



LA LETTRE AUX PARENTS N° 6

Prendre des risques : besoin ? danger ?

Cher-s parent-s,
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 liées à ces activités, tandis que les adolescent-e-s 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 prêt à laisser courir à votre enfant et à quelles conditions ?

« Mon fils de 16 ans rentre parfois ivre à la maison – J'ai peur qu'il lui arrive un accident. »
« Elle est souvent en compagnie de copains et copines qui fument des joints – je crains qu'un jour elle ait envie d'essayer. »
« Il passe presque tout son temps libre devant l'ordinateur – est-ce dangereux ? »

Prendre des risques pour grandir

L'adolescence est un âge où de nombreux jeunes prennent des risques. Souvent les parents et les adolescent-e-s 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-e et ses parents. D'où la nécessité d'évaluer la situation en tenant compte des deux points de vue. Qu'est-ce que redoutent les parents (par ex. 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. participer à un tour guidé, 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-pistes (par ex. améliorer ses compétences, se dépasser, ressentir du plaisir)?

A travers une telle discussion l'adolescent-e 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 ni dire qu'il faille tout permettre ni tout interdire, mais plutôt chercher avec votre enfant la manière de gérer au mieux ces risques et limiter les dangers (voir Lettre aux parents N° 5).

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, des cigarettes ou du cannabis. Les jeunes expriment d'autres motivations pour expliquer ces consommations :

- **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 adolescent-e-s. 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, la cigarette ou le cannabis. Souvent cette expérience reste sans suite problématique. Toutefois, il est nécessaire que les parents adoptent une attitude claire et restent attentifs vis-à-vis de ces consommations. Il convient de rappeler qu'un jeune de moins de 16 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).

- **Avoir du plaisir et se sentir euphorique**

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 adolescent-e-s. 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



Raisons de boire de l'alcool évoquées par les écolières et écoliers de 15 ans

Garçons (%)

Filles (%)

...pour mieux apprécier une fête	79	77
...simplement parce que cela m'amuse	74	71
...parce que c'est plus drôle lorsque je suis avec les autres	71	66
...pour que les fêtes soient plus réussies	65	59
...parce que j'aime les sensations fortes que cela procure	60	58
...pour me soûler	42	36
...pour me réconforter lorsque je suis de mauvaise humeur	26	35
...parce que cela m'aide lorsque je suis déprimé-e ou nerveux/se	24	31
...pour oublier mes problèmes	19	28
...pour ne pas me sentir exclu-e	10	10
...parce que j'aimerais faire partie d'un certain groupe	9	9
...pour être apprécié-e par les autres	6	5

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

responsable ainsi que développer des alternatives à la consommation d'alcool pour vivre des moments de plaisir.

• 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 Lettre aux parents N° 2). Pour beaucoup d'entre eux, il est important de plaire à leurs amis ou de les impressionner. Lorsqu'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 publicité 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 adolescent-e-s 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 remise d'alcool aux jeunes de moins de 16 ans (voir brochure «Alcool – comment en parler avec les ados»).

• Oublier les problèmes et les soucis

Parfois, ce ne sont ni la curiosité, ni la recherche du plaisir, ni 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 poids, s'enivrer avec de l'alcool ou du cannabis). Le risque est grand de perdre le contrôle de son comportement; les dangers deviennent alors importants.

Cher-s parent-s, nous souhaitons que cette lettre vous soit utile pour dialoguer avec votre enfant. Vous pouvez nous transmettre vos remarques à 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

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH – 1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

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.



Conseils et suggestions

Cherchez des informations et évaluez 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. Néanmoins, 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. Sous « Autres informations », vous trouverez des brochures d'information sur la consommation d'alcool et d'autres drogues illégales.

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. 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 adolescent-e 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





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 16 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 16 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.

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

Autant il est nécessaire de s'informer et réfléchir avant d'agir, autant il est nécessaire 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-e adolescent-e, 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 pas 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 soucis et faites-lui part de ce que vous observez. Il est parfois difficile pour un-e adolescent-e 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.