

LA LETTRE

#4

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.

Les sorties, les fêtes, les consommations.

Chers parents,

Vous vous souvenez sans doute avec nostalgie de certaines sorties et fêtes qui ont jalonné votre adolescence. À son tour, votre fils ou votre fille veut goûter à ces moments privilégiés de partage et 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 jeune 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 pourrait courir à l'extérieur, notamment par rapport à la consommation d'alcool ou de drogues illégales ?

FAIRE LA FÊTE

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



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

PRENDRE DES RISQUES LORS DES SORTIES ET DES FÊTES

Lorsque les jeunes sortent, ils aiment parfois "se lâcher". Que ce soit pour affronter des dangers, pour épater la galerie, ou encore pour plaire, ils 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, prises 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. Les adolescents ont conscience de certains risques, mais ils pensent souvent que les problèmes arriveront aux autres. Les jeunes ont souvent le sentiment d'être invincibles. C'est pourquoi il est important qu'ils soient informés de certains dangers, mais aussi que les parents posent des limites précises. **Votre attitude pour prévenir et limiter les prises de risques de votre enfant 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 de leur enfant, quelle que soit leur situation familiale. Il est bénéfique que les parents trouvent un compromis en cas de désaccord, ce qui a pour avantage de donner un message clair au jeune. **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 disposera pour la sortie, ainsi que ses heures de rentrée. Ces points soulèvent régulièrement des tensions entre parents et adolescents. Vous n'êtes pas un "mauvais parent" si vous posez des limites à votre enfant. Il peut vous reprocher de ne pas lui faire confiance, mais la confiance est une valeur qui se construit entre vous et votre enfant ; 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 adolescents et adolescentes 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, il est nécessaire que le jeune sache à quelle sanction il devra s'attendre. Des exemples pratiques vous sont proposés dans la rubrique « conseils & suggestions ».

Chers parents, nous espérons que cette lettre vous sera utile dans l'éducation de votre enfant.

Avec nos meilleures salutations.

VOS QUESTIONS

Ma fille fête prochainement ses 15 ans à la maison. À 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.

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, de tabac ou de drogues illégales, affirmez votre position : dites à votre fille que vous n'en tolérerez ni la présence ni la consommation. Pour ce faire, veillez à ce 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 transports en commun, ou en vous engageant à faire les transports.

MESURES D'URGENCE

Si votre enfant 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 ? Qu'a-t-il consommé ? L'objectif est de limiter les risques d'une alcoolisation ou d'une consommation de substance. Si votre enfant ne peut répondre à vos questions, a des difficultés de vigilance, peine à rester éveillé à cause des substances qu'il a consommées, ou, à l'inverse, s'il se trouve dans un état de surexcitation, n'hésitez pas à appeler un médecin ou à l'emmener 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 jeune de prévenir les secours lorsqu'il 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 adolescents hésitent à appeler des secours car ils ont peur que leurs parents remarquent qu'ils ont également consommé de l'alcool ou des substances illégales.



CONSEILS & SUGGESTIONS

PRÉPAREZ AVEC VOTRE ADOLESCENT OU ADOLESCENTE SA SORTIE

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

>Le déroulement de la fête ou de la sortie

Demandez à votre enfant ce qu'il compte faire en sortie. S'il n'a rien prévu, ce qui est fréquent, demandez-lui tout de même des informations sur le lieu où il veut se rendre et quelles sont les personnes qu'il projette de rencontrer. Les informations qu'il vous donne ne sont peut-être pas claires. Demandez-lui alors 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 enfant de votre intention.

>Les heures de sortie

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 jeunes. 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 plus âgés, les sorties devraient se limiter au temps du week-end, sauf exception, avec un horaire précis de retour. N'hésitez pas à discuter avec votre enfant sur des horaires réalistes et adaptés à son âge. Dans tous les cas, la décision finale vous appartient. Votre position et votre clarté sécurisent votre enfant, même s'il n'est pas d'accord avec vous.

>Le transport

Discutez des transports avec votre enfant. Allez-vous le conduire à son lieu de rendez-vous ? S'y rendra-t-il par ses propres moyens et comment ? Prendra-t-il les transports en commun ? Rappelez-lui qu'il 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 reste dormir sur place, vérifiez avec les adultes responsables où et à quelles conditions il passe la nuit hors de la maison.

>Le budget des sorties

Certains parents remettent un montant fixe (à la semaine, au mois) d'argent de poche à leur enfant qui devra le gérer pour une période déterminée. D'autres donnent de l'argent à leur adolescent en fonction des activités ou du coût de la sortie (cinéma, concerts, activités sportives, etc.).

Tenez compte de l'âge de votre enfant, de ses capacités de gestion et du budget de la famille, lorsque vous lui donnez de l'argent. Les jeunes ne doivent pas obtenir de l'argent en tout temps ou de façon illimitée afin qu'ils puissent apprendre à le gérer. Déterminez clairement à quoi cet argent n'est pas destiné (par exemple, acheter de l'alcool, du tabac ou des substances illégales).

>La consommation de substances

Posez clairement vos limites en matière de consommation d'alcool, de tabac ou de drogues illégales. Pour les jeunes de plus de 18 ans, une consommation d'alcool limitée et discutée préalablement pourra être tolérée. Si votre enfant est en âge de consommer, rappelez-lui qu'il n'est pas autorisé 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 18 ans.

À 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 l'apporte en cadeau pour une fête ou un anniversaire.

>Les risques liés aux consommations de substances

Abordez franchement les risques en lien avec une consommation d'alcool, de tabac ou de drogues illégales. 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 consomme en sortie ou lors de fêtes.

Parlez à l'avance des conséquences d'un non-respect de ces consignes. Mettez-vous d'accord sur les conséquences d'un éventuel non-respect des consignes et définissez quelles sanctions seront appliquées (voir La lettre aux parents n°5).

APRÈS LA SORTIE OU LA FÊTE

>Parlez ensemble de sa sortie

Votre jeune a peut-être envie de vous parler de ce qu'il a vécu lors de sa sortie ou de la fête à laquelle il a participé. S'il ne veut pas en parler, respectez son choix. Montrez-vous disponible et curieux, sans être intrusif. Vous pouvez lui demander comment il a passé la soirée, ou parler avec lui des thèmes ou des événements particuliers de ces moments. Que pense-t-il 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 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'urgence »), 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 fasse le lien. Pour que la sanction ait un sens, il est important que vous vous y teniez et que celle-ci soit effectivement administrée.

©Addiction Suisse.

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