisse Romande
et du Tessin

Autres informations

Les lettres aux parents d'Addiction Suisse:

- N° 1 Etre parent-s d'adolescent-e
- N° 2 «Tous les autres le font». L'influence, les fréquentations et les consommations
- N° 3 Parler avec les adolescents de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales
- N° 4 Les sorties, les fêtes, les consommations
- N° 5 Accorder des libertés, fixer des limites
- N° 6 Prendre des risques : besoin ? danger ?
- N° 7 Parler pour mieux s'entendre
- N° 8 Les jeunes et les écr@ns
- N° 9 Chance au jeu – pas de bol !

Brochures :

- «Alcool – comment en parler avec les ados»
- «Tabac – pour en parler aux ados»
- «Cannabis – en parler avec les ados»
- «Surfer, jouer, chatter – en parler avec les enfants et les adolescent-e-s»

Tout le matériel d'information d'Addiction Suisse peut être commandé ou téléchargé sur le site shop.addictionsuisse.ch ou au 021 321 29 35.

Newsletter parents :

Si vous souhaitez recevoir la « newsletter parents » d'Addiction Suisse, vous pouvez vous abonner sous www.addictionsuisse.ch/parents.



Conseils et suggestions

«Elever un enfant, c'est lui
apprendre à se passer de nous»

Ernest Legouvé

- **Cherchez à créer un bon climat dans votre famille**

Il suffit parfois de peu pour créer une atmosphère agréable au sein de la famille. Vous pouvez ainsi mettre en évidence prioritairement les aspects positifs de votre journée ou de celle de votre enfant, de relever ce qui fonctionne entre vous et votre adolescent-e. Vous pouvez créer des rituels, par exemple, prendre le temps de partager régulièrement les repas ensemble (voir Lettre aux parents No 7).

- **Exprimez votre opinion et encouragez votre jeune à exprimer ce qu'il pense**

Par exemple lorsque vous regardez un film ou lisez un article, donnez votre avis en employant la forme "je", plus personnelle, et encouragez votre enfant à exprimer ce qu'il pense du film et de vos remarques. Si vous voyez une publicité, vous pouvez lui demander ce qu'il en pense, ce qu'on cherche à lui vendre au-delà du produit. Par exemple si vous tombez sur une publicité de bière sans alcool interrogez-le sur le but réel de cette publicité qui est de faire vendre de la bière. Interrogez-le également sur les messages indirects véhiculés, comme par exemple: «Il faut boire de l'alcool pour faire la fête». Aidez-le à développer son esprit critique, encouragez-le à exprimer son opinion face à la consommation de tiers.

- **Apprenez à votre enfant à gérer des limites**

N'ayez pas peur de lui refuser certaines choses, acceptez également qu'il refuse vos propositions, par exemple certaines activités en famille. Discutez ensemble et cherchez une solution qui vous convienne à tous les deux. Ecoutez, échangez avec lui. Evitez de porter des jugements trop rapides sur ce qu'il dit. Discutez ensemble des occasions où on peut lui proposer certaines substances: alcool, cigarettes, cannabis. Réfléchissez ensemble à la manière de résister aux pressions (voir Lettre aux parents No 2).

- **Donnez des responsabilités à votre adolescent-e**

Il est important de lui laisser assumer petit à petit des responsabilités selon ses capacités. Apprenez-lui à gérer son alimentation, son hygiène de vie, son sommeil, ses moments de détente et de loisirs. Attirez son attention sur sa manière de gérer les autres problèmes de "consommation" : jeux vidéo, télévision, achats, etc. En matière d'alcool par exemple, il est peu réaliste d'imaginer pouvoir interdire totalement à un jeune de 16 ans de boire : dès lors, comment lui permettre de se responsabiliser et de réduire les risques liés à la consommation lors de ses sorties ? Définissez ensemble des règles afin de lui donner aussi l'occasion de se responsabiliser et décidez à l'avance des sanctions en cas de non-respect de ces règles (voir Lettre aux parents N° 3).

- **Mettez en valeur les efforts de votre enfant**

Vous pouvez l'encourager dans les activités de longue haleine (sport, musique, art), où la satisfaction ne vient pas tout de suite, plutôt que de l'inciter à choisir des solutions de satisfaction immédiate (télévision, grignotage). N'hésitez pas à féliciter votre jeune lorsqu'il se montre persévérant.

- **Parlez avec votre adolescent-e des drogues, sans vouloir lui faire la morale ou lui faire peur**

Un jeune a besoin d'informations fiables, pas de discours qui cherchent à l'effrayer - d'autant plus qu'un jeune aime ressentir certaines sensations de peur. Si vous abordez avec votre enfant cette question, intéressez-vous à ce que lui-même sait ou croit savoir sur le sujet. Vous pouvez aussi parler à votre enfant de vos propres expériences de consommation. N'hésitez pas à vous informer, auprès d'Addiction Suisse ou d'autres organismes spécialisés sur les différentes substances, sur les réactions à avoir en cas de consommation, ainsi que sur les ressources à disposition dans votre région.

- **N'hésitez pas à reconnaître que vous n'avez pas réponse à tout**

N'ayez pas peur de dire vos limites si vous n'avez pas de réponse à ses questions. Un parent ne doit pas tout savoir, il doit savoir où se renseigner et chercher l'information. Vous pouvez associer votre enfant à vos recherches, par exemple en surfant avec lui sur Internet.

- **Encouragez votre enfant à faire face aux problèmes**

Lorsque votre jeune est confronté à une difficulté, apprenez-lui à évaluer l'importance du problème et à chercher différentes solutions possibles. Montrez-lui comment peser avantages et inconvénients de chaque solution et comment ensuite évaluer ses choix. N'hésitez pas à l'accompagner et à le soutenir dans cet apprentissage, notamment en partageant vos propres expériences.

- **Renforcez la confiance et l'estime de soi de votre adolescent-e**

Encouragez votre enfant, relevez ce qu'il fait de positif, n'oubliez pas de le féliciter lorsqu'il respecte les limites que vous lui avez posées, soulignez ses réussites (scolaires, sportives ou créatives par exemple). Remerciez-le lorsqu'il rend service. Dans une période de conflit, pensez aussi à relever les comportements positifs, et non seulement à punir les transgressions ou sanctionner les erreurs.