



## «Tous les autres le font» L'influence, les fréquentations et les consommations.

Cher-s Parent-s,  
Depuis quelques mois votre enfant a repris le chemin de l'école ou commencé son apprentissage. Peut-être vous parle-t-il/elle de ses amis? Certains noms ne vous sont pas inconnus, mais peut-être fréquente-t-il/elle aussi de nouveaux camarades, ou donne-t-il/elle plus d'importance à son cercle de copains et copines qu'auparavant? Il est tout à fait normal qu'un adolescent construise son réseau de relations en dehors de la maison et hors du regard de ses parents. Mais vous vous demandez certainement ce qu'il/elle fait avec ses ami-e-s. Vous craignez peut-être qu'il/elle soit influencé-e par eux et adopte certains comportements à risques, notamment en matière de consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis.

### Besoin d'appartenir à un groupe

Fréquenter ses camarades est important pour un adolescent. Au contact de ses ami-e-s, votre enfant

apprend à se situer face à leurs exigences. Il/elle confronte ses opinions à celles des autres, argumente, apprend à s'affirmer et à maîtriser ses sautes d'humeur. C'est ainsi qu'il/elle construit petit à petit son identité et apprend à devenir autonome.

Que ce soit pour montrer son appartenance au groupe ou parce qu'il/elle a les mêmes goûts que les autres, votre enfant peut adopter le même look, le même langage, écouter la même musique, admirer les mêmes stars que ses camarades. Vous pouvez vous demander alors si votre enfant est influençable et quels risques il/elle pourrait prendre pour s'intégrer au groupe.

Un parent peut être inquiet et craindre que son enfant adopte certains comportements lorsqu'il est avec ses amis. S'il est important que les parents n'entravent pas le besoin qu'éprouve le jeune de ressembler à ses camarades et de vouloir faire comme eux, il est tout aussi nécessaire qu'ils n'acceptent pas tout.

Les enquêtes menées auprès des écolières et écoliers en Suisse montrent que 75% des garçons de 15 ans et 83% des filles du même âge ne boivent pas d'alcool ou alors moins d'une fois par semaine. 85% des jeunes de 15 ans ne fument pas de cigarettes ou rarement (même pas chaque semaine). 66% des garçons de 15 ans et 73% des filles de cet âge n'ont jamais fumé de cannabis. \*

\*Source:  
Enquête sur les écolières et écoliers en Suisse, HBSC, ISPA, 2006.

Ce n'est pas parce que votre enfant a besoin de ses ami-e-s, qu'il/elle n'a plus besoin de vous. Un jeune a soif de liberté pour apprendre à gérer son autonomie, il a également besoin de règles et de limites pour la structurer.

### L'influence des amis et les expériences de consommation

Accepter un verre d'alcool, fumer une cigarette ou partager un joint... Il est important de tenir compte de ce qui se joue entre le jeune et la ou les personne-s qui lui proposent de consommer. Ainsi l'enjeu n'est pas le même si la proposition est faite par un parfait inconnu, par son meilleur ami, voire par la fille ou le garçon à qui on souhaiterait plaire. De même la pression n'est pas semblable si on se trouve parmi un groupe de consommateurs ou si on fréquente des camarades non consommateurs. De plus, si on tient compte de l'influence des camarades, il faut aussi tenir compte de celle de la fratrie, des parents et des autres adultes qui entourent le jeune. Certains jeunes abusent de l'alcool ou fument, même s'ils connaissent les

risques liés à la consommation. Ils décident néanmoins de consommer, notamment par plaisir ou par crainte d'être mal jugés.

Et il ne faut pas oublier que les influences ne sont pas toutes négatives. Les ami-e-s de votre enfant peuvent aussi avoir une influence positive sur lui/elle. Et vous-mêmes, adultes, êtes-vous aussi parfois confrontés à de telles situations? Est-il toujours facile de refuser de boire un verre en société? Comment résiste-t-on aux pressions?

### La question de la «normalité»

A l'adolescence la question de la normalité est importante. Ce que les jeunes considèrent comme «normal» influence leurs décisions. Par exemple, de nombreux adolescents sont convaincus que la plupart des jeunes de leur âge ont déjà consommé de l'alcool, fumé des cigarettes ou des joints. Ils pensent alors qu'il est normal d'avoir ces comportements de consommation à leur âge et cela peut inciter certains jeunes à consommer pour être «comme les autres». L'omniprésence du thème de la consommation de substances dans les médias ne peut que les conforter dans cette conviction que tout le monde consomme. Cette banalisation peut amener un jeune à minimiser les risques liés à la consommation: «Si tout le monde le fait, cela ne doit pas être si dangereux!».

Il est important de savoir que la réalité est autre: en Suisse, une grande majorité des jeunes fait un usage modéré d'alcool. De nombreux jeunes ne fument pas, ne boivent pas et ne consomment aucune drogue.

Ce que vous dites et ce que vous faites en tant que parents montre aussi à votre enfant ce qui est «normal» ou non. Quelle place occupe l'alcool chez vous? Qu'en est-il de la cigarette? Si votre enfant est malade, avez-vous immédiatement et uniquement recours à des médicaments?

## Maintenir le dialogue

Lorsque vous discutez avec votre enfant, il/elle utilise des arguments partagés avec ses camarades ou rapporte des anecdotes vécues ou racontées dans le groupe. Il/elle peut ainsi remettre en question vos opinions, notamment en matière de consommation. Parfois vous pouvez vous sentir démuni·e pour discuter de certains sujets avec votre adolescent·e. Vous n'avez pas vécu les mêmes expériences ou vous avez le sentiment de manquer d'informations. Parfois il est difficile de réagir à certaines remarques comme: «Fumer un joint pour faire la fête, c'est pas pire que boire un verre d'alcool en mangeant!».

L'important est de maintenir un dialogue avec votre enfant, d'échanger vos points de vue, d'exprimer votre

propre opinion et d'aider votre enfant à se forger la sienne. Et, pour le faire, pourquoi ne pas rechercher ensemble d'autres sources d'informations objectives, voire éventuellement consulter un spécialiste?

Cher·s Parent·s, le temps est venu de conclure cette seconde lettre. Vous trouverez ci-après quelques conseils pratiques à expérimenter avec votre enfant. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques en nous écrivant à [parents@sfa-isp.ch](mailto:parents@sfa-isp.ch). Nous vous donnons rendez-vous pour la prochaine lettre qui abordera le thème «Quand et comment parler des drogues à nos enfants». D'ici là passez de bons moments en compagnie de vos adolescents.

L'équipe prévention de l'ISPA

## Conseils et ressources

### • Incitez votre enfant à inviter ses ami·e·s à la maison

Donnez-lui la possibilité d'avoir une place avec ses ami·e·s dans votre maison. Vous pourrez ainsi les connaître et ne pas vous faire une opinion uniquement sur ce que vous entendez d'eux/elles. Soyez attentifs à jouer votre rôle de parents – notamment avec les adolescent·e·s plus âgé·e·s. Ainsi, c'est vous qui décidez des règles en vigueur à la maison. Faites aussi attention à votre manière d'être avec votre enfant. Il/elle peut, par exemple, apprécier que vous l'embrassiez en temps ordinaire, mais pas en présence de ses camarades.

### • Attention aux critiques

Certains camarades de votre enfant ne vous plairont peut-être pas. Si vous n'êtes pas d'accord avec leur comportement, n'hésitez pas à le dire, mais distinguez ce qu'ils font de ce qu'ils sont.

Les adolescents sont très sensibles à la critique. Par exemple, évitez de dire «Je n'aime pas Jean...», mais ciblez votre critique sur sa conduite: «Je n'apprécie pas quand Jean fait...».

Soyez prudents si vous interdisez à votre enfant de fréquenter certains amis; cela risque de renforcer leur relation.

### • Encouragez les comportements positifs

Vous pouvez inciter votre enfant et ses ami·e·s à faire des choses qui leur font plaisir. Facilitez-leur – par une aide financière, un transport – l'accès à des activités telles que musique, danse, skate, sport, groupe associatif, etc. Encouragez votre enfant à inviter un·e camarade lors de certaines sorties familiales (ski, baignade, cinéma, concerts).

### • Acceptez que votre enfant ait son jardin secret

Il y a certains sujets qu'il/elle préférera aborder avec ses ami·e·s. Continuez à vous intéresser à ce qu'il/elle fait ou ressent. Montrez-lui que vous êtes à l'écoute et disponible au dialogue, s'il/elle souhaite vous parler. Evitez d'enquêter pour satisfaire votre curiosité. Si vous avez l'impression que votre enfant vous ment et que vous souhaitez prendre contact avec, par exemple, les parents d'un·e de ses ami·e·s, informez-le/la de votre démarche de vérification.

- **Aidez votre enfant à forger sa propre opinion**

Développer son sens critique lui permettra de mieux résister et faire face aux pressions extérieures. Aidez votre enfant à définir sa propre opinion: Que pense-t-il/elle de tel ou tel sujet? Pourquoi est-il/elle d'accord avec telle idée, pourquoi n'aime-t-il/elle pas telle autre? Utilisez des sujets que vous puisez dans les journaux ou les informations télévisées. Débattiez avec lui/elle de certains thèmes actuels comme la protection de l'environnement, un nouveau film, un sujet de votation, etc. Montrez-lui qu'on peut avoir des opinions différentes de ses parents ou de ses amis, cela n'empêche pas d'avoir une bonne relation avec eux.

- **Parlez de vous**

Faites part de vos propres expériences face à la pression et à l'influence du groupe. Vous pouvez réfléchir à la manière dont vous êtes influencés dans votre quotidien: Est-il toujours facile pour vous de dire non à des demandes, de refuser de trinquer en société? Comment vous laissez-vous influencer par les opinions de vos proches? Parler de vos propres difficultés peut aider votre enfant à parler des siennes. Partagez également vos manières de résister aux pressions. Par exemple en argumentant («Pour moi ce n'est pas ainsi, j'ai un autre avis...») ou en évoquant les risques («Si je bois, je risque de manquer de réflexe et d'être dangereux sur la route»). Ces solutions sont autant de «trucs» que

vous donnez à votre jeune et qu'il/elle pourra mettre en pratique au besoin.

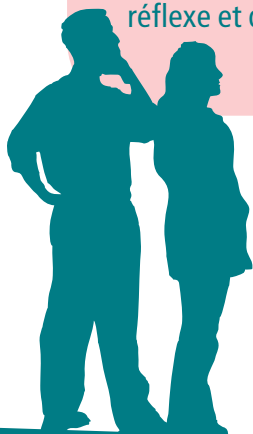
- **Ne dites pas oui, uniquement parce que les autres le font!**

«Les autres ont le droit.» Voilà une phrase que les parents entendent régulièrement. Les limites définies par les parents ne sont pas les mêmes pour tous les jeunes. Ce n'est pas parce que certains parents permettent certains comportements que vous devez de votre côté les accepter. Votre enfant apprend ainsi que les règles peuvent être différentes d'une famille à l'autre. Et pour vous, parents, être confrontés à ce qui se passe chez les autres vous incite à réfléchir et à discuter des règles que vous souhaitez appliquer chez vous. Donnez-vous l'occasion d'en parler avec d'autres parents. Vous pouvez en parler avec des amis ou auprès d'associations de parents.

**Vous souhaitez davantage d'informations?**  
Visitez notre site [www.ispa.ch](http://www.ispa.ch).

**Vous pouvez vous abonner gratuitement aux lettres de l'ISPA aux parents sur le site [www.ispa.ch/lettresauxparents](http://www.ispa.ch/lettresauxparents) ou au numéro 021 321 29 76.**

**Vous trouverez des adresses de spécialistes par canton sur le site [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) ou en nous appelant au 021 321 29 76.**



**Nous remercions pour leur soutien**



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

**FAPER**

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