



LA LETTRE AUX PARENTS N°2

Cher-s Parent-s,

L'adolescence est une période de changement de contexte scolaire ou de formation pour votre enfant. C'est pour lui l'occasion de faire de nouvelles rencontres. Votre jeune côtoie certainement de nouvelles personnes ou donne aussi à ses anciennes connaissances plus d'importance qu'auparavant. Peut-être vous parle-t-il de ses camarades ? Certains noms ou certains visages vous sont familiers, d'autres vous sont inconnus. Il est tout à fait normal qu'un jeune construise son réseau de relations en dehors de la maison et hors du regard de ses parents. Vous vous demandez parfois ce qu'il fait avec ses amis ? Vous constatez éventuellement qu'il a de nouvelles manières de se comporter, de s'habiller, de s'exprimer, etc. Vous craignez peut-être qu'il soit influencé par ses camarades ou qu'ils fassent ensemble des choses qui pourraient être dangereuses.

**«Tous les autres
le font»
L'influence,
les fréquentations et
les consommations.**

Besoin d'appartenir à un groupe

Les adolescent-e-s se détachent petit à petit de leur famille et développent leur propre identité. Pour cela ils ont besoin de s'appuyer sur leurs camarades. Le groupe de copains devient l'espace qui permet de vivre de nouvelles expériences et de développer des compétences sociales. Au contact de ses amis, votre enfant apprend à exprimer ses opinions, à les confronter à celles des autres. Il découvre comment s'affirmer dans un groupe, comment gérer des émotions comme la peur, l'amour ou l'insécurité. C'est ainsi que votre enfant construit petit à petit sa personnalité et apprend à devenir autonome.





J'ai surpris hier ma fille de 14 ans qui buvait une bière avec ses nouvelles camarades de classe. J'ai peur qu'elle fasse ça pour se faire bien voir des autres. Comment dois-je réagir?

Vous devez donc lui dire clairement ce que vous attendez d'elle : à 14 ans, elle ne doit pas boire d'alcool. Vous pouvez discuter avec elle de ce qu'elle sait à propos de la consommation d'alcool : par exemple, pourquoi imagine-t-elle qu'il est interdit de donner de l'alcool à des jeunes de moins de 16 ans ? Quels effets peut avoir l'alcool à son âge ? A travers une discussion vous pourrez lui expliquer qu'un adolescent est plus sensible aux effets de l'alcool qu'un adulte puisque son organisme n'a pas encore atteint son plein développement. C'est aussi l'occasion de lui rappeler que, sous effet de l'alcool, on risque de dire ou de faire des choses qu'on peut regretter ensuite. Parlez-lui du souci que vous avez qu'elle fasse des choses avec ses camarades qu'elle ne ferait jamais toute seule. Faites attention de ne pas critiquer ses copines, car elles sont importantes pour votre fille. Ce ne sont pas les personnes que vous mettez en cause mais leur comportement. Discutez avec votre fille des difficultés qu'on peut rencontrer lorsqu'on doit prendre des décisions. Par exemple comment peut-on réagir lorsqu'on se sent forcé à faire quelque chose ? Vous pouvez aussi lui faire part d'expériences vécues où vous avez eu de la peine à vous affirmer. Votre fille a besoin de vivre des choses en dehors de votre famille, elle a aussi besoin de sentir qu'elle peut compter sur vous. Vous êtes là pour la soutenir, pour fixer avec elle des règles et appliquer les sanctions nécessaires en cas de transgression.

Votre fille accorde certainement beaucoup d'importance à ce que ses camarades pensent et font. Cela ne veut pas dire que vous n'avez pas un rôle important pour elle. Elle prend ses décisions en tenant compte aussi de vos opinions et de votre position.

Il est probable que votre enfant adopte le même look ou le même langage que ses camarades, qu'il écoute les mêmes musiques, admire les mêmes stars.

Les parents sont souvent inquiets lorsqu'ils constatent que leur enfant imite les autres et ils se demandent jusqu'où il serait prêt à aller pour faire partie du groupe. Vous déplorez peut-être certaines fréquentations de votre enfant et vous souhaiteriez qu'il rencontre d'autres amis. Manifester trop ouvertement votre désapprobation envers un camarade peut encourager votre enfant à s'en rapprocher davantage. Les jeunes ne s'intègrent pas à n'importe quel groupe, ils choisissent les amis avec lesquels ils partagent des centres d'intérêts. Lorsqu'un jeune fréquente des personnes

totallement différentes de son entourage habituel, c'est l'occasion de chercher ou de découvrir des facettes que ses proches ne peuvent lui offrir.

Même si ce n'est pas toujours facile, il est important que les parents reconnaissent le besoin qu'éprouve leur adolescent-e de ressembler à ses camarades et de vouloir faire comme eux. Cela ne signifie pas pour autant que les parents doivent tout accepter. Ce n'est pas parce que votre enfant a besoin du contact avec ses amis qu'il n'a plus besoin de vous. Il a besoin de vos encouragements et de votre affection – même si vous avez le sentiment de ne plus occuper autant de place dans sa vie. Dans son apprentissage de la liberté et de l'autonomie, il a aussi

besoin que vous lui fixiez des règles et des limites claires (voir Lettre aux parents N° 5). A travers vos propres attitudes et comportements vous aidez votre adolescent-e à prendre position.

L'influence des amis et les expériences de consommation

Si l'on tient compte de l'influence de ses camarades, il faut également prendre en compte celle de la famille, des parents, des frères et sœurs et d'autres adultes qui entourent le jeune. Toutes ces personnes jouent un rôle dans sa décision de boire ou non de l'alcool, de fumer ou non des cigarettes ou des joints. Accepter un verre d'alcool ou fumer une cigarette ? L'enjeu n'est pas le même si la proposition est faite par un parfait inconnu ou par son meilleur ami. De même la pression n'est pas la même si on se trouve parmi un groupe de consommateurs ou si on fréquente des camarades non consommateurs.

Dans un groupe, l'adolescent-e subit des pressions directes : faire comme les autres pour faire partie du groupe. Certains jeunes boivent de l'alcool, fument ou tirent sur des joints parce qu'ils ont peur d'être exclus du groupe ou craignent que les autres se moquent d'eux. Le besoin d'être accepté et la peur de se retrouver seul peut conduire un jeune à prendre des risques en sachant que ce n'est pas bien pour lui (voir Lettre aux parents N° 6). Les camarades de votre enfant ont aussi une influence positive sur lui : c'est avec eux qu'il développe son esprit critique et ils peuvent être de bon conseil dans certaines situations difficiles.

Pour mieux comprendre ce que vit votre enfant, vous pouvez réfléchir aux différentes pressions que vous vivez au quotidien. Est-ce toujours facile de refuser de boire un verre d'alcool en société ? Comment êtes-vous influencé-e par vos proches, vos amis ? Comment résistez-vous aux pressions ?

« Les autres le font aussi »

A l'adolescence la question de la normalité est importante. Ce que les jeunes considèrent comme "normal" influence leurs décisions. Par exemple, de nombreux adolescents sont convaincus que la plupart des jeunes de leur âge ont déjà consommé de l'alcool, fumé des cigarettes ou des joints. Ils pensent alors qu'il est normal d'avoir ces comportements de consommation à leur âge et cela peut inciter certains jeunes à consommer pour être "comme les autres". L'omniprésence du thème de la consommation de substances dans les médias ne peut que les conforter dans cette conviction que tout le monde consomme. Cette banalisation peut amener un jeune à minimiser les risques liés à la consommation : « Si tout le monde le fait, cela ne doit pas être si dangereux! ».

Il est important de savoir que la réalité est autre : en Suisse, une grande majorité des jeunes fait un usage modéré d'alcool. De nombreux jeunes ne fument pas, ne boivent pas et ne consomment aucune drogue.

Ce que vous dites et ce que vous faites en tant que parents montre aussi à votre enfant ce qui est "normal" ou non. Quelle place occupe l'alcool chez vous ? Qu'en est-il de la cigarette ? Si votre enfant est malade, avez-vous immédiatement et uniquement recours à des médicaments ?

L'enquête menée auprès des écolières et écoliers en Suisse montre que 54% des garçons de 15 ans et 59% des filles du même âge n'ont pas bu d'alcool au cours des 30 jours précédent. 88% des garçons de 15 ans et 91% des filles de cet âge ne fument pas ou rarement (même pas chaque semaine). 85% des garçons de 15 ans et 90% des filles de cet âge n'ont pas fumé de cannabis les 30 jours précédent l'enquête.

*Source : Enquête sur les écolières et écoliers en Suisse (HBSC), 2014, Addiction Suisse.

Maintenir le dialogue

Lorsque vous discutez avec votre enfant, il utilise des arguments partagés avec ses camarades ou rapporte des anecdotes vécues ou relatées dans le groupe. Il peut ainsi remettre en question vos opinions, notamment en matière de consommation. Parfois vous pouvez vous sentir démunis pour discuter de certains sujets avec votre adolescent-e. Vous n'avez pas vécu les mêmes expériences ou vous avez le sentiment de manquer d'informations. Il peut être difficile de réagir à certaines remarques comme : «Fumer un joint pour faire la fête c'est pas pire que boire un verre d'alcool en mangeant!». L'important est de maintenir un dialogue avec votre enfant, d'échanger vos points de vue, d'exprimer votre propre opinion et d'aider votre enfant à se forger la sienne. Et, pour le faire, pourquoi ne pas rechercher ensemble d'autres sources d'informations objectives, voire éventuellement consulter un spécialiste ?

Cher-s Parent-s, nous espérons que cette lettre vous apporte du soutien dans l'éducation de votre enfant. Vous trouverez dans le feuillet joint quelques conseils pratiques à expérimenter avec votre enfant. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et commentaires 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 les adolescent-e-s»

Les documents peuvent être téléchargés ou commandés gratuitement sur le site www.addictionsuisse.ch.

Newsletter parents :

Si vous souhaitez recevoir la « newsletter parents » d'Addiction Suisse, vous pouvez vous abonner sous www.addictionsuisse.ch/parents.

Nous remercions pour leur soutien





Conseils et suggestions

- **Incitez votre enfant à inviter ses amis à la maison**

Donnez-lui la possibilité d'avoir une place avec ses amis dans votre maison. Vous pourrez ainsi apprendre à les connaître et à vous faire votre propre opinion à leur égard. Soyez attentifs à garder votre rôle de parents – notamment avec les adolescents plus âgés – et ne cherchez pas à faire "copain" avec les amis de votre enfant. Faites aussi attention à votre manière d'être avec votre enfant : par exemple il peut apprécier que vous l'embrassiez en temps ordinaire, mais pas en présence de ses camarades.

- **Attention aux critiques**

Certains camarades de votre enfant ne vous plairont peut-être pas. Si vous n'êtes pas d'accord avec leur comportement, n'hésitez pas à le dire, mais distinguez ce qu'ils FONT de ce qu'ils SONT. Les adolescents sont très sensibles à la critique. Par exemple, évitez de dire «Je n'aime pas Jean...», mais ciblez votre critique sur sa conduite: «Je n'apprécie pas quand Jean fait...». Soyez prudents si vous interdisez à votre enfant de fréquenter certains amis; cela risque de renforcer la relation qui les lie.

- **Encouragez les comportements positifs**

Vous pouvez inciter votre enfant et ses amis à faire des choses qui leur font plaisir. Facilitez-leur – par une aide financière, un transport - l'accès à des activités telles que musique, danse, skate, sport, groupe associatif, etc. Encouragez votre enfant à inviter un-e camarade lors de certaines sorties familiales (ski, baignade, cinéma, concerts).

- **Acceptez que votre enfant ait son jardin secret**

Il y a certains sujets qu'il préférera aborder avec ses amis. Continuez à vous intéresser à ce qu'il fait ou ressent. Montrez-lui que vous êtes à l'écoute et disponible au dialogue, s'il souhaite vous parler. Eviter d'enquêter pour satisfaire votre curiosité ou calmer votre anxiété. Si vous avez l'impression que votre enfant vous ment et que vous souhaitez prendre contact avec les parents d'un de ses amis, informez-le de votre démarche de vérification.

- **Aidez votre enfant à forger sa propre opinion**

Développer son sens critique lui permettra de mieux résister et faire face aux pressions extérieures. Aidez votre enfant à définir sa propre opinion: Que pense-t-il de tel ou tel sujet? Pourquoi est-il d'accord avec telle idée, pourquoi n'aime-t-il pas telle autre? Utilisez des sujets que vous puisez dans les journaux ou les informations télévisées. Débattrez ensemble de certains thèmes actuels comme la protection de l'environnement, un nouveau film, un sujet de votation, etc. Montrez-lui qu'on peut avoir des opinions différentes de ses parents ou de ses amis, cela n'empêche pas d'avoir une bonne relation avec eux.

- **Faites part de vos propres expériences face à la pression et à l'influence du groupe**

Vous pouvez réfléchir à la manière dont vous êtes influencés dans votre quotidien : Est-il toujours facile pour vous de dire non à des demandes, de refuser de trinquer en société? Comment vous laissez-vous influencer par les opinions de vos proches? Parler de vos propres difficultés peut aider votre enfant à parler des siennes. Partagez également vos manières de résister aux pressions. Par exemple en argumentant («Pour moi ce n'est pas ainsi, j'ai un autre avis...») ou en évoquant les risques («Si je bois, je risque de manquer de réflexe et

d'être dangereux sur la route»). Ces solutions sont autant de "trucs" que vous donnez à votre jeune et qu'il pourra mettre en pratique au besoin.

- **Ne dites pas oui uniquement parce que les autres le font !**

«Les autres ont le droit», voilà une phrase que les parents entendent régulièrement. Les limites définies par les parents ne sont pas les mêmes pour tous les jeunes. Ce n'est pas parce que certains parents permettent certains comportements que vous devez les accepter. Votre enfant apprend ainsi que les règles peuvent être différentes d'une famille à l'autre. Et pour vous, parents, être confrontés à ce qui se passe chez les autres vous incite à réfléchir et à discuter des règles que vous souhaitez appliquer chez vous (voir Lettre aux parents N° 5). Donnez-vous l'occasion d'en parler avec d'autres parents. Vous pouvez en parler avec des amis ou auprès d'associations de parents.