



Les sorties, les fêtes, les consommations

Cher-s Parent-s

Vous vous souvenez sans doute avec nostalgie de certaines sorties et fêtes qui ont jalonné votre adolescence. A son tour, votre fils ou votre fille veut goûter à ces moments privilégiés de partage. Il/elle vous demande de pouvoir sortir afin de passer du temps avec ses amis. Peut-être qu'une fête avec ses camarades est prévue chez vous prochainement? Les sorties ont une grande importance pour votre enfant qui espère à chaque fois vivre des moments intenses. Vous souhaitez que votre adolescent-e profite de ces escapades et qu'elles se déroulent sans problèmes. Peut-être avez-vous aussi quelques inquiétudes au sujet de certains risques qu'il/elle pourrait courir à l'extérieur, notamment par rapport à la consommation d'alcool ou de drogues illégales?

Faire la fête

Les adolescent-e-s ont besoin de sortir et de faire la fête. Quoi de plus positif que de passer du temps avec ses amis, de leur parler, de rire avec eux? La fête est une agréable occasion de prendre du plaisir, de se



Le coin de la question

Ma fille fête prochainement ses 15 ans à la maison. A cette occasion, elle a invité quelques copains et copines. Comment faire en sorte que cette fête se passe au mieux? Je sais que certains amis de ma fille boivent de l'alcool et cela m'inquiète. Merci pour votre réponse.

de tabac ou de drogues illégales, affirmez votre position: dites à votre fille que vous n'en tolérerez pas la présence ni la consommation. Veillez à ce sujet qu'il y ait un choix suffisant de boissons sans alcool. Il nous semble important qu'un adulte puisse être présent sur place, afin de soutenir l'enfant en cas de problèmes. Il serait judicieux de prévoir le retour des amis de votre fille à leur domicile, par exemple en l'organisant avec leurs parents respectifs, ou en tenant compte des horaires de bus, ou en vous engageant à faire les transports.

Prenez le temps de parler de cette fête avec votre fille. Demandez-lui comment elle imagine fêter son anniversaire et comment faire pour qu'il soit agréable pour tous. Définissez ensemble à quelle heure commence et finit la fête. Réglez avec elle la question du bruit et des voisins. En ce qui concerne la présence d'alcool,

détendre. Les adolescent-e-s développent un grand nombre de compétences sociales durant ces moments. Ils/elles peuvent faire de nouvelles connaissances, observer comment les autres se comportent et se découvrir sous un autre angle à travers leur regard. Souvent l'adolescent-e aime sortir, sans rien faire de spécial, pour ne «pas rater quelque chose» ou simplement pour être avec ses camarades et bavarder. C'est aussi lors de ces occasions qu'ils/elles pourront peut-être vivre leurs premières expériences amoureuses.

Prendre des risques lors des sorties et des fêtes

Lorsque les adolescent-e-s sortent, ils/elles aiment parfois «se lâcher». Que se soit pour affronter des dangers, pour épater la galerie, ou encore pour plaire, ils ou elles prennent certains risques, parfois avec la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues illégales. Il arrive que sous l'effet des produits, les jeunes adoptent des comportements inadéquats: paroles déplacées, violence, prise de risques sexuels, risques en matière de circulation routière (aussi bien en tant que conducteur que passager d'un véhicule). Ces conduites à risques peuvent avoir des conséquences immédiates et à plus long terme (voir la rubrique «Plus d'informations» de cette lettre). Les adolescent-e-s ont conscience de certains risques, mais ils/elles pensent souvent que les problèmes arriveront aux autres. Le jeune a souvent le sentiment d'être invulnérable. C'est pourquoi il est important qu'ils ou elles



soient informé-e-s de certains dangers, mais aussi que les parents posent des limites précises. Votre attitude pour prévenir et limiter les prises de risque de votre adolescent-e lors des fêtes ou des sorties est essentielle.

Poser des limites

Il serait souhaitable, bien que cela ne soit pas toujours possible, que les parents puissent faire front commun auprès des adolescent-e-s, quelle que soit leur situation de couple. Il est bénéfique que les parents trouvent un compromis en cas de désaccord, ce qui a pour avantage de donner un message clair à l'adolescent-e. C'est vous qui décidez en tant que parents de lui donner la permission ou non de sortir ou de se rendre à une fête. C'est vous qui décidez de combien d'argent il/elle disposera pour la sortie, ainsi que ses heures de rentrée. Ces points soulèvent régulièrement des tensions entre parents et adolescent-e-s. Vous n'êtes pas un «mauvais parent» si vous posez des limites à votre enfant, même s'il/elle vous reproche de ne pas lui faire confiance. La confiance est une valeur qui se construit

Cinq jeunes par jour aux urgences pour abus d'alcool en Suisse

Une enquête récente de l'ISPA a montré que chaque jour en Suisse, cinq adolescent-e-s ou jeunes adultes en moyenne sont hospitalisé-e-s pour cause d'intoxication alcoolique ou de dépendance à l'alcool. Les traitements consécutifs à des abus d'alcool n'ont cessé d'augmenter depuis une première enquête effectuée en 2003.

entre vous et votre adolescent-e; elle évolue dans le temps en fonction des événements. La liberté et l'autonomie sont des compétences que le jeune construit et acquiert progressivement. Si les adolescent-e-s respectent les consignes posées par leurs parents, ceux-ci pourront adapter progressivement le degré de liberté et d'autonomie de leur enfant. Dans le cas contraire,

Mesures d'urgence

Si votre adolescent-e est manifestement ivre ou sous l'effet d'un produit en rentrant à la maison, assurez-vous dans un premier temps de sa sécurité personnelle. Dans quel état se trouve-t-il/elle? Qu'a t-il/elle consommé? L'objectif est de limiter les risques d'une alcoolisation ou d'une consommation de substance. Si votre enfant peine à répondre à vos questions, a des difficultés de vigilance, peine à rester éveillé-e à cause des substances qu'il/elle a consommé, ou, à l'inverse, s'il/elle se trouve dans un état de surexcitation, n'hésitez pas à appeler un médecin ou à l'emmener en consultation aux urgences. Une intoxication due à l'alcool (entraînant un coma éthylique) ou à certaines substances illégales peut mettre sa vie en danger. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter.

N'hésitez pas non plus à dire à votre adolescent-e de prévenir les secours lorsqu'il/elle est en sortie, si une personne de son entourage (ami, connaissance) se trouve en danger du fait d'une consommation abusive. Il arrive que les adolescent-e-s hésitent à appeler des secours car ils/elles ont peur que leurs parents remarquent qu'ils/elles ont également consommé de l'alcool ou des substances.

il est nécessaire que le jeune sache à quelle sanction il/elle devra s'attendre. Des exemples pratiques vous sont proposés dans la feuille de conseils annexée.

Cher-s parent-s, nous espérons que cette lettre puisse vous être utile dans l'éducation de votre enfant. Vous trouverez quelques conseils en lien avec le thème des fêtes et des sorties dans le feuillet mis en annexe. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques à l'adresse parents@sfa-ispa.ch. Tout en vous donnant rendez-vous pour notre prochaine lettre qui traitera du thème «poser des limites», nous vous adressons nos meilleures salutations

Le Team prévention 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

Edition 2008



Nous remercions pour leur soutien



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

Conseils et suggestions

Préparez avec votre adolescent-e sa sortie

Avant tout, soyez positif. Vous pouvez dire à votre adolescent-e que vous vous réjouissez qu'il/elle retrouve ses amis à l'extérieur et qu'il/elle puisse avoir du plaisir avec eux. Faites-lui part de ce que vous attendez de lui/d'elle en sortie et quels sont les comportements que vous ne tolérez pas (violence, irrespect, prise de risques...). Nous vous proposons ci-après quelques points importants que vous pourrez traiter avec votre enfant afin que ses sorties se passent au mieux :

- **Déroulement de la fête ou de la sortie**

Demandez-lui ce qu'il/elle compte faire en sortie. S'il/elle n'a rien prévu, ce qui est fréquent, demandez-lui tout de même des informations sur le lieu où il/elle veut se rendre et quelles sont les personnes qu'il/elle projette de rencontrer. Peut-être les informations qu'il/elle vous donne ne sont pas claires. Demandez à votre enfant de clarifier les zones d'ombre. Si, malgré tout, vous avez un doute sur le lieu ou les conditions de sortie, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des autres adultes concernés après avoir averti votre adolescent-e de votre intention.

- **Les heures de sorties**

Lorsqu'il s'agit de sorties ou de fêtes à l'extérieur, la question des heures de rentrée et de la fréquence des sorties est très présente. Celles-ci doivent être progressives et tenir compte de l'âge et de la maturité des adolescent-e-s. Par exemple un enfant de 12 ans ne devrait pas être autorisé à sortir le soir sans la surveillance et la protection d'un adulte. Pour des adolescent-e-s plus âgés, les sorties devraient se limiter au temps du week-end, sauf exception, avec un horaire précis de retour. N'hésitez pas à entrer en discussion avec lui/elle sur des horaires réalistes et adaptés à son âge. Dans tous les cas, la décision finale vous appartient. Votre position et votre clarté sécurise votre enfant, même s'il/elle n'est pas d'accord avec vous.

- **Le transport**

Discutez des transports avec votre adolescent-e. Allez-vous le conduire à son lieu de rendez-vous? S'y rendra-t-il/elle par ses propres moyens et comment? Prendra-t-il/elle les transports publics? Rappelez à votre enfant qu'il/elle ne doit en aucun cas monter à bord du véhicule d'une personne inconnue. De même, si le conducteur a consommé de l'alcool ou des substances illégales, votre enfant ne se déplacera sous aucun prétexte en sa compagnie. Encouragez votre enfant à vous joindre en cas de problème, afin que vous puissiez intervenir pour trouver des solutions, ou venir le chercher. S'il/elle reste dormir sur place, vérifiez avec les adultes responsables où et à quelles conditions il/elle passe la nuit hors de vos murs.

- **Budget des sorties**

Certains parents remettent un montant fixe (à la semaine, au mois) d'argent de poche à leur adolescent-e qui devra le gérer pour une période déterminée. D'autres donnent de l'argent à leur enfant en fonction des activités ou du coût de la sortie (cinéma, concerts, activités sportives...). Tenez compte de son âge, de ses capacités de gestion et du budget de la famille lorsque

vous lui donnez de l'argent. Les adolescent-e-s ne doivent pas obtenir de l'argent en tout temps ou de façon illimitée, afin qu'ils/elles puissent apprendre à le gérer. Indiquez-lui clairement à quoi cet argent n'est pas destiné (par exemple, acheter de l'alcool, du tabac ou des substances illégales).

- **Consommation de substances**

Posez clairement vos limites en matière de consommation d'alcool, de tabac ou de drogues illégales. Pour les adolescent-e-s de plus de 16 ans, une consommation d'alcool limitée et discutée préalablement pourra être tolérée. S'il/elle est en âge de consommer, rappelez-lui qu'il/elle n'est pas autorisé-e à remettre de l'alcool à des camarades qui n'ont pas l'âge de s'en procurer. Pour rappel, la loi interdit la remise et la vente de toute boisson alcoolisée aux jeunes de moins de 16 ans, 18 ans pour les spiritueux. Certains cantons fixent ou souhaitent fixer une limite unique à 18 ans. A l'âge où son corps et ses compétences intellectuelles se développent, le jeune est beaucoup plus vulnérable à l'effet des substances. N'achetez pas d'alcool pour votre enfant afin qu'il/elle l'emmène en cadeau pour une fête ou un anniversaire.

- **Risques liés aux consommations de substances**

Abordez franchement les risques en lien avec une consommation d'alcool, de tabac ou de drogues illégales (voir aussi à ce sujet la lettre précédente). Parlez-lui de l'effet de l'alcool sur le comportement. La consommation d'alcool ou de drogues illégales ne comporte pas uniquement des risques, mais aussi certains aspects positifs (convivialité, plaisir, détente). N'hésitez pas à lui en parler. Votre message doit être objectif pour que vous puissiez être crédible aux yeux de votre enfant. Dites-lui aussi pourquoi vous ne souhaitez pas qu'il/elle consomme en sortie ou lors de fêtes.

Parlez à l'avance des conséquences d'un non-respect de ces consignes. Mettez-vous d'accord avec lui/elle sur les conséquences d'un éventuel non-respect des consignes (quelles sanctions seront appliquées).

Après la sortie ou la fête

- **Parlez ensemble de sa sortie**

Peut-être a-t-il/elle envie de vous parler de ce qu'il/elle a vécu lors de sa sortie ou de la fête à laquelle il/elle a participé. S'il/elle ne veut pas en parler, respectez son choix. Montrez vous disponible et curieux-se, sans être intrusif-ve. Vous pouvez lui demander comment il/elle a passé la soirée, ou parler avec lui/elle des thèmes ou des événements particuliers de ces moments. Que pense-t-il/elle de certaines attitudes, ou certains comportements de ses camarades? Quelle est son opinion sur tel ou tel événement? Y a-t-il eu des événements agréables ou désagréables qu'il/elle souhaite partager avec vous?

- **Que faire en cas de non-respect des consignes?**

Si les consignes n'ont pas été respectées, que ce soit par exemple au niveau de l'horaire ou d'une consommation non autorisée, vous devez réagir rapidement. Si votre enfant est sous l'effet d'une substance et que sa santé n'est pas en danger (cf. «mesures d'urgences»), il est inutile d'en parler le soir même. Vous pouvez attendre le lendemain pour aborder le problème. Parlez avec votre enfant de la règle ou de la consigne qui n'a pas été respectée en vous basant sur les faits. Donnez-lui une place pour s'exprimer. Nous vous encourageons idéalement à appliquer une sanction en lien avec ce qui n'a pas été respecté (par exemple une privation ou une limitation de sortie si l'horaire n'a pas été tenu, une réduction de l'argent des sorties s'il n'a pas été utilisé à bon escient). Cette sanction doit être appliquée rapidement, pour que l'adolescent-e fasse le lien. Pour que la sanction ait un sens, il est important que vous vous y teniez et que celle-ci soit effectivement appliquée.

