

LA LETTRE

#3

AUX PARENTS

Chers parents,

Être parents d'un adolescent ou d'une adolescente 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 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 consommé, va-t-il en consommer ?

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 pourront y contribuer.

Bonne lecture.

Parler avec les adolescents de l'alcool, du tabac ou de drogues illégales.

Chers parents,

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 de prendre ses premières décisions quant à sa consommation d'alcool, de tabac et/ou de drogues illégales. De nombreux parents se demandent comment aborder ce sujet avec leur enfant et l'aider à se forger sa propre opinion.

EN GRANDISSANT LES POSITIONS SE NUANCENT

Les jeunes enfants perçoivent avant tout les aspects négatifs des consommations d'alcool, de tabac et de drogues illégales (danger pour la santé, odeurs, etc.). À 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 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.



Les numéros de La lettre aux parents sont distribués gratuitement grâce au soutien du RESPADD et du Crips.

Se forger sa propre opinion sur la consommation d'alcool, de tabac et de drogues illégales fait partie du processus de développement des adolescents. 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 alcoolisées sucrées, comme les alcopops et les premix– mais un effet plutôt plaisant. La cigarette n'a pas meilleur goût, mais elle peut permettre de paraître plus cool ou plus adulte. Les adolescents doivent apprendre à gérer ces expériences et ces observations. N'oublions pas que l'attrait des adolescents 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.

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 des mineurs du code de la santé publique (voir encadré ci-contre). Dans vos discussions avec votre adolescent, 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. 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 ou adolescente.

QUE PRÉVOIT LA LOI ?

- > Il est interdit de vendre ou d'offrir de l'alcool à des mineurs.
- > Il est interdit de faire boire un mineur jusqu'à l'ivresse ; les sanctions encourues sont : une peine de prison, une amende et/ou la déchéance de l'autorité parentale.
- > La vente de cigarettes aux mineurs est interdite.
- > Il est interdit de produire, de vendre, d'offrir ou de consommer du cannabis ou tout autre drogues illégales en France.

Vous trouverez davantage d'informations sous www.drogues.gouv.fr CE QUE DIT LA LOI.

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.



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.

RECOMMANDATIONS DU CRIPS ET DU RESPADD AUX PARENTS

Nous nommons souvent indifféremment l'alcool, le tabac et les drogues illégales. Or il existe 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 (chicha, tabac à rouler, cigarette industrielle). Si votre enfant fume déjà, vous pouvez le motiver à arrêter, par exemple en l'invitant à réfléchir sur ce qu'il gagnerait à arrêter de fumer.

>L'ALCOOL : la consommation d'alcool comporte des risques pour la santé notamment à l'adolescence car le cerveau est en plein développement. L'Organisation mondiale de la santé préconise de ne pas consommer d'alcool avant 15 ans, et que la consommation d'alcool jusqu'à 18 ans se fasse uniquement en présence d'adultes en évitant toute ivresse. Les sorties de votre enfant peuvent être des moments privilégiés pour déterminer ensemble une limite aux consommations.

>LES DROGUES ILLÉGALES : au même titre que les drogues légales, les stupéfiants peuvent être dangereux pour la santé. À cela s'ajoutent des risques de poursuites judiciaires. Faciliter l'information sur les différents produits permet à votre enfant de mieux évaluer les risques liés à ses potentielles consommations (www.drogues-info-service.fr).

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 quand à vos positionnements.

Chers Parents, nous espérons que ces informations vous seront utiles pour dialoguer avec votre adolescent ou adolescente.

Vous trouverez dans le feuillet annexé quelques pistes pratiques à expérimenter.

Avec nos meilleures salutations.

CONSEILS & 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 adolescents rapportent de fausses informations dans la discussion.

Pour en savoir plus sur les drogues : www.drogues-info-service.fr

>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 pour 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.

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. Parlez 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.

>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 consomme 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. 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 une consultation jeunes consommateurs.

De nombreuses offres d'information, de consultation et d'aide sont à votre disposition. Profitez-en ! Ces prestations sont gratuites et les spécialistes sont soumis au secret professionnel. Vous pouvez trouver les adresses des consultations jeunes consommateurs les plus proches de chez vous sur le site : www.consultations-jeunes-consommateurs.fr

VOUS TROUVEREZ CI-DESSOUS QUELQUES EXEMPLES D'ARGUMENTS SOUVENT AVANCÉS PAR LES ADOLESCENTS :

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

Vous pouvez leur signaler que le corps des adolescents est plus vulnérable à l'alcool, certains organes (par ex. le foie, le cerveau) étant encore en cours de développement. Par ailleurs, beaucoup d'adolescents ont un poids inférieur à celui des adultes et l'alcool leur fait donc plus d'effet. De plus, les adolescents sont confrontés à de nombreux apprentissages et à des décisions importantes à prendre (par ex. terminer leur scolarité avec succès, choisir leur 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 que 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 de 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.

©Addiction Suisse.

Adaptation pour la France : Nicolas BONNET du Respadd et Jihenne TLIBA du Crips Île-de-France.
Graphisme : Crips Île-de-France • Février 2019