



LA LETTRE AUX PARENTS N°4

Cher-s Parent-s,

Vous vous souvenez sans doute avec nostalgie de certaines sorties et fêtes qui ont marqué votre adolescence. A son tour, votre fils ou votre fille veut profiter de ces moments de liberté et 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 sorties entre amis 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 ?

Les sorties, les fêtes, les consommations

Faire la fête

Les adolescent-e-s 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 s'épanouir à leurs côtés. Souvent les adolescent-e-s aiment sortir, sans rien faire de spécial, pour ne "pas rater quelque chose" ou simple-





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

ou de drogues illégales, affirmez votre position: dites à votre fille que vous n'en tolérerez pas la présence ni la consommation chez vous. Veillez à ce sujet 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, en tenant compte des horaires de bus ou en vous engageant à faire les transports.

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

ment pour être avec leurs camarades et bavarder. C'est aussi lors de ces occasions qu'ils pourront peut-être vivre leurs premières expériences amoureuses.

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 (voir Lettre aux parents N° 6). Il arrive que sous l'effet des produits, les jeunes adoptent des comportements inadéquats: paroles déplacées, violence, prise 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 (voir la brochure «Alcool – comment en parler aux ados»). Les adolescent-e-s ont conscience de certains risques, mais ils pensent souvent que les problèmes arriveront aux autres. Les jeunes ont souvent le sentiment d'être invulnérable. C'est pourquoi il est important qu'ils soient informés de certains dangers, mais aussi que les parents posent des limites précises (voir Lettre aux parents N° 5). Votre attitude pour prévenir et limiter les prises de risque 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 de



couple. 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 adolescent-e-s respectent les consignes posées par leurs parents, ceux-ci pourront adapter progressi-

Hospitalisations de jeunes et jeunes adultes en raison d'une intoxication alcoolique

En 2014 une étude d'Addiction Suisse a montré que 11'080 personnes ont été admises à l'hôpital pour un traitement suite à une intoxication alcoolique. Parmi elles, 863 jeunes avaient entre 15 et 24 ans.

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 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 (le 144) 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 adolescent-e-s hésitent à appeler les secours car ils ont peur que leurs parents remarquent qu'ils ont également consommé de l'alcool ou des substances illégales.



vement 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 (voir Lettre aux parents N° 5). Des exemples pratiques vous sont proposés dans la feuille de conseils annexée.

Cher-s parent-s, nous espérons que cette lettre puisse vous être utile dans l'éducation de votre enfant. Vous trouverez quelques conseils en lien avec le thème des fêtes et des sorties dans le feuillet en annexe. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques à l'adresse parents@addictionsuisse.ch.

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

Nous remercions pour leur soutien



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

FAPERT

Fédération
des Associations
de Parents d'Elèves
de la Suisse Romande
et du Tessin

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
- N° 9 Chance au jeu – pas de bol !

Brochures :

- «Alcool – comment en parler avec les ados»
- «Fumer – en parler avec les enfants et les adolescent-e-s»
- «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 shop.addictionsuisse.ch.

Newsletter parents :

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



Conseils et suggestions

Préparez avec votre adolescent-e 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, prise de risques...). Nous vous proposons ci-après quelques points importants que vous pourrez traiter avec votre enfant afin que ses sorties se passent au mieux :

- **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. Peut-être les informations qu'il vous donne ne sont pas claires. Demandez-lui 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 adolescent-e de votre intention.

- **Les heures de sorties**

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 entrer en discussion 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 sécurise votre enfant, même s'il n'est pas d'accord avec vous (voir Lettre aux parents N° 5).

- **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 publics ? 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.

- **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-e en fonction des activités ou du coût de la sortie (cinéma, concerts, activités sportives ...). 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).

- **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 16 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 16 ans, 18 ans pour les spiritueux. Dans tous les cantons la disposition nationale est valable, sauf au Tessin où la vente d'alcool fermenté (bière, vin, cidre) est aussi interdite aux moins de 18 ans. A 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'emmène en cadeau pour une fête ou un anniversaire (voir Lettre aux parents N° 3).

- **Risques liés aux consommations de substances**

Abordez franchement les risques en lien avec une consommation d'alcool, de tabac ou de drogues illégales (voir «Autres informations»). 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) (voir Lettre aux parents N° 6). 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 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 (voir Lettre aux parents N° 7) ?

- **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'urgences»), 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-e fasse le lien. Pour que la sanction ait un sens, il est important que vous vous y teniez et que celle-ci soit effectivement appliquée.