



Chers parents,

Etre parent d'un adolescent 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 ou elle 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

Michel Graf
directeur de l'Ispa

Etre parent-s d'adolescent-e

Cher-s Parent-s,

Votre adolescent-e apprend à devenir adulte. Il/elle 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/elle 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 aux substances: chaque jour les médias traitent de faits divers



La recherche sur la consommation de tabac chez les jeunes de 2001 à 2005 confirme l'existence d'un lien étroit entre le comportement tabagique d'un jeune et celui de sa famille et de ses amis.

La proportion de jeunes fumant quotidiennement est presque trois fois plus élevée si les deux parents fument: elle atteint alors 27%, contre 11% si aucun des parents ne fume et environ 16% si l'un des deux parents fume. Le comportement des frères et sœurs joue également un grand rôle dans l'influence qu'ils peuvent exercer.

*source: monitoring sur le tabac, Université Zürich, 2006

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 sont 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/elle? Que pouvez-vous faire pour éviter qu'il/elle 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» confie une maman.

«On entend tellement parler du cannabis, est-ce que c'est vrai que presque tous les jeunes en consomment?» - s'interroge un père.

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 éducatif: 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/elle?

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 l'adolescent-e remet en question les limites et les règles posées. Il/Elle jette un regard critique sur les consommations des adultes et conteste certaines de leurs décisions. Son comportement ébranle parfois les valeurs de ses 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.

Souvent dans les relations avec leurs adolescent-e-s, 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 égale-

ment 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/elle est un individu capable de choix personnels.



Question d'un parent

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 consomme des drogues ?

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 expérimenté une substance, 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 vie : sa scolarité, ses amis, ses loisirs, ses projets. Il est

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 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 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 adolescent 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, le temps est venu de conclure cette première lettre. Nous espérons que vous avez pu y trouver quelques pistes de réflexion et de soutien dans votre rôle de parent-s d'adolescent-e. Vous trouverez dans le feuillet joint quelques conseils pratiques à expérimenter avec votre enfant.

Nous nous réjouissons de vous retrouver lors de notre prochaine lettre qui parlera de l'influence des camarades à l'adolescence. D'ici là, nous vous souhaitons de beaux moments en compagnie de vos enfants.

L'équipe prévention de l'ISPA

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



Conseils et ressources

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider et aider votre adolescent-e à développer ses capacités à faire des choix, notamment en matière de consommation

«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.
- **Exprimez votre opinion et encouragez votre adolescent-e à exprimer ce qu'il/elle 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/elle pense du film et de vos remarques. Si vous voyez une publicité, vous pouvez lui demander ce qu'il/elle 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/la à développer son esprit critique, encouragez-le/la 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/elle 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/elle. Evitez de porter des jugements trop rapides sur ce qu'il/elle dit. Discutez ensemble des occasions où on peut lui proposer certaines substances: alcool, cigarettes, cannabis. Réfléchissez ensemble à la manière de répondre à ces demandes.
- **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-e adolescent-e 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 avec lui/elle des règles afin de lui donner aussi l'occasion de se responsabiliser et décidez ensemble à l'avance des sanctions en cas de non-respect de ces règles.

- **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 adolescent-e 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/elle-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 de l'ISPA 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 (par exemple conférences

ou groupes de rencontre de parents d'adolescent).

- **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 adolescent-e est confronté-e 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/la 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/elle respecte les limites que vous lui avez posées, soulignez ses réussites (scolaires, sportives ou créatives par exemple). Remerciez-le/la lorsqu'il/elle 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.



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»
- Brochure «Trop... trop souvent... trop dangereux?!» CHF 2.–

Vous pouvez télécharger ce matériel d'information en format PDF sous www.ispa.ch, rubrique «publications» ou le commander auprès de l'ISPA : téléphone 021 321 29 35 ou librairie@sfa-ispa.ch. Les frais d'envoi sont facturés.

Vous avez des questions, des commentaires, des suggestions ? Merci de nous les faire parvenir à parents@sfa-ispa.ch

Vous pouvez vous inscrire gratuitement ou résilier votre abonnement aux lettres de l'ISPA aux parents sur www.ispa.ch/lettresauxparents ou par téléphone au 021 321 29 76. Vous trouverez également d'autres informations et liens sur la page d'accueil de notre site Internet.