



Accorder des libertés, fixer des limites

«L'autorité, c'est d'abord
donner des autorisations,
avant de donner des
interdits»

Daniel Marcelli

Cher-s Parent-s,

A l'adolescence, il est nécessaire que les parents accordent de nouvelles libertés et responsabilités à leur enfant. En effet, pour devenir adulte, votre adolescent-e a besoin d'acquérir son autonomie. Votre rôle de parent consiste avant tout à l'encourager à vivre de nouvelles expériences et à lui faire confiance. Toutefois, si vous encouragez votre enfant à être acteur de son avenir, il est important de lui donner des responsabilités et des tâches à sa mesure. Ainsi, votre rôle de parent consiste également à poser des limites à cette liberté nouvelle, et à définir de nouvelles règles, à trouver le juste milieu entre autorité et tolérance, entre liberté et contrôle.

Poser un cadre

Face à un-e adolescent-e, il n'est pas toujours aisé de dire «non» quand il le faut. Certains parents hésitent à exercer leur autorité sur leur adolescent-e par peur du conflit, par crainte de le/la fâcher, de perdre son amour, voire de l'empêcher de s'épanouir. Pourtant, c'est le rôle des parents de poser des marques et des limites. Votre enfant a besoin de vous, de votre soutien, de votre affection mais aussi de votre fermeté pour construire son identité.



Je sais que mon fils fume de temps en temps un joint même si je ne suis pas d'accord. Je me demande si je devrais le laisser fumer à la maison pour éviter qu'il fasse de mauvaises rencontres ou ait des problèmes avec la police. Qu'en pensez-vous ?

Vous vous inquiétez pour votre enfant et vous êtes prêt-e à accepter une consommation à la maison pour éviter qu'il subisse des conséquences négatives liées à son comportement. Il est important que vous soyez cohérent : la consommation de cannabis est interdite et vous ne souhaitez pas que votre fils en consomme parce que c'est nocif pour sa santé et son développement. Vous devez affirmer clairement votre position et ne rien faire pour faciliter sa consommation, même si votre fils peut avoir des problèmes, notamment avec la justice. Il est important que vous définissiez aussi vos règles concernant cette consommation et les sanctions que vous prévoyez appliquer en cas de transgression. Votre fils a besoin de se sentir protégé par vous : pour éviter qu'il ne se mette en danger, il doit savoir que vous l'empêcherez de franchir certaines limites. Vous êtes son principal allié, ne devenez pas son complice !

Votre adolescent-e a besoin d'une boussole pour s'orienter ; à vous parent-s de lui montrer les grandes directions.

Vous accordez des droits à votre adolescent-e (droit de sortir jusqu'à une certaine heure, droit de se rendre à une fête...), mais les règles définissent également certains devoirs qu'il/elle doit assumer (participation aux tâches ménagères, ordre à la maison, présence aux repas).

Les règles fixées doivent être claires et adaptées à l'âge de votre enfant. Ces repères permettent à votre adolescent-e de se situer, parfois de s'opposer. C'est ainsi que votre enfant construit sa propre identité, par l'affirmation de soi, la gestion des frustrations, l'apprentissage des concessions, etc.

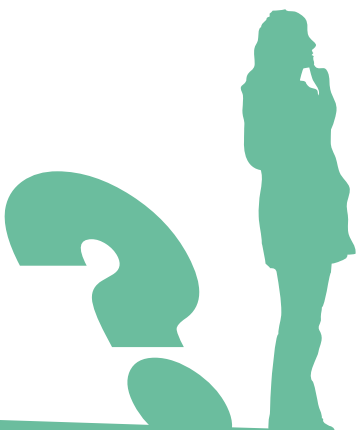
Il est indispensable que les parents soient fermes et servent de modèles pour les situations en lien avec le respect des lois et la sécurité physique.

Pour les questions relatives aux règles de la vie quotidienne, il est du ressort de chacun-e de décider ce qui est négociable, ce qui l'est à partir d'un certain âge et ce qui est non négociable.

Chaque famille définit ses règles autour de la TV, du téléphone, d'Internet, des jeux électroniques, des heures de coucher, de rentrée, des devoirs, des repas, des consommations, de l'habillement, de l'attitude en famille, etc. Certaines règles s'appliquent spécifiquement aux enfants, d'autres concernent tous les membres de la famille, et le respect de ces règles par les adultes est d'autant plus important que les parents montrent l'exemple à leurs enfants.

Fixer des limites

«Il/elle cherche ses limites...», « il/elle repousse sans cesse les limites », « il/elle nous pousse dans nos limites ». Combien de parents pourraient parler ainsi de leur adolescent-e ? Il est parfois fatigué de devoir sans cesse



rappeler les règles, les défendre, les faire respecter. Quel parent ne rêve pas parfois de tout lâcher pour pouvoir souffler? Pourtant un-e adolescent-e a besoin d'avoir un parent cohérent et fiable sur qui il/elle peut compter et qui va être garant du cadre déterminé. Ainsi, le parent doit tenir le cap malgré les orages. Néanmoins fermeté ne signifie pas rigidité. Ainsi on peut se rendre compte, après coup, qu'une limite fixée n'est pas adaptée, qu'elle est trop sévère ou pas assez. Il est important de garder de la souplesse, de pouvoir ajuster les règles à la situation et aux expériences. Un parent peut changer d'avis. L'essentiel est de pouvoir expliquer à l'adolescent-e pourquoi la règle change et éviter qu'il/elle ne la perçoive comme arbitraire. Par exemple, une heure de rentrée peut être plus tardive si l'adolescent-e a congé le lendemain ou s'il/elle sort chez des voisins.

Que faire si les règles ne sont pas respectées?

Il n'est ni possible ni souhaitable que les parents contrôlent constamment si leur adolescent-e applique les règles données.

Lorsque vous constatez qu'une consigne n'a pas été respectée, il n'est pas toujours facile de décider d'une sanction, et encore moins lorsque vous le faites sous le coup de la colère, de l'inquiétude ou à bout de patience. Pour éviter de réagir à chaud, donnez-vous le temps de réfléchir avant de réagir et de décider de la punition. Il est parfois utile de déterminer à l'avance la punition en cas de non-respect d'une règle. Ainsi votre enfant sait à quoi s'attendre s'il/elle désobéit, et cela peut influencer sa décision de se plier aux règles ou non. Cependant, vous ne pouvez – ni ne devez – déterminer à l'avance tout ce qui pourrait arriver.

Les sanctions prévues doivent être réalistes et ajustées aux circonstances. Les menaces en l'air ou les sanctions inapplicables ne servent à rien. Ainsi, inutile de menacer votre adolescent-e de le/la mettre à la porte, sauf si vous êtes réellement prêt-e à prendre des mesures de placement hors de la famille.

N'oubliez pas de relever aussi les comportements positifs de votre enfant, afin de les renforcer.

Et les consommations d'alcool, de tabac ou d'autres drogues illégales?

L'adolescence est souvent l'âge des premières expériences: premières cigarettes, premières ivresses, premier joint... Que faire si votre enfant expérimente ces substances? Quelles règles doivent être fixées à ce sujet? Tout d'abord, il convient de se rappeler – et de rappeler à son adolescent-e – certaines limites fixées par la loi (voir lettre No 3 « Parler avec les adolescents de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales»). Ensuite, il est nécessaire que votre position soit claire: vous ne souhaitez pas que votre adolescent-e consomme du tabac ou des drogues illégales; concernant l'alcool, dès 16 ans, vous pouvez négocier avec lui/elle les situations dans lesquelles vous êtes d'accord qu'il/elle boive de l'alcool.

Votre adolescent-e a besoin d'une position claire et argumentée de votre part. Dans la construction de son identité, il a besoin de pouvoir s'appuyer sur vos valeurs et se confronter à vos convictions.

Face à des consommations de tabac, d'alcool ou de drogues illégales, il est important que vous ne banalisiez pas ces expériences. Toute entorse aux règles demande une sanction et devrait s'accompagner d'un moment de discussion avec votre adolescent-e. En effet, il est important que votre enfant comprenne pourquoi vous ne souhaitez pas qu'il/elle consomme. La punition décidée devrait responsabiliser votre enfant et être en lien avec le comportement puni. Ainsi, si votre adolescent-e a fumé – ce qui est nuisible à sa santé – vous pouvez, par exemple, décider d'une punition en lien avec sa santé, comme une heure de sport, une excursion en montagne ou une heure de jardinage. S'il/elle continue à gaspiller son argent pour consommer, vous pouvez réduire ses ressources disponibles.

Il est également important de ne pas dramatiser une consommation et, tout en appliquant une sanction proportionnée à la transgression, d'apprécier la situation

de votre adolescent-e dans sa totalité: son âge, ses relations, sa scolarité, ses loisirs, sa manière d'être en famille, ses projets, etc.

Cher-s Parent-s, nous espérons que cette lettre vous offre un appui dans l'éducation de votre enfant. Vous trouverez dans le feuillet annexé des conseils et des suggestions à mettre en pratique au quotidien. Nous vous donnons déjà rendez-vous pour la prochaine lettre qui traitera des motivations qu'ont les adolescent-e-s à consommer de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales.

Avec nos meilleures salutations

L'équipe prévention de l'ISPA

Plus d'informations

- Brochure «Alcool – comment en parler avec les ados»
- Brochure «Tabac – pour en parler aux ados»
- Brochure «Cannabis – en parler avec les ados»
- Flyers «Alcool», «Tabac», «Cannabis» etc.
- Dépliants «Alcool», «Alcopops», «Tabac», «Cannabis» etc.

Vous pouvez **télécharger gratuitement ce matériel d'information** en format PDF sous www.ispa.ch, rubrique «publications» ou le **commander** auprès de l'ISPA: tél. 021 321 29 35 ou librairie@sfa-ispa.ch. Seuls les frais d'envoi sont facturés. La bibliothèque de l'ISPA tient également à votre disposition des ouvrages s'adressant aux parents. Vous pouvez demander une liste de ces livres, puis les emprunter gratuitement (tél. 021 321 29 57, courriel: biblio@sfa-ispa.ch).

Vous souhaitez vous abonner à la lettre de l'ISPA aux parents? Inscrivez-vous sous le lien www.ispa.ch/lettresauxparents ou par téléphone au 021.321.29.76

Édition 2008



Nous remercions pour leur soutien



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



sfa / ispa 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

ISPA, case postale 870,
1001 Lausanne, tél. 021 321 29 76, www.ispa.ch

«L'art des parents c'est de céder sur de petites choses et de garder la main sur l'essentiel».

Daniel Marcelli

Conseils et suggestions

Autour des règles:

- **Discutez entre parents**

Élever un-e adolescent-e peut mettre les parents à rude épreuve. Que vous viviez en couple ou séparés, vous n'êtes pas toujours du même avis pour répondre aux demandes ou poser des exigences à votre adolescent-e. Un enfant se rend vite compte des désaccords entre les adultes et sait les utiliser en sa faveur. Ainsi, même si vous ne partagez pas le même point de vue entre adultes, il est important que vous essayiez de trouver un compromis entre vous pour que les limites soient claires pour votre adolescent-e.

- **Déterminez ce qui est important**

Les occasions de discorde sont nombreuses avec les adolescents: habillement, langage, coiffure, ordre, temps passé au téléphone, Internet, argent de poche,

etc. L'adolescence est la période des remises en question de nombreux principes apportés par les parents et souvent d'opposition. Vous ne pouvez ni tout accepter ni tout refuser. Il est important que vous établissiez une hiérarchie de règles, et que vous lâchiez du lest sur des points peu importants pour vous. Ainsi, il vaut souvent mieux céder sur l'habillement ou la coiffure que sur les consommations.

- **Impliquez votre adolescent-e dans la définition des règles**

Certaines règles ne sont pas négociables et il est important que cela soit clair pour votre enfant. D'autres règles peuvent être négociées, selon l'âge de l'adolescent-e et son sens des responsabilités. Discutez les règles négociables en famille, afin que chacun puisse exprimer son opinion et faire des suggestions. Vous ne serez certainement pas d'accord sur tout. Ne cherchez pas à convaincre votre adolescent-e ni à lui imposer votre manière de penser.

- **Respectez l'intimité de votre adolescent-e**

Votre adolescent-e peut également poser certaines règles que vous devrez respecter: respect de son espace, sa chambre par exemple. Votre adolescent-e peut souhaiter que vous n'y pénétriez pas sans frapper, que vous ne touchiez pas à ses affaires, qu'il/elle puisse en choisir la décoration. Il/elle peut aussi vous demander de respecter son choix professionnel, ses relations amicales ou amoureuses.

Autour des sanctions

- **Différer la sanction**

Réagir «à chaud», c'est parfois réagir de manière disproportionnée, sous le coup de la colère ou de l'inquiétude. Il vaut parfois mieux se donner un peu

de temps avant de décider d'une sanction. Donnez-vous une heure ou une journée pour considérer calmement ce qui s'est passé et décider de la sanction. Toutefois, différer une punition ce n'est pas attendre dix jours, car cela n'aurait alors plus aucun sens pour votre adolescent-e.

- **Mesurez vos réactions**

Évitez la surenchère dans la discussion avec votre adolescent-e. Vous avez le droit d'être en colère, mais un parent ne doit pas se laisser aller à de la violence physique: gifles, coups... Évitez également les humiliations verbales comme «Tu me fais honte...», «Tu n'arriveras à rien». Ne rabaissez pas votre enfant. Si une règle n'a pas été respectée, c'est cet acte qu'il faut sanctionner et ne pas dévaloriser la personne qui l'a commis. Si vous avez réagi trop fortement, n'hésitez pas à en reparler avec votre adolescent-e.

- **Ne pas confondre sanction et discussion**

Les adolescent-e-s ont tendance à vouloir tout discuter et tout négocier. Si votre adolescent-e n'a pas respecté les limites, vous pouvez discuter ensemble de ce qui s'est passé et des règles fixées. Ainsi, par exemple, si votre enfant est rentré en retard, vous pouvez lui dire votre inquiétude, peut-être lui reprocher de ne pas vous avoir averti-e. Vous pouvez essayer de comprendre pourquoi il y a eu transgression. Mais, si le dialogue avec votre adolescent-e est important, il ne remplace pas une sanction.

- **La punition doit être en lien avec la transgression**

Les sanctions doivent être proportionnées à l'âge de votre adolescent-e et à la gravité de la transgression. Votre adolescent-e doit pouvoir faire clairement le lien entre la punition que vous lui infligez et la règle qu'il/elle n'a pas respectée. Ainsi il/elle ne se sentira pas victime d'une punition, mais comprendra qu'elle est la conséquence de son comportement et que, par ses choix, il/elle peut influencer certaines choses dans sa vie. Par exemple, si vous avertissez votre adolescent-e

que s'il/elle ne rentre pas à l'heure, il/elle ne pourra pas sortir le prochain week-end, votre enfant décidera s'il pénalise sa prochaine sortie en ne respectant pas l'horaire. Maniez toutefois les interdictions de sortie avec précaution: votre adolescent-e a besoin d'être en contact avec des jeunes de son âge.

Si la situation vous semble difficile

- **Ne vous découragez pas**

Il est important que vous teniez le cap, tout en vous adaptant aux capacités grandissantes de votre adolescent. Ce n'est pas juste après avoir semé qu'on fait la récolte. Souvent les parents ont le sentiment que toutes les punitions, toutes les sanctions ou les mises en garde ne servent à rien. Il est épuisant de revenir inlassablement sur les mêmes sujets, d'essayer d'imposer des règles qui sont sans arrêt contestées. Soyez endurant-e-s : vos adolescent-e-s devenus adultes vous seront reconnaissants d'avoir tenu bon.

- **N'hésitez pas parler avec d'autres parents ou à vous adresser à un-e spécialiste**

Peut-être vous posez-vous parfois la question de savoir si vous êtes trop sévère ou pas assez. À entendre votre adolescent-e, il y a toujours d'autres parents qui donnent davantage de libertés, d'argent de poche, etc. à leurs enfants. Il est normal de se remettre en question, et il peut être utile de discuter avec d'autres parents, par exemple dans le contexte d'une association de parents, de cours ou de conférences. En cas de difficultés, n'hésitez pas à chercher conseil auprès d'un-e professionnel-le, enseignant-e, médiateur/-trice ou service de consultation.

