



LA LETTRE AUX PARENTS N°3

Cher-s Parent-s,

L'alcool et le tabac sont présents dans votre vie de tous les jours et dans celle de votre enfant qui observe dans quelles situations vous ou d'autres adultes consommez de l'alcool ou fumez. Votre enfant peut également faire connaissance avec ces substances, voire avec d'autres drogues illégales, par l'intermédiaire des jeunes de son âge. Sans oublier que les journaux, la télévision ou la publicité se font l'écho d'innombrables situations décrivant où, quand et comment ces produits sont consommés. C'est ainsi que, dès son jeune âge, votre enfant a appris que l'alcool et le tabac font manifestement partie de la vie. Devenir adulte implique donc pour votre adolescent-e de prendre ses premières décisions quant à sa consommation d'alcool, de tabac et de drogues illégales. De nombreux parents se demandent comment aborder ce sujet avec leur enfant et l'aider à se forger sa propre opinion.

Parler avec les adolescent-e-s de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales

En grandissant les positions se nuancent

Les jeunes enfants perçoivent avant tout les aspects négatifs des consommations d'alcool, de tabac et des drogues illégales (danger pour la santé, odeurs, etc.). A la pré-adolescence, les prises de position diffèrent. De nombreux jeunes gardent une attitude claire de rejet, mais d'autres sont plus nuancés en voyant aussi des côtés positifs aux consommations. Ils observent, par exemple, que lors des sorties, leurs aînés boivent et s'amuse et que les fumeurs sont parfois bien vus de leurs pairs. C'est



Que prévoit la loi?

- Il est interdit de vendre ou de servir de l'alcool à des jeunes de moins de 16 ans, 18 ans pour les spiritueux et les alcopops. Dans certains cantons, il existe une interdiction générale de remettre de l'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.
- La vente de cigarettes à des mineurs est interdite dans la plupart des cantons et l'on s'efforce d'étendre cette interdiction à toute la Suisse.
- La consommation d'alcool par les jeunes n'est pas légalement interdite. Cependant, certaines lois scolaires et quelques règlements communaux interdisent la consommation d'alcool chez les adolescent-e-s de moins de 16 ans.
- Consommer, cultiver, détenir, faire commerce de cannabis ou des autres drogues est illégal dans toute la Suisse.

Vous trouverez davantage d'information sous www.addictionsuisse.ch/protectiondelajeunesse.

Les dispositions pour la protection de la jeunesse se fondent sur la vulnérabilité particulière des enfants et des jeunes face au tabac et à l'alcool, leur organisme étant encore en plein développement.

à l'adolescence que l'opinion des jeunes vis-à-vis des substances évolue de manière assez radicale. Quelques-uns ont même déjà expérimenté l'un ou l'autre produit.

Se forger sa propre opinion sur la consommation d'alcool, de tabac et de drogues illégales fait partie du processus de développement des adolescent-e-s. Passer d'un avis très tranché où les choses sont "bonnes" ou "mauvaises" à une position plus nuancée n'est pas facile, mais cela fait partie des nombreux défis de l'adolescence. Les jeunes trouvent en général que l'alcool n'a pas bon goût – exceptées les boissons alcooliques sucrées, comme les alcopops – mais un effet plutôt plaisant. La cigarette n'a pas meilleur goût, mais elle peut permettre de paraître plus cool ou plus adulte. Les adolescent-e-s doivent apprendre à gérer ces expériences et ces observations. N'oublions pas que leur attrait pour l'alcool, le tabac ou les drogues illégales fait aussi partie de leur curiosité à faire de nouvelles expériences, de leur besoin de prendre des risques, de transgresser des règles ou de montrer leur appartenance à un groupe (voir Lettres aux parents N° 2 et 6).

L'attitude et l'opinion des parents sont importantes

Vous pouvez soutenir votre jeune dans l'élaboration d'une position plus nuancée vis-à-vis de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales en l'aidant à mettre de l'ordre entre ses observations, ses expériences et les informations qu'il reçoit. Pour ce faire, il est essentiel que vous adoptiez une position claire et ferme, tout en restant ouvert à ses arguments. Vous lui donnez ainsi des repères qui lui permettent de s'orienter. C'est en discutant avec vous de sujets sur lesquels vous n'avez pas nécessairement la même opinion, qu'il met la sienne à l'épreuve, l'affine et acquiert de l'assurance. Pour définir votre propre position, vous pouvez vous appuyer sur les lois de protection de la jeunesse (voir encadré ci-contre).

Dans vos discussions avec votre adolescent-e, il est inutile de mettre uniquement l'accent sur les risques et les dangers liés aux produits, cela constitue souvent un obstacle à un dialogue ouvert sur le sujet (voir Lettre aux parents N° 7). Il est nécessaire que vous définissiez clairement votre position de parent sur ce qui est acceptable pour vous et ce qui ne l'est pas. Vous trouverez dans le feuillet joint des exemples pour entamer une discussion avec votre adolescent-e.

Recommandations d'Addiction Suisse aux parents

Nous nommons souvent indifféremment l'alcool, le tabac et les drogues illégales. Or il existe évidemment des différences entre ces substances. Voici notre position sur la consommation des jeunes selon les produits.

- **Le tabac** : quel que soit son mode d'utilisation le tabac est nocif pour la santé. C'est pourquoi nous vous recommandons d'avoir une position claire contre toute forme de consommation. Si votre enfant fume déjà, vous pouvez le motiver à arrêter, par exemple en lui interdisant de fumer à la maison.
- **L'alcool** : en petite quantité, la consommation d'alcool présente des risques limités pour des adultes en bonne santé. Les enfants et les adolescent-e-s sont plus vulnérables aux effets et aux risques liés à la consommation d'alcool. Ainsi un-e adolescent-e de moins de 16 ans ne devrait pas boire d'alcool. Tout au plus, de manière très exceptionnelle (à Nouvel-An ou si votre jeune a manifesté l'envie de goûter un vin ou une bière en particulier), vous pouvez l'autoriser à tremper ses lèvres dans votre verre. A partir de 16 ans votre enfant a la possibilité de se procurer du vin et de la bière. Toutefois cela ne signifie pas que vous devez l'autoriser à consommer librement de l'alcool. Vous pouvez poser des limites quant à sa consommation à

Fumez-vous ?

Même si vous fumez, vous pouvez adopter une attitude claire et dire à votre enfant que vous souhaitez qu'il ne fume pas. Vous pouvez mettre en avant le fait que fumer est mauvais pour la santé, tout en lui disant que vous êtes conscient que cela nuit à votre propre santé, mais qu'en ce moment, vous n'êtes pas prêt ou vous n'arrivez pas à arrêter de fumer. Vous pouvez également lui parler des difficultés qui sont liées à l'arrêt d'une consommation de tabac. Montrez-lui que c'est un sujet sérieux pour vous, par exemple en ne fumant qu'à l'extérieur et en évitant de laisser traîner des paquets de cigarettes.



la maison, en petite quantité, occasionnellement, et discuter ensemble des risques pris lors de ses sorties (voir Lettre aux parents N° 4).

- **Les drogues illégales** : la consommation de drogues illégales représente un risque pour la santé physique et/ou psychique de votre enfant. Même si les adolescent-e-s observent des contradictions entre l'interdiction et le fait qu'on peut se procurer assez facilement certains produits, votre position doit être claire : votre enfant ne doit pas en consommer. Il arrive que certains jeunes expérimentent des drogues illégales à l'adolescence (cannabis, ecstasy, etc.). Les parents ne doivent en aucun cas banaliser cette consommation, ni la tolérer à domicile, ni fournir à leur enfant les moyens de le faire (par exemple en augmentant l'argent de poche).

Il n'est pas toujours facile d'accompagner son enfant dans cette démarche de prise de position concernant l'alcool, le tabac et les drogues illégales. Nous vous encourageons à faire preuve d'ouverture et de confiance à son égard, mais également de clarté et de fermeté.

Cher-s Parent-s, nous espérons que ces informations vous seront utiles pour dialoguer avec votre adolescent-e. Vous trouverez dans le feuillet annexé quelques pistes pratiques à expérimenter. Vous pouvez toujours nous faire parvenir vos remarques et suggestions en nous écrivant à parents@addictionsuisse.ch.

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

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

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 adolescents»

Ces documents peuvent être téléchargés gratuitement sur le site www.addictionsuisse.ch ou commandés à l'adresse ci-dessous.

Nous remercions pour leur soutien



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





Conseils et suggestions

- **Cherchez des informations pour dialoguer avec plus d'assurance**

Le dialogue et la confiance réciproque sont, il est vrai, plus importants que les "connaissances spécialisées". De telles connaissances peuvent cependant aider à vous donner de l'assurance et à parler clairement, par exemple lorsque les adolescent-e-s rapportent de fausses informations dans la discussion.

Sous "Autres informations", vous trouverez des références concernant des brochures sur l'alcool, le tabac et d'autres drogues. Vous pouvez également poser vos questions à Addiction Suisse ou à d'autres centres spécialisés dans le domaine des dépendances. Donnez-vous la possibilité d'échanger avec d'autres parents – ils sont nombreux à se poser des questions semblables aux vôtres.

- **Intéressez-vous à ce que votre enfant vit et pense**

Prêtez attention aux expériences et aux questions de votre enfant. Que sait-il et que pense-t-il de l'alcool, du tabac et des autres drogues ? En lui posant des questions, vous trouverez des éléments sur lesquels engager le dialogue, tout en montrant à votre enfant que son opinion vous intéresse. Peut-être que votre fils ou votre fille a des camarades qui fument ? Demandez à votre enfant ce qu'il en pense. N'hésitez pas à lui dire que vous lui faites confiance dans sa capacité à se former sa propre opinion et à poser un avis critique sur l'alcool, le tabac et les autres substances illégales.

- **Encouragez les discussions et enrichissez-les de vos connaissances**

Profitez des occasions où votre jeune est confronté à l'alcool, au tabac et à d'autres drogues pour en discuter ensemble. Il peut s'agir de situations observées ou de discussions partagées avec ses camarades ou encore de contenus de films, d'émissions télévisées ou de publicités (voir Lettres aux parents N° 1 et 2).

Si votre enfant est d'avis que consommer des substances est dangereux et entraîne des problèmes, vous pouvez le conforter dans son attitude. Donnez-lui des exemples qui renforcent son point de vue. Informez votre enfant sur le fait qu'au bout d'un certain temps, il est souvent très difficile d'arrêter de fumer. Soyez aussi prêt à rester ouvert à la discussion si votre enfant exprime un avis différent. Reconnaissez les points sur lesquels vous pouvez être d'accord et partagez vos points de vue là où vous êtes d'un avis différent.

Si votre enfant trouve que l'alcool fait partie d'une fête réussie, vous pouvez reconnaître que l'alcool peut parfois améliorer l'ambiance, mais qu'il peut aussi complètement gâcher la fête. Partez de ce que vous ressentez quand votre enfant se rend à une telle fête : quels sentiments, quelles pensées et quelles images cela suscite-t-il en vous ? Décrivez-lui cela. Dites clairement à votre enfant ce que vous attendez de lui par rapport à la consommation d'alcool ou d'autres produits. Posez des règles claires et parlez des conséquences si celles-ci ne sont pas respectées (voir Lettre aux parents N° 4).



• Parlez de vos émotions

Peut-être vous demandez-vous pourquoi votre enfant recherche la compagnie d'un groupe dans lequel certains jeunes boivent de l'alcool. Peut-être soupçonnez-vous ou savez-vous qu'il fume ou prend du cannabis de temps à autre. Vous vous faites sans doute du souci, peut-être êtes-vous déçu ou en colère. Choisissez un moment où vous êtes calme pour en parler avec votre enfant; évitez de le faire "à chaud". Donnez-vous pour objectif d'exprimer vos soucis et d'écouter ensuite ce que votre enfant a à dire. Vous n'avez pas besoin de preuves que votre enfant boit effectivement de l'alcool ou qu'il fume (des joints) pour engager le dialogue. Si votre jeune cherche à vous "tranquilliser" en vous disant qu'il n'y a pas de quoi vous faire du souci, mais que vous avez toujours un doute, dites-le-lui. Continuez à parler de vos observations (voir Lettre aux parents N° 7).

Ne centrez pas vos conversations uniquement sur les produits et la consommation, mais partagez avec votre enfant d'autres sujets de conversation. Vous pouvez également montrer à votre enfant que vous êtes en confiance lorsqu'il respecte les règles.

N'hésitez pas à chercher des informations et des conseils lorsque vous en avez besoin. Vous pouvez vous adresser à un centre spécialisé dans les dépendances ou encore à un centre de consultation pour la jeunesse. De nombreuses offres d'information, de consultation et d'aide sont à votre disposition. Profitez-en ! Ces prestations sont en général gratuites et les spécialistes sont soumis au secret de fonction. Vous pouvez trouver des adresses dans l'annuaire téléphonique, sur le site www.infoset.ch ou encore auprès d'Addiction Suisse.

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'arguments souvent avancés par les adolescent-e-s :

« Les adultes ont bien le droit de boire de l'alcool – pourquoi pas nous ? »

Vous pouvez leur signaler que le corps des adolescent-e-s est plus vulnérable à l'alcool, certains organes (par ex. le foie, le cerveau) étant encore en cours de développement. Par ailleurs, beaucoup de jeunes ont un poids inférieur à celui des adultes et l'alcool leur fait donc plus d'effet. De plus, les adolescent-e-s sont confrontés à de nombreux apprentissages et à des décisions importantes à prendre (par ex. terminer sa scolarité avec succès, choisir sa profession). La consommation d'alcool ou d'autres substances illégales peut y faire obstacle.

« Toi aussi tu fumes, tu ne peux donc rien m'interdire ! »

Vous pouvez répondre à un tel argument de la manière suivante : « C'est un fait, je fais certaines choses que je ne te permets pas de faire. Je suis responsable de toi et, par

conséquent, je fixe des règles pour te protéger. Quand tu seras adulte, tu auras à décider toi-même ce que tu veux faire. Cela ne m'empêche pas de donner mon avis, parce qu'il est important pour moi que tu ailles bien et que je me soucie de ta santé » (Voir aussi l'encadré « Fumez-vous ? »)

« Vous buvez de l'alcool, nous fumons des joints – où est la différence ? »

Parlez des risques liés aux deux substances sans les mettre en concurrence. Vis-à-vis des deux – boire de l'alcool et fumer des joints – on devrait adopter un avis critique. Chaque substance comporte ses risques et une gestion responsable de ces risques implique aussi que l'on s'informe à ce propos. Les jeunes oublient souvent le risque d'avoir des problèmes juridiques en consommant du cannabis.

« On peut aussi devenir dépendant de la télé ou de l'ordinateur ! »

C'est vrai. Et il est important de discuter de la question de savoir à quel moment un comportement peut entraîner des problèmes pour la santé, la formation, les relations. On peut effectivement devenir psychologiquement dépendant de la télévision ou de l'ordinateur (voir Lettre aux parents N° 8).