

LA LETTRE

#6

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 sont essentiels. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront y contribuer.

Bonne lecture.

Prendre des risques : Besoin ? Danger ?

Chers parents,

Nous avons sous les yeux tous les jours des images de jeunes qui prennent des risques : en faisant du sport, en surfant sur Internet, en consommant de l'alcool, du tabac ou du cannabis. Peut-être votre enfant adopte-t-il des comportements que vous estimez risqués ? Souvent les parents s'inquiètent des dangers liés à certaines activités alors que les jeunes ont tendance à n'y voir que le côté excitant et ludique. Parents et enfants se situent à des niveaux différents. Les adultes anticipent les conséquences possibles relatives à ces activités, tandis que les adolescents se projettent dans le plaisir qu'ils pourraient en retirer. Comment prendre en compte ces différents regards ? Comment concilier plaisir et risque ? Qu'est-ce que cela signifie de prendre des risques ? Comment aborder ce thème avec votre enfant ? Quels risques êtes-vous prêts à laisser courir à votre enfant et à quelles conditions ?

PRENDRE DES RISQUES POUR GRANDIR

L'adolescence est un âge où de nombreux jeunes prennent des risques. Souvent les parents et les adolescents n'ont pas la même perception des risques.

Ainsi les jeunes ont tendance à sous-estimer les dangers, tandis que les parents oublient d'autres aspects comme le plaisir ou le défi.

C'est aux parents de trouver le juste milieu entre l'évaluation du risque véritable et le besoin de leur enfant de vivre de nouvelles expériences. Par exemple, la première réaction d'un parent est d'interdire le ski hors-piste à son enfant, parce que c'est trop risqué. Le jeune, quant à lui, ne verra souvent que le plaisir de skier dans une belle neige poudreuse avec ses amis. Il y aura donc forcément incompréhension et peut-être affrontement entre l'adolescent ou l'adolescente et ses parents. D'où la nécessité d'évaluer la

situation en tenant compte des deux points de vue. Que redoutent les parents (par ex. une avalanche) ? Quel est le risque que cela se produise effectivement (bonnes ou mauvaises conditions météorologiques, indice du danger d'avalanche) ? Existe-t-il des possibilités de limiter les risques (par ex. être accompagné par un guide, pratiquer le hors-piste que dans de bonnes conditions physiques et avec le matériel adéquat) ? Qu'y a-t-il de positif à pratiquer le ski hors-piste (par ex. améliorer ses compétences, se dépasser, ressentir du plaisir) ?

À travers une telle discussion l'adolescent ou l'adolescente peut prendre conscience de certains dangers et apprendre à les prévenir. C'est également l'occasion pour le parent de vérifier si son enfant avait réfléchi à ces différents aspects, ce qui peut l'encourager à lui accorder davantage de responsabilités.

Les jeunes ont besoin de vivre de nouvelles expériences, d'éprouver des sensations fortes, de flirter avec leurs limites. C'est néanmoins aux parents de décider ce qu'ils peuvent tolérer comme prises de risques et à quelles conditions. Cela ne veut pas dire qu'il faille tout permettre ou tout interdire, mais plutôt chercher avec votre enfant la manière de gérer au mieux ces risques et limiter les dangers.



POURQUOI LES JEUNES BOIVENT-ILS DE L'ALCOOL, FUMENT-ILS DU TABAC OU DU CANNABIS ?*

Aux yeux de nombreux parents, les jeunes se mettent en danger lorsqu'ils consomment de l'alcool, du tabac ou du cannabis. Les jeunes expriment d'autres motivations pour expliquer ces consommations :

UN BESOIN DE SATISFAIRE LEUR CURIOSITÉ ET FAIRE DE NOUVELLES EXPÉRIENCES

La curiosité, l'envie de vivre de nouvelles expériences, et parfois aussi la prise de risque font partie du développement des adolescents. C'est ainsi qu'ils apprennent, qu'ils se dépassent et élargissent leurs compétences.

C'est généralement par curiosité que les jeunes expérimentent l'alcool, le tabac (sous forme de cigarette ou de chicha par exemple) ou le cannabis. Souvent cette expérience reste sans suite problématique. Toutefois, il est nécessaire que les parents adoptent une attitude

« MON FILS DE 16 ANS RENTRE PARFOIS IVRE À LA MAISON. J'AI PEUR QU'IL LUI ARRIVE UN ACCIDENT. »

claire et restent attentifs vis-à-vis de ces consommations. Il convient de rappeler qu'un jeune de moins de 15 ans ne doit pas boire d'alcool et qu'au-delà de cet âge, un parent peut toujours poser des limites à la consommation de son enfant (voir Lettre aux parents n°3).

RECHERCHER LE PLAISIR ET L'EUPHORIE

Lors de fêtes et de rencontres entre amis, les jeunes ont envie de s'amuser, de vivre des moments forts et parfois aussi de tester leurs limites. S'amuser, c'est le vœu de tout le monde — et pas seulement des adolescents. Toutefois ce qui fait plaisir est parfois aussi risqué.

De nombreux jeunes disent boire de l'alcool pour le plaisir et pour passer un moment agréable avec les autres. Il est important que le plaisir ne soit pas uniquement en lien avec la consommation d'alcool et de drogues illégales. On peut ressentir du plaisir sans consommer d'alcool. On peut aussi boire de manière responsable ainsi que développer des alternatives à la consommation d'alcool pour vivre des moments de plaisir.

L'ENVIE DE FAIRE COMME LES AUTRES

Les jeunes doivent faire face à des sollicitations directes de leurs camarades : le copain qui insiste pour commander une bière, par exemple. La pression peut aussi être indirecte : Les jeunes font parfois certaines choses parce qu'ils pensent que les autres le font aussi et que c'est normal d'adopter un tel comportement à leur âge (voir

« ELLE EST SOUVENT EN COMPAGNIE DE COPAINS ET COPINES QUI FUMENT DES JOINTS. JE CRAINS QU'UN JOUR ELLE AIT ENVIE D'ESSAYER. »

Lettre aux parents n°2). Pour beaucoup d'entre eux, il est important de plaire à leurs amis ou de les impressionner. Lorsque l'on décide, par exemple, de tirer sur le joint qui circule dans le groupe, on ferme les yeux sur les risques que cela implique ou on les banalise. On peut également chercher à imiter un comportement présenté par les médias ou mis en valeur par la télévision ou le cinéma concernant la consommation de cigarettes et d'alcool. Néanmoins, il n'est pas facile de prendre conscience de ces mécanismes et de résister à ces influences.

SE RÉFÉRER À DES EXEMPLES

Les enfants prennent comme modèles leurs parents et leurs frères et sœurs. En grandissant, le cercle des références s'élargit. Pour construire leur propre identité, les adolescents imitent les manières d'être et les styles de vie de personnes qu'ils prennent comme exemples : des proches, un enseignant, un chanteur, etc. Or, parfois ceux qui servent d'exemples prennent des risques dont les jeunes évaluent mal les conséquences, par manque d'information, mais aussi parce qu'ils ne se rendent pas compte que l'autre personne est dans une toute autre situation qu'eux-mêmes. Par exemple, lorsqu'un jeune boit de l'alcool comme les adultes de son entourage, il oublie ou ignore que les risques sont plus importants pour lui que pour un adulte. Il y a de bonnes raisons qui

justifient la limite légale interdisant la vente d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans.

OUBLIER LES PROBLÈMES ET LES SOUCIS

Parfois, ce ne sont pas la curiosité, la recherche du plaisir ou la reconnaissance qui motivent le comportement de certaines jeunes, mais le besoin de se sentir mieux. C'est alors la recherche d'une sensation agréable — la plupart du temps transitoire — qui permet d'oublier leurs problèmes et soucis. Se sentir mieux ou vouloir oublier ses problèmes sont des besoins légitimes, mais y répondre par des comportements impliquant des risques peut devenir problématique (par ex. regarder la télévision pendant des heures, manger très peu pour contrôler son

**« IL PASSE PRESQUE TOUT SON TEMPS
LIBRE DEVANT L'ORDINATEUR.
EST-CE DANGEREUX ? »**

poids, s'enivrer avec de l'alcool ou du cannabis). Le risque est grand de perdre le contrôle de son comportement et les dangers deviennent alors importants.

* Enquêtes Espad/OFDT 2019 « Les consommations de drogues en Europe parmi les élèves de 16 ans » et HBSC et EnClass 2018 « Les consommations d'alcool, de tabac et de cannabis chez les élèves de 11, 13 et 15 ans - HBSC et EnClass France 2018 »

CONSEILS & SUGGESTIONS

CHERCHER DES INFORMATIONS ET ÉVALUER LES RISQUES

Pour pouvoir estimer au mieux les risques, il est nécessaire d'être bien renseigné. En tant que parent, vous ne pouvez tout savoir, et peut-être avez-vous parfois le sentiment que votre enfant en sait bien plus que vous-même sur certains sujets. Vous pouvez l'interroger sur ses connaissances. Connaît-il les risques liés à sa santé ou encore connaît-il le cadre légal de ses consommations ? Puis invitez-le à vérifier ensemble ses informations. Les informations qui circulent parmi les jeunes — notamment celles concernant les risques liés à la consommation de drogues illégales ou d'alcool — ne sont pas toujours exactes. Aidez votre enfant à chercher des renseignements sur Internet ou dans des brochures. Accompagnez-le dans cette démarche, consultez les documents ensemble.

S'agit-il d'informations émanant d'une source sûre, d'un centre spécialisé, par exemple ? Ces informations sont-elles nuancées ? De quand datent-elles ? Vous pouvez également échanger avec d'autres parents, voire demander conseil à des spécialistes.

Lorsque vous évaluez avec votre enfant les risques liés à un comportement, il est important d'éviter toute dramatisation ou banalisation. Autrement dit, réfléchissez à la manière dont vous posez des limites et ce que vous pouvez tolérer. Et tolérer certaines choses ne signifie pas que l'on est du même avis. On peut, par exemple, tolérer que son fils ou sa fille consomme des boissons énergétiques dans une fête, sans trouver pour autant que c'est bien. Ce qui va au-delà de la limite que vous fixez doit être clairement désapprouvé, et parfois sanctionné (voir Lettre aux parents n° 5).

AIDEZ VOTRE ENFANT À FAIRE DES CHOIX

Faire un choix implique de connaître les conséquences possibles et d'en peser le pour et le contre. Ainsi votre enfant peut savoir, par exemple, que ce n'est pas bon pour sa santé de s'enivrer, et qu'il y a des risques de perdre le contrôle de son comportement et de faire des choses qu'il pourrait regretter ensuite. En même temps, il s'attend peut-être à ce que la fête soit plus drôle en étant ivre et il se sentira plus détendu en ayant bu. Si l'enjeu est important pour votre enfant, par exemple se

sentir plus à l'aise pour aborder quelqu'un, il risque de boire malgré tout.

Vous pouvez l'aider à sortir de ce dilemme en réfléchissant ensemble à des alternatives (comment être plus à l'aise, comment se sentir moins stressé). Comment est-on perçu par les autres quand on est ivre ? Incitez votre enfant à se poser ce genre de questions et soutenez-le dans cette réflexion en lui proposant des idées, en lui faisant part de certaines expériences que vous avez pu faire vous-même.

ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À RÉSISTER AUX PRESSIONS

Il n'est pas facile pour votre jeune, lorsqu'il est en groupe, de faire des choix autonomes. Il est important de ne pas minimiser la pression qu'il peut ressentir. Réfléchissez ensemble aux manières de réagir, à ce qu'il pourrait dire dans des situations concrètes : Comment refuser de boire un verre d'alcool, de tirer sur un joint ? Que répondre à un copain qui insiste ? Jusqu'où irait-il pour faire partie du groupe ? Vous pouvez soutenir votre enfant en lui proposant des exemples, en lui transmettant vos propres expériences, car il n'est pas toujours facile, pour les adultes aussi, de se distancer de ce que font les amis, les voisins ou les collègues de travail (voir Lettre aux parents n° 2).

DISCUTEZ DE CE QUI S'EST PASSÉ

Il est autant nécessaire de s'informer et réfléchir avant d'agir, que de se donner du temps pour évaluer ce qui s'est passé. Il n'est pas toujours facile de discuter et de négocier avec un adolescent ou une adolescente, car parents et enfants ont parfois des points de vue différents. L'objectif est de faire un bilan pour que l'expérience vécue puisse être profitable et non de juger qui a raison et qui a tort. Lorsque votre enfant a pris des risques – avec ou sans votre autorisation – il vaut la peine de discuter de ce qu'il a vécu. Qu'y a-t-il de positif à tirer de cette expérience ? Quelles en ont été les conséquences ?

Que devrait-il faire autrement ? Qu'a-t-il appris ? Existe-t-il d'éventuelles alternatives ?

Si votre enfant a transgressé une limite que vous lui aviez fixée, il s'agit également de discuter des conséquences de son comportement et des sanctions à appliquer (voir Lettre aux parents n° 5).

RESTEZ ATTENTIF ET CHERCHEZ LE DIALOGUE

Vous constatez que votre enfant se met en danger et que son comportement change : son intérêt et ses résultats scolaires baissent, il s'isole, se sent peu bien ou est régulièrement malade. Ce sont peut-être des signes qui montrent qu'il ne va pas bien. Exprimez vos

J'AI APPRIS QUE MON FILS BOIT DE L'ALCOOL QUAND IL SORT. CELA M'INQUIÈTE, QUE FAIRE ?

Vous vous inquiétez parce que votre fils boit de l'alcool. Parlez avec lui et demandez-lui à quelle fréquence et pourquoi il boit. En effet selon les raisons invoquées, la situation peut être plus ou moins problématique. Ainsi, il y a peu de raisons de s'inquiéter si un jeune de plus de 18 ans boit un verre d'alcool lors d'une sortie, par curiosité ou pour s'amuser avec ses copains. Par contre la situation est tout autre si l'adolescent recherche l'ivresse pour oublier ses soucis ou se déconnecter de la réalité. Consommer massivement et/ou régulièrement de l'alcool est problématique.

Il est important que vous adoptiez une position claire avec votre enfant sur sa consommation d'alcool. Si votre fils a moins de 18 ans, il ne doit pas boire d'alcool. S'il est plus âgé, discutez avec lui de sa consommation et des moyens qu'il peut se donner pour gérer les risques.

Si vous observez chez votre enfant des signes qui pourraient montrer que sa consommation d'alcool est problématique (changements importants dans sa manière d'être, ses relations, ses envies, problèmes ou désintérêt pour sa scolarité/formation), si vous pensez qu'il consomme pour gérer son stress ou se déconnecter, motivez-le à arrêter. Faites-lui part de vos inquiétudes et aidez-le à trouver d'autres moyens pour faire face à ses difficultés. Si la situation ne s'améliore pas ou que vous ne parvenez pas à dialoguer avec votre fils, n'hésitez pas à chercher de l'aide auprès d'un service spécialisé.

soucis et faites-lui part de ce que vous observez. Il est parfois difficile pour un adolescent ou une adolescente de parler à ses parents de ses préoccupations. Soyez attentif à garder le contact sans exercer trop de pression (voir Lettre aux parents n° 7). N'hésitez pas à chercher de l'aide et du soutien auprès d'autres parents, d'amis, de votre médecin ou d'un service de consultation pour les parents.

©Addiction Suisse.

Adaptation pour la France : Nicolas BONNET du Respadd
et Jihenne TLIBA du Crips Île-de-France.
Graphisme : Crips Île-de-France • Février 2021