ADDICTION | SUISSE

Grandir ensemble!

Une offre pour les parents dépendants et leurs enfants de 6 à 12 ans

Manuel pour la réalisation des cours

PRÉVENTION | AIDE | RECHERCHE

Impressum

Addiction Suisse, Lausanne, 2018, révision 2022 : ajout du chapitre 4.5.

Auteurs : Addiction Suisse et groupe de travail (cf. page 2)

Nous remercions studio KO de nous avoir autorisés à utiliser les illustrations des sites internet www.parentsetaddictions.ch et www.mamanboit.ch/www.papaboit.ch pour la présente édition.

Illustration de la feuille de titre et des pages 92 à 94 ©Barbara Kranz
Dessin sur la feuille de travail « Messages à retenir » (Page 97) issu de: 'XXVe Anniversaire de l'Inauguration du Roi' (page 81). Auteur: Hymans, Louis Salomon. Source: The British Library Creative Commons. Aucune restriction de droits d'auteur connue.

Cadres de la feuille « Mon trésor » (Page 98) issus de: 'Old English and French ornaments; comprising 244 Designs ... by Chippendale, I. Jones, Johnson, Lock, and Pether... Collected and republished by J. W' (Page 203). Auteur: Weale, John. Source: The British Library Creative Commons. Aucune restriction de droits d'auteur connue.

Cadres sur la feuille « Mes souhaits » (Page 102), issus de: 'Esquisses pittoresques sur le département de l'Indre' (Page 104). Auteurs : De La Tramblais, De La Villegille, et J. de Vorys. Dessins par I. Meyer. Source: The British Library Creative Commons. Aucune restriction de droits d'auteur connue.

Neurones, Synapse et autres illustrations des pages 111 et 112: http://www.alcooldanslecorps.ch, ©Takeo Yoshida

Girafe sur la feuille « La girafe et le loup » (Page 138) issu de : 'Nouveau dictionnaire encyclopédique universel illustré'. Auteur: Trousset, Jules. Source: https://www.oldbookillustrations.com/, considered Public Domain.

Loup sur la feuille « La girafe et le loup » (Page 138) issu de: 'L'enseignement pratique de la géographie'. Auteurs: Dubon & Lacroix, Pierre-Louis. Source: The British Library Creative Commons. Aucune restriction de droits d'auteur connue.

Illustrations sur la feuille « Notre village » (Page 144) issus de: 'The Countries of the World' (S. 256). Autor: Brown, Robert, M.A. Quelle: The British Library Creative Commons. Aucune restriction de droits d'auteur connue.

Papier peint à fleurs sur la feuille « Règles à appliquer pour notre famille » issu de: 'Songs of Many Seasons' (Page 145). Auteur: Jemmett-Browne, J. Quelle: The British Library Creative Commons. Aucune restriction de droits d'auteur connue.

Table des matières

Première partie : Bases et organisation 1

1. A qui s'adresse ce cours ? 3

2. Conditions de participation 4

2.1. La parentalité et l'addiction, deux thèmes centraux 4

2.2. Comment gérer participation et consommation ? 4

3. Bases théoriques et contexte 5

4. Attitude fondamentale et principes clés 7

4.1. L'addiction et ses conséquences 7

4.2. Les parents touchés 7

4.3. Les enfants de parents touchés 7

4.4. Les petites choses comptent ! 8

4.5 Le genre joue un rôle 8

5. Objectifs généraux 12

6. Les ateliers 13

6.1. Fréquence, nombre, horaires et déroulement 13

6.2. Thèmes des ateliers 14

6.3. Méthodes et forme des ateliers 14

7. Planification et organisation des cours 15

7.1. Recrutement des familles 15

7.2. Financement des cours 16

7.3. Recrutement des animateurs-trices, coaching, supervision 17

7.4. Locaux 18

8. Entretien préalable avec les familles 19

8.1. Faire mutuellement connaissance 19

8.2. Aborder le problème d'addiction 20

8.3. Renforcer la motivation 20

8.4. Organisation 20

8.5. Confidentialité, secret professionnel et obligation d'aviser 21

8.6. Pas de participation sous l'effet d'une substance 21

9. Pendant le cours 22

9.1. Prévention des incidents 22

9.2. Apaisement des tensions et gestion des conflits 22

9.3. Confidentialité, secret professionnel et obligation d'aviser 23
9.4. Signalement d'une situation 23
10. Après le cours 24
10.1. Préparation et annonce du cours suivant 24
10.2. Poursuite des contacts et partenaires 24
Deuxième partie : Les ateliers 25
Pour tous les ateliers : éléments récurrents (« rituels ») 27
Introduction en commun 27
Groupe des parents 28
Groupe des enfants 28
Partie familiale 29
Collation ou repas en commun 29
A1 (et B1) Faire connaissance, définir les règles et les attentes 30
Introduction en commun (15′) 30
Groupe des parents (45′) 30
Groupe des enfants (45′) 32
Pause (10′) 33
Partie familiale (50′) 33
Collation ou repas en commun (30′ ou plus) 33
A2 (et B2) L'influence de l'éducation 34
Introduction en commun (15′) 34
Groupe des parents (60′) 34
Groupe des enfants (60′) 36
Pause (10′) 37
Partie familiale (50′) 37
Collation ou repas en commun (30′ ou plus) 37
A3 Découvrir ses forces 38
Introduction en commun (10′) 38
Groupe des parents (50′) 38
Groupe des enfants (50′) 40
Pause (10′) 41
Partie familiale (environ 50′) 41
Collation ou repas en commun (30′ ou plus) 42
A4 (et B4) L'addiction : répercussions et facteurs de protection 43
Introduction en commun (10′) 43

Groupe des parents (60′) 44
Groupe des enfants (60′)....45
Pause (10′) 47
Partie familiale (40′)....47
Collation ou repas en commun (30′ ou plus)....47
A5 Le lieu-refuge (passeport d′urgence) 48
Introduction en commun (10′)....48
Groupe des parents (60′) 49
Groupe des enfants (60′)....50
Pause (10′) 52
Partie familiale (40′)....52
Collation ou repas en commun (30′ ou plus)....52
B1 (=A1) Faire connaissance, définir les règles et les attentes 53
B2 (=A2) L′influence de l′éducation 53
B3 Perception des émotions....54
Introduction en commun (10′)....55
Groupe des parents (50′) 55
Groupe des enfants (50′)....57
Pause (10′) 58
Partie familiale (50′)....58
Collation ou repas en commun (30′ ou plus)....59
B4 (=A4) L′addiction : répercussions et facteurs de protection 60
B5 Fiabilité, constance 61
Introduction en commun (10′)....61
Groupe des parents (environ 50′)....61
Groupe des enfants (environ 50′)....63
Pause (10′) 64
Partie familiale (environ 50′)....64
Collation ou repas en commun (30′ ou plus)....65
Les thèmes joker pour les ateliers de clôture (6e atelier) ou les ateliers supplémentaires 66
J1 Responsabilité, inversion des rôles....67
Introduction en commun (10′)....67
Groupe des parents (50′) 67
Groupe des enfants (50′)....69
Pause (10′) 70

Partie familiale (50′) 70
Collation ou repas en commun (30′ ou plus) 71
J2 Communiquer clairement 72
Introduction en commun (20′) 72
Groupe des parents (50′) 73
Groupe des enfants (50′) 74
Pause (10′) 75
Partie familiale (50′) 75
Collation ou repas en commun (30′ ou plus) 76
J3 Explorer le réseau de soutien 77
Introduction en commun (10′) 77
Groupe des parents (50′) 77
Groupe des enfants (50′) 79
Pause (10′) 79
Partie familiale (40′) 80
Collation ou repas en commun (30′ ou plus) 80
J4 Organisation des loisirs 81
Introduction en commun (10′) 81
Groupe des parents (50′) 81
Groupe des enfants (50′) 83
Pause (10′) 84
Partie familiale (40′) 84
Collation ou repas en commun (30′ ou plus) 84
J5 Règles familiales 85
Introduction en commun (10′) 85
Groupe des parents (50′) 85
Groupe des enfants (50′) 87
Pause (10′) 87
Partie familiale (40′) 88
Collation ou repas en commun (30′ ou plus) 88
J6 Approfondissement d'un sujet 89
J7 Faire une fête 89
Annexe : prospectus, feuilles d'information, fiches de travail .. 91

Première partie : Bases et organisation

Parents malgré tout

Les parents se demandent souvent s'ils sont de « bons » parents et s'ils répondent aux besoins de leurs enfants. Les pères et les mères touchés par une addiction ne font pas exception. Pour eux, la situation présente toutefois un défi particulier. Beaucoup ont du mal à s'acquitter pleinement de leur rôle de parents de façon fiable. Leurs enfants ont un risque accru de développer eux-mêmes une dépendance ou une maladie psychique à l'âge adulte.

Avec du soutien, ces parents peuvent cependant accroître leurs compétences et contribuer dans une large mesure à mieux armer leurs enfants. C'est là qu'intervient « Grandir ensemble ». Cette offre de cours est centrée sur les facteurs qui peuvent favoriser le bon développement des enfants et les protéger de problèmes ultérieurs. Le bien-être des enfants est généralement un moteur puissant pour que les parents touchés par une addiction réfléchissent au rôle qui leur revient afin de mieux pouvoir l'assurer.

Grandir ensemble !

Cette offre de cours s'adresse aux parents *et* aux enfants. Elle permet aux familles de réfléchir ensemble, avec l'appui de professionnel-le-s, à des éléments qui améliorent leur quotidien et le rendent plus prévisible. Cette approche contribue à abolir le tabou qui entoure l'addiction et permet de mettre les parents et les enfants en contact avec d'autres familles touchées par la même problématique.

Genèse du projet et état actuel des travaux

Le projet décrit dans le présent manuel s'inspire du programme canadien « Cap sur la famille »[1], une offre destinée aux parents et aux enfants qui a fait de bonnes expériences. Le programme canadien, de même que le programme suisse présenté ici, s'adressent aux parents dépendants et à leurs partenaires ou conjoints ainsi qu'à leurs enfants de 6 à 12 ans.

Le projet « Grandir ensemble » tient compte des conditions définies par le programme canadien pour la réussite de ce genre d'offres. Il s'en écarte toutefois au niveau du contenu et de la méthodologie. Sous la direction d'Addiction Suisse, un programme spécifique a été élaboré pour la Suisse par un groupe de travail composé de spécialistes expérimentés dans le travail avec des parents dépendants et/ou leurs enfants[2].

[1] Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal et de l'Université de Sherbrooke, Canada

[2] À la différence du programme canadien, il fait référence aux répercussions de l'addiction sur le vécu familial, également dans les groupes d'enfants.

Les représentant-e-s de diverses organisations cantonales ont participé à l'élaboration du projet :

- Angelika Baumann, Stiftung Suchthilfe, Saint-Gall
- Renate Bichsel, Croix-Bleue bernoise, représentant également d'autres institutions bernoises
- Helen Frei, Suchtberatung AGS, Aarau
- Manon Duffour, Fondation Le Torry, Fribourg
- Christina Klee, KiM - Kinder im Mittelpunkt, Bâle
- Thomas Oppliger, Croix-Bleue des deux Bâles
- Franziska Rechsteiner, Perspektive, région Soleure
- Andrea Solari, IOGT Schweiz
- Bruno Stalder, Arche Zurich
- Dorothea Strietzel, Croix-Bleue grisonne

Le projet est soutenu par le Fonds de prévention des problèmes liés à l'alcool, ainsi que par différentes fondations.

Nous vous prions de bien vouloir nous en informer si vous organisez des cours se basant sur ce manuel. Vos retours seront très appréciés : prevention@addictionsuisse.ch.

1. A qui s'adresse ce cours ?

Le cours s'adresse en premier lieu aux **parents souffrant d'une addiction (parents dépendants)**, idéalement accompagné-e de **l'autre parent,** ainsi qu'à **leurs enfants de 6 à 12 ans**. En fonction de la situation, le conjoint d'un parent dépendant peut également participer sans ce dernier. Les personnes de référence qui, sans être les parents biologiques, **assument un rôle parental**, sont également les bienvenues (partenaire assurant une présence parentale dans la vie quotidienne de l'enfant sans être le père biologique, marraine qui s'occupe de l'enfant une grande partie du temps et qui souhaiterait suivre le cours avec la mère dépendante, etc.)

Le cours est ouvert aux parents **quelle que soit leur addiction** (alcool, drogues illégales, addiction sans substance). Il est conçu en premier lieu pour être utilisé dans un **cadre ambulatoire**, mais peut également l'être dans un contexte résidentiel.

Dans l'idéal, la **participation est volontaire.** Dans certains cas, des familles peuvent toutefois aussi suivre le cours sur décision des autorités.

La participation est donc **relativement ouverte au niveau des groupes cibles**, de manière à faciliter le recrutement et à permettre à un maximum de familles de profiter de l'offre. Il est toutefois impératif qu'au moins un parent (ou une personne de référence assumant clairement un rôle parental) **et** un enfant de 6 à 12 ans y participent **ensemble**. Les parents ou les enfants **ne peuvent pas être acceptés seuls**. Par ailleurs, il est fortement conseillé que les participant-e-s maîtrisent suffisamment la langue utilisée dans le cours.

2. Conditions de participation

2.1. La parentalité et l'addiction, deux thèmes centraux

Le cours est axé sur les répercussions de l'addiction sur le comportement éducatif des parents et sur le développement des enfants. En partant de ces deux éléments, il vise à renforcer chez les parents et les enfants les ressources et les compétences qui ont un effet protecteur pour les enfants.

Il n'est pas nécessaire que les parents soient capables d'expliquer quoi que ce soit aux enfants avant le cours, l'un des objectifs étant justement de leur fournir les outils nécessaires pour le faire. Mais il est important que **les enfants soient déjà au courant de l'addiction des parents** et qu'ils aient reçu la permission d'en parler. Les parents doivent par ailleurs être d'accord avec l'élaboration d'un « passeport d'urgence » pour l'enfant.

Lors de l'entretien d'information qui précède le cours (cf. chapitre 8), il convient d'évaluer, à travers un contact personnel tant avec les parents qu'avec les enfants, si la famille se trouve dans une situation qui lui permettra de bénéficier pleinement du programme. Si les parents ne souhaitent par exemple pas encore que leur enfant apprenne leur addiction, la famille ne peut pas suivre le cours et doit être soutenue d'une autre manière. Avant le début du cours, il est également nécessaire de vérifier si une offre de ce type est réellement adaptée pour les enfants afin d'éviter tout surmenage.

Conditions de participation (récapitulatif) :

- Participation du parent souffrant d'addiction et, si possible, de l'autre parent ; au moins un adulte de référence assumant clairement un rôle parental.
- Si possible, participation de tous les enfants de la famille âgés de 6 à 12 ans.
- Participation commune des parents *et* des enfants ; pas de participation des parents sans les enfants ou vice-versa.
- Problème d'addiction connu des enfants, qui ont reçu de leurs parents la permission d'en parler.

2.2. Comment gérer participation et consommation ?

- A l'exception d'une consommation thérapeutique de produits psychotropes, les parents ne devraient pas participer aux cours en ayant consommé. Au cours de l'entretien d'information (cf. chapitre 8), il faut expliquer aux parents que cette abstinence serait extrêmement importante pour les enfants.
- Les animateurs-trices ne peuvent toutefois pas garantir qu'aucun-e participant-e n'est sous l'influence d'une substance, car certaines personnes ne présentent aucun signe particulier après avoir consommé.
- Si un parent se présente au cours en étant manifestement sous l'emprise d'une substance, une intervention ad hoc est nécessaire ; elle doit tenir compte de la situation de l'enfant (cf. chapitre 9).

3. Bases théoriques et contexte

On estime qu'en Suisse, quelque 100 000 enfants vivent dans une famille où le père ou la mère, voire les deux parents, souffrent d'une addiction. Les enfants issus des familles concernées ont un risque six fois plus élevé de développer eux-mêmes une dépendance ou d'autres problèmes psychiques à l'âge adulte (en particulier des troubles anxieux, de la dépression ou des troubles de la personnalité). À cet égard, ils constituent le plus grand groupe à risque[3] en terme de prévention des addictions.

La consommation de substances psychoactives a une influence directe sur la capacité à assumer les tâches parentales[4]. Les enfants des familles concernées sont davantage exposés que la moyenne à des difficultés[5] :

- Les enfants sont exposés à des variations d'humeur importantes liées à l'état physique et psychique des parents.
- Ils font souvent passer leurs besoins à l'arrière-plan. Ils assument des tâches qui ne sont pas de leur âge (parentification). Ils n'osent pas abandonner ce rôle de peur que cela ne menace le système familial.
- Beaucoup sont isolés. Ils n'osent pas inviter des camarades à la maison. Ils ont honte de leurs parents tout en faisant preuve d'une extrême loyauté envers eux.
- Ils ont de la peine à se sentir en sécurité car l'environnement familial est souvent incontrôlable. Ils s'attendent à ce que des crises et des catastrophes surviennent à tout moment[6]
- Les agressions et la violence entre les parents sont plus fréquentes[7]. Les enfants sont témoins de ces situations et sont en partie pris dans des conflits de loyauté.

Aux problèmes et aux risques que rencontrent ces enfants, on peut opposer des **facteurs de protection efficaces**. C'est ce que propose cette offre de cours. Pour chaque atelier, une brève description explique le lien entre le thème abordé et la situation dans les familles touchées par une addiction.

Les principaux facteurs de protection sont les suivants :

- des journées bien structurées, des rituels (atelier B5) ;
- des règles et des structures claires à la maison (atelier B5, J5) ;
- une personne de référence proche en dehors de la famille (ateliers A4, A5) ;
- des activités de loisirs (atelier J4) ;
- des connaissances sur l'addiction (atelier A4, B4) ;
- de la créativité (fait partie intégrante de plusieurs ateliers) ;
- de l'humour (fait partie intégrante de l'attitude fondamentale durant le cours) ;
- la capacité de nouer des relations (fait partie intégrante de plusieurs ateliers) ;
- l'autonomie (fait partie intégrante de plusieurs ateliers).

Le cours entend renforcer ces facteurs de protection autant indirectement, par le biais des compétences et attitudes des parents, que directement auprès des enfants. Il a des liens et présente des similitudes avec des offres telles que les programmes de renforcement de la famille (Strenghtening Families[8]) ou « Triple P »[9] (Programme de pratiques parentales positives, Positive Parenting Program). « Cap sur la famille »[10] (cf.

---

[3] Klein, M. (2004): Kinder aus suchtbelasteten Familien. Ein Überblick zum aktuellen Forschungsstand und den europäischen Perspektiven. Thema Jugend. Zeitschrift für Jugendschutz und Erziehung Heft 1. S. 4

[4] Lussier et al., 2010

[5] Klein, M. (2004)

[6] Pour en savoir plus sur la situation des enfants de parents dépendants, cf. p. ex. : Aide et soutien aux enfants de parents dépendants : principes et possibilités d'intervention. Guide pour les professionnel-le-s.

[7] Vellemann, R. & Reuber, D. (2007). Häusliche Gewalt und Misshandlungen bei Jugendlichen aus alkoholbelasteten Familien: Ergebnisse einer europäischen Studie. Köln: Bath.

[8] https://www.strenghteningfamiliesprogram.org

[9] https://www.triplep.net/glo-en/home/

[10] Laventure, M. et al. (2015). Cap sur la Famille, Cahier de l'animateur. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal und Université de Sherbrooke.

page 1) et le cours proposé ici sont spécifiquement axés sur les parents touchés par une addiction et leurs enfants de 6 à 12 ans. Les deux offres s'articulent essentiellement autour de méthodes ludiques et psychoéducatives (cf. chapitre 6.3).

Parmi les facteurs qui influencent positivement l'efficacité de programmes de ce type, relevons leur accessibilité (horaires et lieu), le fait qu'ils soient clairement centrés sur les besoins et l'emploi de méthodes pédagogiques interactives[11]. Des incitations pratiques (service de transport ou repas en commun, p. ex.) et la collaboration avec le réseau susceptible d'envoyer des familles revêtent une grande importance, notamment pour le recrutement. Les caractéristiques des personnes qui donnent les cours sont également fondamentales : elles doivent être crédibles et capables d'empathie. La poursuite de contacts entre les animateurs-trices et les familles au terme du cours contribue à stabiliser la situation des familles à plus long terme. Tous ces éléments ont été intégrés dans le présent manuel.

Laventure et al. (2015) estiment que la durée idéale d'un cours est de huit à douze semaines. Le groupe de travail a jugé une telle durée irréaliste pour le programme suisse. Une offre de deux fois six ateliers avec la possibilité, pour les familles, de suivre un seul ou les deux cours, répond mieux aux conditions helvétiques.

[11] Laventure et al. (2015). Le PIAF et le programme 6-12 ans. Faculté d'éducation Université de Sherbrooke.

4. Attitude fondamentale et principes clés

Il va de soi que le travail avec des familles touchées par une addiction requiert une attitude empathique et respectueuse, en accord avec les connaissances actuelles sur la dépendance. Cette attitude est définie plus en détail dans ce chapitre.

4.1. L'addiction et ses conséquences

La consommation de substances psychoactives peut être considérée comme une tentative pour résoudre des problèmes ou survivre qui porte préjudice à la personne concernée. L'addiction est une maladie dont l'apparition est liée à des facteurs psychiques, biologiques, sociaux et sociétaux. Elle entraîne souvent des problèmes d'ordre psychique, physique et social tant pour la personne dépendante que pour le système familial. Les enfants sont particulièrement touchés (cf. chapitre 3).

Les addictions sont souvent solidement enracinées et il faut généralement du temps pour réussir à s'en affranchir. Les rechutes ne sont pas rares et font finalement partie du processus qui amène la personne concernée à se rendre compte qu'elle est malade et à trouver le moyen de surmonter cette maladie. Cette façon de voir la dépendance comme une maladie souvent chronique, émaillée de rechutes, est essentielle pour pouvoir soutenir efficacement les enfants concernés et planifier un soutien. Pour ce cours, le fait qu'un parent ait sa maladie sous contrôle et le moment où il parvient à la maîtriser ne sont donc pas déterminants. Ce qui compte, c'est le développement et le renforcement de compétences chez les parents et de facteurs de protection pour les enfants.

4.2. Les parents touchés

Les parents jouent un rôle déterminant pour soutenir leurs enfants, même s'ils souffrent d'une addiction. Les pères et mères qui s'engagent dans les cours montrent leur volonté d'assumer leur rôle le mieux possible.

4.3. Les enfants de parents touchés

Les enfants de parents dépendants sont souvent exposés à de lourds conflits de loyauté et de rôles. Lorsqu'il y a inversion des rôles et que les enfants assument au quotidien des tâches qui ne sont pas de leur âge, les personnes qui donnent le cours doivent se montrer nuancées dans leur appréciation, car ces tâches renforcent aussi l'estime de soi. L'amour que les enfants portent à leurs parents est aussi une ressource essentielle. Le cours peut les aider à concevoir leur loyauté envers les parents de façon plus libre et sans tabou.

Le cours ne doit en aucun cas véhiculer des messages qui attribuent une quelconque responsabilité aux enfants. Il doit leur apprendre qu'ils ont le droit d'être des enfants et qu'ils ne sont pas responsables de l'addiction de leurs parents.

Les expériences faites par les personnes qui travaillent avec des enfants de parents dépendants montrent que ces enfants savent très bien se comporter comme ils pensent que les adultes le souhaitent. Beaucoup ont besoin de temps et de confiance pour s'ouvrir. Qu'ils apportent ou non leur contribution aux thèmes traités durant le cours, ils doivent sentir qu'ils sont acceptés et appréciés et qu'on ne juge pas ce qu'ils disent.

4.4. Les petites choses comptent !

Il est important de tempérer les attentes des parents et des enfants pour éviter la frustration. Ni les uns ni les autres ne doivent s'imaginer que le cours va faire des miracles. Le quotidien familial ne va pas changer radicalement du jour au lendemain. Mais même si les difficultés réapparaissent, le cours leur offre un espace pour vivre quelque chose de nouveau et de différent. La famille peut décider elle-même ce qu'elle a envie d'essayer. Même les petites choses comptent !

4.5 Le genre joue un rôle[12]

Le genre a un impact sur la manière dont nous nous comportons, et cela vaut pour tous les membres d'une famille, tant pour la mère, le père que pour les enfants, fille ou garçon. Les familles touchées par l'addiction sont le reflet de notre société. Ce qui est valable pour la société l'est aussi pour les familles touchées par la dépendance.

Certaines thématiques spécifiques au genre enrichissent les conversations et les discussions et permettent de répondre plus spécifiquement à la situation des mères, des pères, des garçons et des filles présent-e-s dans les formations. Voici des indications qui, selon les problématiques envisagées, peuvent également être prises en compte et abordées dans le cadre des offres de formation avec des parents ou des enfants.

Mères touchées par l'addiction

De manière générale, les attentes envers les femmes (et envers les hommes) se sont **multipliées** ces dernières années. Elles sont également devenues plus contradictoires. Aujourd'hui, les femmes doivent réussir dans leur travail, concilier vie familiale et carrière professionnelle, tout en continuant à être belles, compréhensives, à montrer des sentiments, à s'adapter, etc.

Etre mère est très valorisé par la société actuelle. Parallèlement, la société rejette les mères touchées par l'addiction. La peur d'être considérée comme mauvaise mère est donc très marquée chez les femmes souffrant d'une dépendance. Elle est également liée à la crainte de se voir retirer le droit de garde des enfants. Des expériences faites

[12] Le présent chapitre se base sur la présentation « Enfants dans une famille dépendante : les familles touchées par l'addiction sous l'angle du genre » que Marie-Louise Ernst a faite dans le cadre de la plateforme nationale d'échange et de formation sur la thématique des enfants de parents dépendants, qui a eu lieu en juin 2021. Les informations reposent sur les résultats des rares études disponibles concernant cette thématique ainsi que sur les connaissances empiriques rassemblées dans différentes institutions hospitalières spécialisées dans le traitement des addictions.

dans des institutions hospitalières spécialisées dans le traitement de l'addiction indiquent que le rôle de mère est souvent central pour les femmes souffrant d'une addiction à une substance. Cela s'explique peut-être, là encore, par la forte pression en termes d'attentes qui pèse sur ces mères ainsi que par le fait qu'elles soient constamment surveillées.

De nombreuses mères touchées par l'addiction sont également confrontées à de **grandes difficultés** : en effet, les **comorbidités psychiatriques** sont plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes touché-e-s par l'addiction [13]. Les **expériences de violence**, présentes ou passées, sont par ailleurs courantes chez les femmes souffrant d'addiction, si bien que bon nombre d'entre-elles en sont traumatisées[14]. D'ailleurs, il n'est pas rare que la problématique de l'addiction soit liée à une tentative d'automédication.

La socialisation de genre est telle qu'aujourd'hui encore, les filles et les femmes continuent à **mettre leurs propres besoins de côté** et à prendre beaucoup de responsabilités pour les autres. Un fonctionnement relationnel de ce type peut être une ressource mais aussi un piège[15].

Il ressort de différentes expériences dans des institutions spécialisées que beaucoup de mères souffrant d'addiction ont tendance à voir les choses essentiellement sous un angle négatif (« l'enfant doit avoir une vie différente de la mienne ») et, de manière générale, à entretenir une attitude d'échec.

Pères touchés par l'addiction[16]

Les expériences vécues au cours de l'enfance ont un impact important sur la façon dont les hommes vivent la paternité. Il ressort de différentes expériences dans des institutions spécialisées que bon nombre des hommes souffrant d'addiction avaient ou ont une relation difficile avec leur propre père. Ces derniers étaient souvent absents, avaient eux-mêmes des problèmes d'addiction ou étaient violents. Les hommes touchés par une addiction ont ainsi souvent à la base une image négative du père, parce que cela correspond à ce qu'ils ont eux-mêmes vécu, et ils ne veulent pas que cela se reproduise avec leurs enfants.

De manière générale, les hommes sont souvent confrontés à une expérience de la violence au cours de leur vie (en tant qu'auteurs et/ou que victimes)[17]. La consommation d'alcool (et/ou d'autres substances addictives) renforce la probabilité d'avoir de telles expériences.

Comme tous les pères, les pères touchés par l'addiction associent un image paternelle positive à des caractéristiques telles que le fait d'être présent, affectueux, de garantir la subsistance matérielle familiale, de protéger leur famille, etc. et une image paternelle négative à des caractéristiques telles

---

[13] Tuchman, E. (2010). Women and Addiction - The Importance of Gender Issues in Addiction Research. Journal of Addictive Diseases, 29/2, 127-138. / Polak, K., Haug, N.A., Drachenberg, H.E. & Svikis, D.E. 2015 Gender Considerations in Addiction: Implications for Treatment. Current Treatment Options in Psychiatry, 2, 326-338.

[14] Vogt, I. (2016). Frauen, Gewalterfahrungen und der Konsum von Alkohol und anderen Drogen. In : M. Tödte & Ch. Bernhard (éd.) : Frauensuchtarbeit in Deutschland. Eine Bestandsaufnahme (S. 101-123). Bielefeld: transcript Verlag.
Vogt, I. (2020). «Frauen sichten Süchte» - in der Vergangenheit und in der Gegenwart. In : SuchtMagazin 02/2020. Bern : Infodrog (éd.).

[15] Ernst M.-L. et al. (2012). Prise en charge adaptée aux besoins spécifiques des femmes. Guide à l'intention des conseillères et des conseillers dans le domaine des dépendance. Prise en charge adaptée aux besoins spécifiques des hommes. Guide à l'intention des conseillères et des conseillers dans le domaine des dépendance. Berne : Office fédéral de la santé publique (éd.).

[16] Il existe beaucoup moins d'études sur les pères touchés par l'addiction que sur les mères dans cette situation.

[17] Rapport du Conseil fédéral (2015). Jeunes et violence. État de la prévention et liens avec l'intervention et la répression. Berne.

que le fait d'être dépendant à des substances, négligent, agressif, non fiable, etc.[18]

Enfants, fille ou garçon

Le risque de développer une addiction est plus élevé chez les enfants dont la mère ou le père souffre d'une addiction, ce risque étant plus marqué chez les filles que chez les garçons. À cet égard, il semblerait que l'addiction de la mère ait un impact encore plus important que celle du père[19]. Le fardeau qui pèse sur les enfants de parents en situation de dépendance est encore plus important lorsque les deux parents sont concernés.

Dans l'ensemble, les difficultés vécues durant l'enfance par les personnes dont un ou les deux parents sont touchés par l'addiction ne diffèrent pas entre femmes et hommes. La nature des difficultés vécues, en revanche, varie.[20]

Les filles sont plus souvent exposées à des abus émotionnels ou sexuels que les garçons tandis que les garçons sont particulièrement touchés par de la négligence émotionnelle lorsque la mère a un problème d'addiction.

Les filles dont le père souffre d'alcoolisme s'inquiètent particulièrement beaucoup pour lui, ce qui est souvent associé à un sentiment de culpabilité. Les filles se voient également plus souvent attribuer des rôles non adaptés à leur âge (gestion du ménage ou prise en charge des frères et sœurs plus jeunes, par ex.). Ceci peut avoir pour conséquence que les tâches spécifiques normalement attendues et liées aux différentes étapes de développement ne soient pas toujours accomplies de manière adéquate[21]. Les garçons sont quant à eux moins préoccupés par l'addiction de leurs parents que les filles. De manière générale, ils manifestent plus de distance que les filles par rapport aux problèmes de leurs parents.

Par rapport aux garçons, les filles issues de familles touchées par une problématique d'alcoolisme développent plus souvent des troubles intériorisés (anxiété ou dépression, par ex.) ou des somatisations (anorexie ou boulimie, par ex.)[22]. Les garçons issus de familles touchées par l'addiction ont plus souvent des difficultés d'autorégulation[23], ce qui peut favoriser le développement de problèmes de comportement externes[24].

Les filles issues de familles touchées par une problématique d'alcoolisme ont davantage tendance à se dévaloriser[25], sont plus orientées vers l'échec et plus insatisfaites de leur vie[26].

Les garçons ont comparativement plus d'estime de soi, présentent plus d'attributions externes d'échec et sont généralement plus satisfaits de leur vie. Cela constitue une ressource importante pour les garçons. Ils peuvent en outre s'appuyer sur une plus grande capacité à prendre des risques, à s'enthousiasmer, à rester sereins et sont plus résistants au stress. Ils savent mieux que les filles se démarquer de l'addiction de leurs parents[27].

---

[18] Bernard, Ch., Tödte, M. et al. (2016). Problematischer Substanzkonsum und Vaterschaft. Abschlussbericht. Essen et Hambourg : Verein zur Hilfe suchtmittelabhängiger Frauen Essen e.V. und Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung der Universität Hamburg. https://belladonna-essen.de

[19] Lachner & Wittchen, 1997 d'après Hoff, T. & Klein, M. (2005). Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Kindern aus suchtbelasteten Familien. In : B. Hasenjürgen & C. Rohleder (Hrsg.): Geschlecht im sozialen Kontext. Perspektiven für die Soziale Arbeit. Opladen : Verlag Barbara Budrich.

[20] Hoff & Klein (2005), concluent sur la base de différentes études que les points suivants devraient être pris en compte dans l'accompagnement des enfants issus de familles touchées par l'addiction.

[21] Pasternak et al., 2014 d'après Klein, M., Thomasius, R. & Moesgen, D. (2015). Kinder von suchtkranken Eltern – Grundsatzpapier zu Fakten und Forschungslage. In : Kinder aus suchtbelasteten Familien (S. 4-27). Herausgabe: Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung.

[22] Divers auteurs d'après Hoff & Klein, 2005

[23] Adkison et al., 2013 d'après Klein, Thomasius & Moesgen, 2015

[24] Eiden et al., 2016 d'après Klein, Thomasius & Moesgen, 2015

[25] Berkowitz & Perkins, 1988, d'après Hoff & Klein, 2005

[26] Hoff & Klein, 2005

[27] Hoff & Klein, 2005

Parmi les ressources sur lesquelles peuvent compter les filles, on note une grande empathie, la serviabilité, la fiabilité, l'imagination et la créativité. Elles disposent aussi plus souvent d'un réseau de personnes de référence avec lesquelles elles développent des relations de confiance.

Les aspects résumés dans le tableau ci-dessous sont importants pour les filles comme pour les garçons, mais ils méritent une attention spécifique en fonction du genre, lorsque les observations faites confirment des besoins et des ressources différenciées

Aspects méritant une attention particulière pour les filles	Aspects méritant une attention particulière pour les garçons
Aider à prendre de la distance par rapport aux pressions familiales Renforcer l'estime de soi Travailler sur le sentiment de culpabilité Améliorer la perception des facteurs internes ou externes des succès et des échecs. Proposer des offres visant à surmonter les expériences d'abus et les problèmes de comportement qui ont été intériorisés	Encourager et soutenir la création de réseaux sociaux en dehors de la famille Proposer des offres visant à réduire les problèmes de comportement externes Promouvoir les ressources créatives Renforcer les capacités à trouver un accès à leurs sentiments et à développer un langage pour eux

5. Objectifs généraux [28]

Parents

- Les parents renforcent leurs compétences éducatives.
- Ils acquièrent la conviction qu'ils sont efficaces dans leur rôle de parents.
- Ils sont en mesure de mieux discerner les conséquences de leur addiction sur le développement de leurs enfants.
- Ils savent comment parler de leur addiction avec leurs enfants.
- Ils élargissent leurs compétences pour aider leurs enfants à développer des facteurs de protection et à se protéger des répercussions négatives de l'addiction.
- Ils permettent à leurs enfants de chercher de l'aide en cas d'urgence.
- Au contact du groupe, ils découvrent qu'ils ne sont pas seuls. Ils reconnaissent leur situation dans celle des autres familles et trouvent leur place dans le groupe.
- Ils voient qu'ils sont ou peuvent être de bons parents malgré leur addiction.

Enfants

- Les enfants renforcent leurs facteurs de protection à travers les activités proposées à leur groupe.
- Ils renforcent leur capacité à gérer la situation grâce au fait que le problème d'addiction est abordé.
- Ils savent qu'ils ont le droit de chercher de l'aide et que leurs parents les y autorisent. De plus ils savent où trouver cette aide.
- Ils comprennent qu'ils ne sont pas responsables de la situation de leurs parents.
- Au contact du groupe, ils découvrent qu'ils ne sont pas seuls. Ils reconnaissent leur situation dans celle des autres enfants et trouvent leur place dans le groupe.
- Ils renforcent leurs facteurs de protection grâce à l'amélioration des compétences éducatives de leurs parents.
- Ils renforcent leurs facteurs de protection grâce au fait que leurs parents parviennent mieux à tenir compte de leur addiction dans leur éducation.

[28] Les objectifs visés par les différents ateliers sont décrits dans la deuxième partie du manuel.

6. Les ateliers

6.1. Fréquence, nombre, horaires et déroulement

Le cours s'articule autour de **deux blocs** de **six ateliers** chacun. L'intervalle entre les deux blocs ne devrait pas être trop grand. De préférence, il faudrait que l'ensemble du cours se déroule sur une année au maximum. L'objectif idéal serait que les familles participent aux deux blocs mais elles peuvent également suivre un seul des deux. Les participantes et participants sont les mêmes tout au long d'un bloc, mais peuvent être différents d'un bloc de cours à l'autre.

On prévoira si possible des ateliers de deux heures tous les quinze jours, auxquels on ajouter entre 30 à 90 minutes pour un moment convivial (collation, repas). Après une brève introduction en commun, des ateliers séparés sont organisés pour les parents et les enfants. Les familles se retrouvent ensuite pour une nouvelle partie en commun qui reprend les thèmes de l'atelier puis pour une partie informelle.

Voici le déroulement des rencontres avec les durées de chaque moment :

Accueil tous ensemble	10′
Ateliers parallèles parents/enfants	50′
Pause	10′
Partie familiale	50′
Collation tous ensemble	30′ ou plus
Total	2h30 ou plus

Les cours peuvent être organisés la journée, en fin d'après-midi ou début de soirée, en semaine ou le week-end. Il convient de peser les avantages et les inconvénients des différents horaires pour les enfants, les parents et les personnes qui donnent le cours. Des séances tard le soir ne sont pas indiquées pour les enfants. Les week-ends pourraient constituer une solution attrayante pour les familles, car cela permettrait une forme de loisirs en commun. Dans de nombreux services spécialisés, les conditions ne s'y prêtent toutefois pas.

6.2. Thèmes des ateliers

Cours 1

1re rencontre : A1 Faire connaissance, définir les règles

2e rencontre : A2 L'influence de l'éducation

3e rencontre : A3 Apprendre à connaître ses forces personnelles

4e rencontre : A4 L'addiction : conséquences et facteurs de protection

5e rencontre : A5 La sécurité

6e rencontre : Thème joker

Cours 2

1re rencontre : B1 Faire connaissance, définir les règles

2e rencontre : B2 L'influence de l'éducation

3e rencontre : B3 La perception et prise en compte des émotions

4e rencontre : B4 L'addiction : conséquences et facteurs de protection

5e rencontre : B5 La fiabilité et la constance

6e rencontre : Thème joker

Ateliers joker

J1 : La responsabilité, l'inversion des rôles

J2 : Communiquer clairement

J3 : Explorer le réseau de soutien

J4 : L'organisation des loisirs

J5 : Les règles familiales

J6 : Approfondissement d'un thème

J7 : Fête en commun

6.3. Méthodes et forme des ateliers

Les ateliers visent à renforcer de manière ludique et psychoéducative chez les parents et les enfants les compétences qui peuvent aider les familles concernées. Différentes méthodes pédagogiques sont généralement proposées et peuvent être choisies en fonction des besoins et des compétences des parents et des enfants. Les ateliers revêtent une dimension psychoéducative, c'est-à-dire qu'ils ont pour but d'éduquer les personnes touchées et leurs proches dans le but de leur permettre de mieux comprendre la maladie et leur apprendre à y faire face. Les ateliers comportent par conséquent souvent de courtes parties informatives. Des exercices pratiques et des tâches concrètes facilitent le transfert dans la vie de tous les jours. Les parents et les enfants rassemblent les feuilles d'information et les fiches de travail dans un dossier, un classeur ou autre pour garder une trace de ce qu'ils ont appris ; cela favorise un ancrage dans le quotidien des familles.

Les exercices concrets et les jeux proposés dans les ateliers ont été élaborés par un groupe de travail composé de spécialistes expérimentés dans le travail avec des familles dépendantes (cf. page 1). Ils s'inspirent en partie du programme « Cap sur la famille » (cf. page 1) et d'autres offres destinées aux familles.

7. Planification et organisation des cours[29]

7.1. Recrutement des familles

Réseautage

Pour atteindre un maximum de familles et les inciter à participer au cours, un réseautage efficace est indispensable. Un grand nombre de services sont susceptibles d'envoyer des familles. Il convient par conséquent de les informer de l'offre et d'entretenir des contacts réguliers avec eux, que ce soit à travers des tables rondes, des formations, des présentations individuelles ou autres. Un prospectus résumant les principales informations à l'intention des partenaires du réseau figure en annexe (page 91), de même qu'un dépliant à distribuer aux parents qui pourraient profiter de l'offre (page 92).

Les services de cantons voisins pourraient également s'associer pour augmenter la probabilité de recruter suffisamment de familles.

Réseautage – Liste de contrôle

- ☐ Services d'addictologie
- ☐ Cliniques, institutions proposant des traitements résidentiels
- ☐ Groupes d'entraide AA, NA, Al-anon

- ☐ Autorités de protection de l'enfance et de l'adulte
- ☐ Service de la jeunesse
- ☐ Tribunaux spécialisés dans les affaires familiales
- ☐ Services d'aide aux victimes
- ☐ Services sociaux
- ☐ Services de psychiatrie de l'enfance et de l'adolescence
- ☐ Psychothérapeutes, psychothérapeutes pour enfants)
- ☐ Services de consultation pour enfants, adolescents et familles (p. ex. pour clarifier si les familles peuvent participer au cours. Ces services peuvent aussi formuler des recommandations)
- ☐ Services de consultation parentale, services socio-pédagogiques
- ☐ Services de pédagogie curative
- ☐ Médecins généralistes, pédiatres
- ☐ Police (en tant qu'assistance de probation)
- ☐ …

[29] Ce manuel décrit les bases des cours sur le plan purement organisationnel et factuel. Les aspects relatifs au droit du travail ou à l'assurance responsabilité civile sont à régler au sein des organisations qui proposent les cours.

Publicité directe

Il peut également être utile de s'adresser directement à la population pour recruter des familles, par exemple en publiant des articles dans les journaux locaux, en plaçant des affiches dans des vitrines, (p. ex. à l'administration communale.)

Créer des incitations

Il est fondamental de créer des incitations pour les parents et les enfants ! Un service de transport, une garderie pour les plus petits ou une offre de repas en commun peuvent motiver les familles à participer.

7.2. Financement des cours

Pour ce qui est du financement, les conditions et les postes budgétaires varient sensiblement d'un endroit à l'autre. L'idéal serait de trouver des sources de financement qui s'engagent de manière ferme afin de constituer un fonds de base que l'on pourrait alimenter.

Financement des cours

• Mandats cantonaux, Mandats rémunérés par les autorités	
• Fonds cantonal de loterie	
• Fondations privées	Fondations pour l'enfance, la famille
• Actions organisées par des tiers (chorales, journée de la soupe, brocantes, etc.) en partie lors d'événements particuliers (Noël, notamment)	Recettes des ventes versées au projet
• Églises	Collectes, appels aux dons ciblés
• Bénévoles pour faire la cuisine ou garder les enfants, etc.	Sociétés féminines, cours de cuisine pour hommes, etc.
• Dons en nature pour les repas, mise à disposition de locaux, etc.	Paroisses, communes, grands distributeurs, boulangerie locale, etc.

Postes budgétaires possibles

- Préparation (heures de travail)
- Location de la salle
- Matériel pour le cours (photocopies, post-it, chevalet de conférence et blocs, etc.)
- Repas, gâteaux
- Boissons
- Transports
- Garderie
- Collaborateurs-trices (heures de travail, défraiement)
- Supervisions, Intervisions
- …

7.3. Recrutement des animateurs-trices, coaching, supervision

Nombre d'animateurs-trices

Le cours devrait si possible être donné par quatre animateurs-trices dûment formé-e-s : deux personnes pour le groupe des parents et deux pour celui des enfants. Si un parent arrive au cours en étant sous l'influence d'une substance, par exemple, ou si un enfant a besoin d'un soutien individuel parce qu'un atelier le submerge, un-e des animateurs-trices pourra s'en occuper. L'idéal serait d'avoir un homme et une femme dans chaque groupe.

À défaut, le cours peut être réalisé avec trois animateurs-trices dûment formé-e-s pour qu'une personne puisse intervenir si nécessaire dans le groupe des parents comme dans celui des enfants. Si on dispose de deux animateurs-trices uniquement, il convient de mettre en place une sorte de « réseau de secours », en faisant par exemple appel à des stagiaires[30] qui pourraient s'occuper d'un parent sous l'influence d'une substance ou surveiller les enfants pendant que la personne qui dirige le groupe assure un soutien à un enfant qui en a besoin.

Attitude et compétences professionnelles des animateurs-trices

Les animateurs-trices doivent être au bénéfice d'une solide expérience dans l'accompagnement des familles touchées par une addiction. Ils doivent connaître les problèmes d'addiction et savoir que ceux-ci ont des causes multifactorielles. Ils doivent comprendre les difficultés auxquelles sont exposées les personnes touchées, le système familial et, plus particulièrement, les enfants. Ils doivent savoir quels facteurs de protection réduisent le risque que les enfants développent eux-mêmes une dépendance ou des problèmes psychiques à l'âge adulte. Ils doivent savoir comment communiquer de manière appropriée avec les parents et les enfants et comment renforcer les compétences parentales et les facteurs de protection chez les enfants. Les animateurs-trices doivent avoir vis-à-vis des personnes touchées et des problèmes d'addiction l'attitude décrite au chapitre 4.

Recrutement des animateurs-trices

Il est plutôt rare qu'un cours suive exactement le schéma décrit dans ce manuel. Il ne serait pas avantageux de former des animateurs-trices spécifiquement pour cette offre, et certains services ne pourraient pas en assumer les coûts. Il reviendra finalement moins cher d'engager des personnes qui disposent déjà de l'expertise nécessaire. Les services qui ne peuvent pas engager eux-mêmes suffisamment d'animateurs-trices pourraient faire appel à des professionne-le-s d'autres cantons.

Pool d'expert-e-s : Si vous cherchez des personnes qui disposent des compétences nécessaires pour donner le cours, vous pouvez vous adresser à Addiction Suisse qui vous donnera volontiers les noms de personnes à contacter. (prevention@addictionsuisse.ch, tél. 021 321 29 76)

[30] Étudiant-e-s des filières ad hoc sur le point de terminer leurs études

Coaching, supervision

Dans le cadre du cours, il convient également de garantir une forme d'intervision ou de supervision aux animateurs et animatrices. Suivant la situation et l'expérience de ceux-ci, ce soutien peut se présenter sous la forme d'une supervision prévue dans le cadre de l'institution, d'une supervision spécifique sous la direction d'un-e professionnel-le qualifié-e ou d'une intervision. Dans certaines conditions, des intervisions et des supervisions pourraient également être organisées de façon intercantonale (p. ex. en regroupant les services spécialisés des cantons romands etc.).

7.4. Locaux

Au niveau des locaux, il est nécessaire d'avoir au moins deux salles suffisamment grandes pour accueillir le nombre prévu de participant-e-s et les activités choisies. Il serait également utile d'avoir une salle supplémentaire qui offre une possibilité de repli, p. ex. lorsqu'un-e participant-e est sous l'influence d'une substance. Idéalement, il faudrait aussi avoir la possibilité de prendre un café ou un repas commun.

8. Entretien préalable avec les familles

Un entretien d'information est organisé avant le cours. Celui-ci peut se dérouler avec les parents et les enfants ensemble ou séparément. Un entretien avec les parents doit en tous les cas avoir lieu.

Cet entretien vise les objectifs suivants :

- faire mutuellement connaissance ;
- clarifier les attentes, cerner les besoins de la famille ;
- évaluer si le cours est vraiment approprié pour la famille ;
- aborder les questions d'organisation ;
- souligner l'engagement pris et renforcer la motivation ;
- vérifier les connaissances linguistiques.

Les thèmes ci-après devraient être abordés dans le cadre de l'entretien :

8.1. Faire mutuellement connaissance

Il est important que les familles et les personnes qui donnent le cours fassent connaissance. Les familles peuvent ainsi voir à qui elles auront affaire et poser des questions.

Les animateurs-trices devraient pouvoir cerner les conditions de vie des parents et des enfants avant le cours. Les questions ci-après devraient notamment être clarifiées au cours de l'entretien :

- Sur quel réseau de relations les parents et les enfants peuvent-ils s'appuyer ?
- Comment se passe l'école pour les enfants ? Ont-ils de bons amis ?
- Où se situent les parents par rapport à leur addiction (déjà abstinents depuis un certain temps, abstinents depuis peu, consommation contrôlée, programme de substitution, distribution contrôlée d'héroïne, rechute)
- Comment vivent-ils de leur rôle parental ?
- Sur quel système d'aide professionnelle les parents et/ou les enfants peuvent-ils s'appuyer ?
- Où vivent les enfants ?
- Existe-t-il une curatelle ? Y a-t-il des contacts avec l'APEA ? (Est-il éventuellement nécessaire de rendre compte aux autorités) ?
- Pour les familles issues de la migration en particulier, il convient de connaître suffisamment bien les schémas éducatifs appliqués pour pouvoir en tenir compte de manière appropriée.

8.2. Aborder le problème d'addiction

Il est nécessaire d'expliquer aux parents que l'on va parler ouvertement du problème d'addiction pendant le cours. Si l'enfant ne souhaite pas s'exprimer, il n'est pas obligé de le faire. Mais il doit avoir la permission des parents de parler de tout ce qui le tracasse s'il en a envie.

Il convient également de discuter du passeport d'urgence avec les parents. L'un des buts du cours est d'accroître le sentiment de sécurité des enfants. Pour cela, ils doivent notamment savoir à qui ils peuvent s'adresser si la situation l'exige (cf. aussi l'introduction à l'atelier A5.)

8.3. Renforcer la motivation

Il faudrait également profiter de l'entretien pour encourager encore une fois les parents à participer au cours :

- Le cours donne davantage de compétences et d'assurance aux parents.
- Il est important pour les enfants, car il renforce les facteurs de protection.
- Les programmes canadiens ont montré que les enfants sont souvent le moteur qui pousse les familles à participer à un cours et à ne pas abandonner. Les enfants apprécient beaucoup de pouvoir se rendre dans un endroit où on s'occupe d'eux et de leurs parents en même temps et où la famille peut partager des moments positifs. Cela peut motiver certains parents à participer.
- Les moments consacrés aux échanges et la partie informelle peuvent également être motivants. Informer les parents des offres telles que garderie, repas, etc.
- Discuter des craintes et des attentes.

8.4. Organisation

Les familles reçoivent les principales informations concernant l'organisation verbalement et par écrit (cf. modèle de feuille d'information, p. 92) :

- Date, heure et lieu
- Nombre de rencontres
- Contenu et déroulement approximatif des rencontres
- Protection des données, confidentialité
- Éventuellement informations générales sur les autres participant-e-s
- Éventuellement offres spécifiques : transports, repas, garderie
- Éventuellement coût pour la famille

8.5. Confidentialité, secret professionnel et obligation d'aviser

Au cours de l'entretien, il est également nécessaire d'aborder le traitement des informations. Les parents sont informés des lois et règles applicables au secret professionnel/à la confidentialité. Il convient également d'aborder avec précaution la nécessité de remplir éventuellement un avis de signalement.

Dans les familles où il existe un contexte d'aide contrainte, la direction du cours communique aux parents concernés si elle envoie des informations aux autorités et, le cas échéant, lesquelles.

Les familles sont informées que les règles applicables au sein du groupe seront élaborées en commun le premier jour du cours (p. ex. confidentialité au sein du groupe, respect mutuel, pas d'interruption lorsqu'une personne parle, etc., cf. ateliers A1/B1).

8.6. Pas de participation sous l'effet d'une substance

Les personnes qui donnent le cours expliquent aux parents qu'ils ne doivent pas être sous l'influence de l'alcool ou d'une autre substance durant les ateliers à moins que ce soit dans le cadre d'un traitement (substitution, etc.). Il est important, en particulier pour les enfants, que les cours ne soient pas perturbés par les effets de substances psychoactives. Les personnes qui donnent le cours informent les parents de la façon dont elles réagiront si un-e participant-e se présente au cours en étant manifestement sous l'emprise d'une substance psychoactive (cf. chapitre 9).

9. Pendant le cours

La réalisation des ateliers est décrite dans la deuxième partie du manuel, pages 25 à 89. Les informations ci-après visent à prévenir les situations délicates et donnent des pistes pour savoir comment réagir.

9.1. Prévention des incidents

Parmi les règles déjà abordées lors de l'entretien préalable, il y a le fait que les parents ne doivent pas participer aux ateliers en étant (visiblement) sous l'influence d'une substance psychoactive (cf. chapitre 8.6). Expliquer les raisons de cette règle permet de prévenir les situations difficiles.

Dans le cadre des ateliers A1/A2 (cf. page 28), les participant-e-s fixeront des règles concernant divers aspects du comportement au sein du groupe. Le fait d'impliquer les participant-e-s dans l'élaboration des règles constitue également une forme de prévention.

9.2. Apaisement des tensions et gestion des conflits

La prévention des conflits et des tensions constitue une priorité. Si un incident se produit néanmoins, il s'agit de calmer le jeu. Lorsqu'une personne se présente en étant manifestement sous l'influence d'une substance psychoactive, les animateurs-trices doivent réagir sans dramatiser. Dans la phase aiguë, il faut décider des mesures à prendre en fonction de la situation (p. ex. aller faire un tour avec la personne concernée, la faire attendre dans une pièce séparée, etc.). Il faudrait convenir d'un rendez-vous pour discuter de l'incident avec les parents (reconnaître que la participation au cours constitue un défi, rappeler le pourquoi des règles, etc.) afin de mieux pouvoir évaluer l'incident. Le but est que la personne concernée adapte son comportement ; une exclusion ne devrait être prononcée qu'en ultime ressort.

Une discussion avec l'enfant concerné est également indiquée durant la phase aiguë pour qu'il comprenne ce qui se passe et ce qui va suivre. Il s'agit de décider en fonction de la situation ce qui est bien pour l'enfant en évitant des conflits de loyauté.

En cas de conflits entre parents ou enfants qui dépassent la mesure acceptable, il convient de quitter la pièce avec les parties impliquées. Lors de conflits entre adultes, il faut notamment le faire pour protéger les enfants. La suite concrète des démarches doit être définie en fonction de la situation, la discussion avec les personnes impliquées dans le conflit passant au premier plan.

Il peut également y avoir d'autres situations dans lesquelles les parents ou les enfants ne peuvent pas rester dans le groupe, par exemple lorsqu'ils se sentent débordés émotionnellement. Il est important d'avoir suffisamment d'animateurs-trices à disposition (ou un réseau d'urgence, cf. chapitre 7) pour qu'une personne puisse assurer une prise en charge adéquate aux parents et aux enfants concernés.

9.3. Confidentialité, secret professionnel et obligation d'aviser

Suivant le service qui organise le cours et la formation des animateurs et animatrices, ces derniers sont soumis aux dispositions applicables au secret professionnel, ainsi qu'au droit et à l'obligation d'aviser. Si le cours n'est pas réalisé dans des structures qui disposent d'un cadre clair dans ce domaine ou si on fait appel à des professionnel-les indépendant-e-s, les animateurs-trices s'engagent par écrit à traiter tout ce qui se passe dans les cours de façon confidentielle. Exception : la nécessité d'aviser si le bien de l'enfant est menacé. Les familles sont informées de ces principes lors de l'entretien préalable (cf. chapitre 8).

9.4. Signalement d'une situation

Dans le cadre de ce cours, il est possible que les personnes qui donnent le cours repèrent des situations dans lesquelles elles se demandent s'il faudrait aviser les autorités. Lorsque le cours est réalisé par un service spécialisé dans les addictions, les critères et la façon de procéder sont généralement réglés dans des directives internes. En l'absence de telles directives, la question doit être tirée au clair avant le cours. Il existe différentes bases sur lesquelles on peut s'appuyer.[31]

[31] Cf. p. ex. https://www.kinderschutz.ch/fr/detection-precoce-de-la-maltraitance-infantile.html, guide Aide et soutien aux enfants de parents dépendants : principes et possibilités d'intervention (Addiction Suisse, 2014)

10. Après le cours

10.1. Préparation et annonce du cours suivant

Après le quatrième atelier au plus tard, il convient de rappeler aux familles qui suivent le premier bloc de cours qu'un deuxième bloc est prévu. Plus la planification est déjà avancée concrètement, plus l'invitation pourra être formulée clairement.

10.2. Poursuite des contacts et partenaires

Il est important que les services spécialisés qui proposent les cours expliquent aux familles qu'ils font partie du réseau de soutien et qu'ils leur fassent connaître les autres partenaires du réseau. Indiquer clairement que l'on reste à disposition pour répondre à des questions ou des demandes particulières permet de consolider la relation. Peut-être est-il possible de convenir de réunions tous les six mois (ou à intervalles plus rapprochés) avec les familles ou d'inviter celles-ci à un cours de consolidation.

Deuxième partie : Les ateliers

Déroulement et thèmes

Important : Le déroulement exposé ici est donné à titre d'exemple. Les cours seront d'autant plus réussis que les animateurs-trices sauront improviser en faisant preuve de flexibilité. Ils devraient être adaptés le mieux possible aux besoins et aux possibilités des parents et des enfants.

- Si, dans un groupe, il semble particulièrement important de faire connaissance et d'instaurer un climat de confiance, les ateliers A1 et A2 (respectivement B1 et B2) peuvent être réalisés séparément. Dans ce cas, il serait souhaitable de prévoir une septième rencontre.
- Suivant les besoins du groupe, les thèmes A1 et A2 (respectivement B1 et B2) peuvent également être regroupés dans le cadre d'un seul atelier (plus long). Ce système a l'avantage de permettre de faire dès le départ un lien avec les contenus. Dans ce cas, la date libérée est occupée par un thème joker supplémentaire (de préférence J1 ou J2).
- Dans la mesure du possible, il faudrait garder le schéma avec deux blocs successifs de six (ou sept) rencontres chacun.
- La partie consacrée à faire connaissance (ateliers A1/B1) devrait toujours être prévue lors de nouveaux cours ou lorsque de nouveaux parents intègrent le groupe. Chaque cours devrait en outre comporter les ateliers A2 (B2) et A4 (B4).
- Les thèmes joker peuvent remplacer d'autres thèmes ou être utilisés pour des ateliers supplémentaires.
- Les éléments récurrents devraient occuper une place importante dans chaque cours (cf. page 27). Ils devraient eux aussi être adaptés aux besoins et à la composition du groupe.
- Lors du dernier atelier de chaque cours, il faut prévoir du temps pour les feed-back et un bilan. Le temps nécessaire a systématiquement été intégré dans les ateliers joker. Si un thème joker est utilisé plus tôt dans le déroulement du cours, ce temps peut être occupé par les compléments proposés.

Thème transversal – les forces !

L'accent doit être mis sur les ressources. Dans chaque atelier, il convient d'accorder une importance particulière aux ressources et aux forces des enfants et des parents. Ils en ont déjà un certain nombre !

Dans les ateliers, il y a toujours des moments où on revient sur des éléments déjà vus, où on exerce encore une fois des compétences en matière de communication, ou où on parle à nouveau de certaines forces, etc. Il est judicieux de mettre ces liens en avant.

Pères, mères, filles, fils !

Le genre des parents et des enfants entraîne également des expériences, des contraintes et des ressources spécifiques (cf. chapitre 4.5., page 8). Les ateliers offrent un espace pour les aborder et les intégrer dans les autres thématiques explorées.

Parent dépendant et autre parent

Dans la description du déroulement des ateliers, on ne fait pas explicitement la différence entre le parent qui a un problème d'addiction et l'autre parent, car bien souvent, cela n'a pas une grande influence sur ce que les parents peuvent faire pour les enfants. Il y a cependant aussi des thèmes pour lesquels les parents doivent réfléchir à ce qui différencie le rôle de la personne dépendante de celui de l'autre parent. Ainsi, le père ou la mère qui n'a pas de problème d'addiction peut p. ex. jouer un rôle particulier lors de la mise en œuvre du plan d'urgence en aidant l'enfant à aller vers la personne de référence extérieure à la famille.

Recoupements entre le cours et les autres offres de soutien

Dans le cadre des ateliers, il est important d'attirer régulièrement l'attention des familles sur les recoupements avec d'autres offres de soutien (p. ex. offres de thérapie, de conseils).

Transmission d'informations

Un grand nombre d'ateliers comportent de brèves parties informatives. Ces éléments psychoéducatifs visent à aider les personnes touchées directement et indirectement à mieux comprendre la maladie et à leur apprendre à la gérer.

Prospectus avec les offres d'information et de soutien pour parents et enfants

Pensez à remettre aux enfants et aux parents la feuille d'information (page 95) avec les sites internet, les brochures et les offres de soutien à un moment adéquat !

Pour tous les ateliers : éléments récurrents (« rituels »)

Contexte

Dans les familles touchées par une addiction, la fiabilité et la constance font souvent défaut. L'un des principaux objectifs de ce cours est d'y remédier. Les éléments récurrents doivent par conséquent occuper une place importante dans le déroulement du cours. Certains peuvent également être intégrés dans le quotidien familial.

Objectifs

Parents : Les parents découvrent des possibilités pour intégrer des éléments constants et fiables dans le quotidien familial.

Enfants : Les enfants expérimentent dans le cours des éléments récurrents sur lesquels ils peuvent compter.

Introduction en commun

Avant que les parents et les enfants ne rejoignent leurs groupes respectifs, il convient de mettre en place un bref moment en commun. Les idées ci-après peuvent également être combinées entre elles ou être complétées.

Accueil : Les ateliers devraient systématiquement commencer par l'accueil des participant-e-s et par un aperçu du déroulement de la rencontre. Les personnes qui donnent le cours et les familles s'asseyent en cercle au fur et à mesure de leur arrivée. Elles peuvent discuter entre elles en attendant le début du cours. Quelques jouets sont également prévus pour les enfants. Dès que tout le monde est là, les animateurs-trices donnent un bref aperçu du programme. Une courte introduction en lien avec le thème de la rencontre peut suivre[32] avant que l'on invite parents et enfants à se rendre dans leurs salles respectives.

Coffret de groupe. On pourrait prévoir un coffret pour les parents et un autre pour les enfants, que chaque groupe emporterait dans ses ateliers. On pourrait par exemple y mettre tout ce qui sera ramené dans le groupe complet au terme des parties séparées.[33]

Jeu, exercice ou chanson. Une chanson, un exercice physique ou un bref jeu de mouvement peuvent également être utilisés pour l'introduction en commun.

[32] Si on prend l'atelier B3, p. ex., dire quelles émotions on ressent.

[33] Pour cela, il faudrait prévoir dans chaque atelier un élément que l'on pourra déposer dans le coffret et ramener dans les groupes familiaux. Les personnes qui souhaitent mettre en œuvre cette variante doivent intégrer cet élément dans le déroulement du cours.

Groupe des parents

Tâches concrètes. Après chaque atelier, on peut donner aux parents une mission concrète dont on parlera systématiquement au début de l'atelier suivant : quelles expériences les parents ont-ils faites dans le cadre de cette tâche ? Qu'est-ce qui a bien ou moins bien marché ? Quels feed-back donnent-ils aux autres parents qui font part de leurs expériences ? Une fiche de travail (cf. page 96) permet de noter les tâches et les commentaires sur les expériences faites ainsi que des idées tirées de la discussion avec les autres parents.[34]

Depuis le dernier atelier. À partir de la deuxième rencontre, les parents sont invités à raconter librement ce qui a bien fonctionné depuis le dernier atelier et qui leur inspire de la fierté. C'est important, même s'il ne s'agit « que » d'une petite chose !

Messages à retenir. À la fin de chaque atelier, les parents peuvent formuler des messages à retenir et une tâche qu'ils se donnent eux-mêmes (fiche de travail page 97).

Autres possibilités. Suivant la composition et les besoins du groupe, des exercices de concentration ou de relaxation, une réflexion sur l'humeur du moment, des jeux de communication ou autres peuvent être utilisés comme éléments récurrents.

Groupe des enfants

Mascotte. Les enfants pourraient avoir dans leur groupe une mascotte présente à tous les ateliers, par exemple une grande peluche qu'ils peuvent prendre dans les bras quand ils en éprouvent le besoin ou à laquelle ils peuvent chuchoter à l'oreille ce qu'ils ne veulent dire à personne d'autre.

Comment est-ce que je vais ? Une entrée en matière qui a fait ses preuves dans les groupes d'enfants est de demander brièvement comment chacun-e se sent. Il existe pour cela de nombreux modèles, des trois visages (souriant, neutre et triste) à ceux qui englobent toute une palette de sentiments[35]. Les enfants apprennent ainsi à reconnaître leurs émotions et à les communiquer et les animateurs-trices peuvent tenir compte de l'humeur des enfants pendant l'atelier. Lors du premier atelier, on pourrait bricoler avec les enfants un instrument que l'on pourrait ensuite à utiliser systématiquement pour définir l'état d'esprit du moment (p. ex. trois visages – ☺ 😐 ☹ – ou une horloge-dinosaure[36] et des pincettes avec le nom des enfants à accrocher pour montrer comment ils se sentent).

[34] Ces tâches n'ont pas été développées de façon systématique dans ce manuel.

[35] Botved, A. & Grässer, M. (2016). Gefühle benennen mit Kindern und Jugendlichen: Kartenset mit 120 Bildkarten. Mit 12-seitigem Booklet. Belz Verlag.

[36] Modèle : Löffel, H. & Manske, C. (1996). Ein Dino zeigt Gefühle. Mebes & Noack.

Chanson, jeu de mouvement, etc. Un bref jeu que tout le monde aime ou une chanson pourraient également ouvrir et/ou clore systématiquement l'atelier.

Trésor à emporter. À la fin de l'atelier, on pourrait systématiquement poser la question suivante : « Y a-t-il un trésor que je souhaite rapporter de cet atelier ? » (fiche de travail « Mon trésor » page 98) ou « Qu'est-ce qui m'a plu ? » / « Qu'est-ce qui ne m'a pas tellement plu ? » (fiche de travail page 99). Les enfants pourraient faire des dessins ou écrire quelques mots, puis déposer la feuille dans leur dossier.[37] Les animateurs-trices pourraient également préparer pour chaque atelier enfants un objet à distribuer, par exemple de petites cartes avec des messages.

Mission. Dans chaque atelier, on peut confier aux enfants des missions qui leur font explorer certaines choses. Ils peuvent consigner leurs expériences sur une fiche de travail (cf. page 100) sous forme de notes ou de dessin. Ces missions peuvent se rapporter à l'atelier du moment ou à celui qui suivra[38].

Partie familiale

Échanges. À la fin des ateliers séparés, les parents et les enfants pourraient se regrouper par famille pour se raconter ce qu'ils ont fait et expérimenté dans leur groupe[39]. Si nécessaire, les parents et les enfants sont préparés à cette partie.

Histoire pour se détendre. Pour conclure les rencontres, on pourrait intégrer un moment de relaxation avant la collation en commun. Les parents aménagent un petit « nid » douillet pour les enfants avec des coussins et des couvertures. Ils s'installent ensuite eux aussi confortablement. Tous écoutent une histoire ensemble. Ce moment doit permettre à chacun-e de se « ressourcer » mais comporte aussi un élément de sollicitude parentale.

Jeu collectif. Il existe de nombreux jeux à faire en groupe qui peuvent également servir d'élément récurrent pour clore les ateliers.

Collation ou repas en commun

Cette partie peut être organisée de diverses manières et avoir une durée variable. Tantôt on prendra un café avec des gâteaux, tantôt on fera peut-être même la cuisine ensemble. On pourrait aussi prévoir du café et des gâteaux lors des cinq premières rencontres et pour la dernière rencontre, un repas que l'on prépare ensemble.

---

[37] Cet élément devrait être intégré dans le programme des ateliers. La version actuelle du cours ne prévoit pas de temps pour un élément systématique de ce type.

[38] Jusqu'ici, aucune idée n'a été systématiquement développée pour ces missions. Les personnes qui donnent le cours peuvent fixer des thèmes prioritaires qui conviennent particulièrement bien pour le groupe.

[39] Au cas où cette idée serait systématiquement mise en œuvre, il est nécessaire d'adapter en partie l'introduction de la partie familiale.

A1 (et B1) Faire connaissance, définir les règles et les attentes

Contexte

Les parents touchés par une addiction, leur conjoint ou partenaire et leurs enfants éprouvent souvent un sentiment de honte très marqué. Il ne va pas de soi que les familles réfléchissent à leur situation. Pour pouvoir se pencher de manière ouverte et constructive sur la problématique de l'addiction et de ses répercussions, les parents et les enfants doivent se sentir à l'aise et en sécurité au sein du groupe. Il convient par conséquent de prévoir suffisamment de temps pour faire connaissance ainsi que pour discuter des règles applicables au sein du groupe et des attentes.

Objectifs

Parents : Les parents font connaissance. Ils se mettent d'accord sur les règles qui seront appliquées pendant le cours. Ils clarifient leurs attentes à l'égard du cours.

Enfants : Les enfants font connaissance. Ils se mettent d'accord sur les règles qui seront appliquées pendant le cours. Chaque enfant peut dire quelques mots de sa situation s'il le souhaite.

Famille : Les familles font connaissance.

Remarque : Les ateliers A1 et A2 (B1 et B2) peuvent être regroupés en un seul. Dans ce cas, il faut généralement prévoir plus de temps.

Introduction en commun (15')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27). Les animateurs-trices souhaitent la bienvenue aux familles, se présentent et donnent un aperçu du programme de l'atelier. Les parents et les enfants feront connaissance au sein de leurs groupes respectifs et dans le cadre de la partie familiale.

Groupe des parents (45')

1re partie : Présentations (choisir une possibilité) (15')

1. Les parents se lancent une balle ou une pelote de laine de manière à ce que tout le monde passe une fois à chaque tour. Au premier tour, la personne qui lance la balle dit son prénom. Au deuxième, elle dit son prénom et un élément qui la caractérise (ou son animal/son repas préféré). Au troisième tour, elle essaie de dire le prénom de la personne à qui elle envoie la balle. Pour finir, on fait encore un tour (avec ou sans balle) où les parents disent combien ils ont d'enfants et lesquels suivent le cours.

Matériel : balle ou pelote de laine

2. Par groupe de deux – les deux partenaires ne doivent pas se connaître –, les parents se posent des questions en s'aidant d'une liste (cf. document à photocopier page 101). Ils se présentent ensuite mutuellement au reste du groupe. Pour les présentations, on peut en partie définir à l'avance les points qui devraient être mentionnés, par exemple le nom du parent et de l'enfant qui participent plus une information sur un hobby ou un loisir. La personne qui présente l'autre indique également quelque chose qui la frappe chez cette personne.

2e partie : Comment nous comportons-nous les uns vis-à-vis des autres ? Règles appliquées durant le cours (15')

Les parents définissent ensemble les règles qui seront appliquées durant le cours. Les animateurs-trices réunissent toutes les propositions sur un flip-chart. Le groupe discute pour se mettre d'accord. Les points ci-après devraient être réglés au sein du groupe :

- Confidentialité
- Estime mutuelle, respect, accent sur les ressources
- Questions : toutes les questions sont bienvenues
- Pas d'interruption quand quelqu'un parle
- Possibilité de fixer des limites : dire stop quand quelque chose entraîne un trop-plein d'émotions
- Ponctualité
- Pas de participation sous l'influence d'une substance

On peut photographier cette liste de règles, l'afficher dans la salle de cours et/ou en remettre une copie à tout le monde lors de l'atelier suivant. On pourrait également l'envoyer via WhatsApp ou un autre instrument de ce type.

3e partie : Mes souhaits par rapport au cours (15')

Les parents et les animateurs-trices discutent ensemble des questions suivantes :

- Qu'attendent les participant-e-s du cours ? Quels sont leurs objectifs ? Qu'est-ce qu'ils aimeraient faire différemment ? Qu'est-ce qui devrait changer dans leur relation avec l'enfant ?
- Qu'est-ce qui ne doit arriver en aucun cas ?

Les parents ou les animateurs-trices notent les vœux/objectifs et les craintes sur de petites cartes qu'ils épinglent sur un panneau. Ce système permet de regrouper les thèmes et les questions. L'idéal serait de faire une photo que l'on donne à tous les parents et qu'ils peuvent déposer dans leur dossier. Les parents peuvent aussi noter leurs objectifs sur une fiche de travail (cf. page 102). À la fin du cours (lors du 6e atelier), on reviendra sur ces souhaits et objectifs.

Groupe des enfants (45′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

Suivant l′élément récurrent choisi pour entamer le cours (cf. page 27), on peut déjà l′utiliser au début de ce premier atelier ; on peut aussi le réaliser pour cette fois après la deuxième partie (jeu pour faire connaissance).

2e partie : Jeu pour faire connaissance (choisir une possibilité) (15′)

1. Jeu avec les noms sur le principe « Je pars en voyage et je mets dans ma valise… ». Le premier enfant dit son nom et son animal (repas, couleur, etc.) préféré. L′enfant suivant répète : « C′est…, son animal préféré est… » puis enchaîne avec son nom à lui et son animal préféré, etc. À la fin du jeu, chaque enfant peut encore dire quelque chose qui le caractérise s′il le souhaite

2. Par deux, les enfants se posent une liste de questions (cf. document à photocopier page 103). Ils se présentent ensuite mutuellement au reste du groupe. Après avoir été présenté, chaque enfant peut dire quelque chose de lui-même s′il le souhaite.

3e partie : Règles appliquées au sein du groupe (choisir une possibilité) (10′)

1. Si le groupe est essentiellement composé d′enfants de la tranche d′âge supérieure, les règles qui s′appliqueront pendant le cours peuvent être définies en commun. Les animateurs-trices réunissent toutes les propositions sur un flipchart. Le groupe discute pour se mettre d′accord. Les personnes qui donnent le cours proposent si nécessaire des règles supplémentaires. Les points ci-après devraient être réglés au sein du groupe :

- Chaque enfant peut dire ce qu′il veut. Ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe.
- Tout le monde traite les autres avec gentillesse.
- Chacun respecte ce que les autres disent, même s′il n′est pas du même avis.
- Toutes les questions sont les bienvenues.
- Personne ne coupe la parole aux autres.
- Chacun a le droit de dire stop quand quelque chose entraîne un trop-plein d′émotions.
- Tout le monde fait attention aux autres. Chaque enfant peut dire comment il se sent à tout moment.

On peut conserver la liste de règles et l′accrocher dans la salle à chaque atelier ou noter les différents points et faire des copies pour les distribuer la fois suivante.

2. Avec des enfants de la tranche d′âge inférieure, les animateurs-trices peuvent écrire les règles sur des ronds en carton et les cacher dans la salle. Les enfants doivent les découvrir. Chaque fois qu′un carton est trouvé, le groupe se réunit et discute de la règle qui y figure. Les cartons sont épinglés sur un panneau. On peut photographier les règles pour en donner une copie à tous les enfants lors de l′atelier suivant.

4e partie : Conclusion récurrente, éventuellement mission (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29. Discuter éventuellement rapidement avec les enfants de ce qu′ils veulent raconter de l′atelier à leurs parents.

Complément, alternative : jeu du miroir (environ 10′)

Le jeu du miroir offre la possibilité de s′intéresser de près à son vis-à-vis et de faire plus ample connaissance. Deux enfants se placent face à face. Un enfant fait des gestes que l′autre imite le plus vite et le plus fidèlement possible.

Pause (10′)

Partie familiale (50′)

1re partie : Échanges (10′)

Les parents et les enfants se regroupent par famille et se racontent ce qu′ils ont fait dans leur groupe. Les enfants peuvent par exemple expliquer aux parents qui sont les enfants dans leur groupe et les parents peuvent leur dire comment s′appellent les parents de ces enfants. Ils peuvent également se raconter les principales règles à respecter dans leur groupe.

2e partie : Poster familial (30′)

On prend une photo de chaque famille (un polaroïd, p. ex.). Celle-ci sera intégrée dans une affiche que les enfants et les parents créent ensemble. L′affiche peut également inclure des membres de la famille qui ne participent pas au cours (frères et sœurs plus petits ou plus grands, parent « absent », etc.) Chaque famille se présente ensuite brièvement aux autres en s′appuyant sur l′affiche. Celle-ci est conservée ; elle sera réutilisée ultérieurement (atelier A3).

Matériel : appareil photo polaroïd ou appareil photo digital avec ordinateur portable et imprimante couleurs, rouleau de papier kraft ou grandes feuilles (format A1), feutres de couleurs, autocollants décoratifs, petites plumes, papier brillant, etc., ruban adhésif et colle

3e partie : Conclusion récurrente (10′)

Il est important d′avoir un élément récurrent pour clore l′atelier en commun. On peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Collation ou repas en commun (30′ ou plus)

L′atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L′objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

A2 (et B2) L'influence de l'éducation

Contexte

Les expériences faites par les professionnel-le-s qui travaillent avec des parents touchés par une addiction montrent que ces pères et mères ont souvent une vision trop élevée de ce que sont de bons parents et, en même temps, une image négative de leurs compétences dans ce domaine. Les animateurs-trices doivent relativiser cette vision. Ce qui compte ici, c'est de permettre aux parents de considérer leurs capacités en mettant l'accent sur les ressources.

Objectifs

Parents : Les parents comprennent que l'éducation a une influence marquante. Ils connaissent l'importance de l'attachement. Ils se fixent des objectifs simples et concrets qu'ils souhaitent atteindre dans le cadre du cours. Ils savent que les parents dépendants ont tendance à avoir une vision beaucoup trop élevée de ce qu'est un « bon » père ou une « bonne » mère. Ils savent que les parents ont le droit d'être de simples êtres humains !

Enfants : Les enfants consolident le sentiment d'appartenance au groupe et leur confiance les uns envers les autres. Chaque enfant peut dire quelques mots de sa situation.

Introduction en commun (15')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Groupe des parents (60')

1re partie : Introduction récurrente (10')

« Depuis le dernier atelier…» (cf. page 28) ou une autre entrée en matière.

2e partie : Qu'est-ce que l'éducation ? (choisir une ou deux méthode(s), éventuellement en les combinant) (15')

1. « Éduquer, c'est… » Chacun-e complète la phrase par un mot ou une courte proposition. Toutes les réponses sont notées sur un flipchart. Les personnes qui le souhaitent peuvent apporter des compléments. Les animateurs-trices font un résumé en soulignant l'importance particulière de l'attachement.

2. Des photos en lien avec l'éducation sont disposées par terre. Tout le monde choisit une carte et décrit ce que cette carte exprime pour lui ou pour

elle Les animateurs-trices notent les réponses sous forme de mots clés sur un panneau et font un résumé.

Matériel : Comme cartes illustrées, on peut utiliser Photolangage ou une collection d'images personnelle (cartes postales, photographies découpées dans des magazines, etc.).

3. Chacun-e mime ce qu'est l'éducation, les autres interprètent les gestes.

4. On peut utiliser l'image de l'entonnoir pour illustrer ce qu'est l'éducation : une bonne éducation englobe de nombreux éléments. Les choses que les parents énoncent sont d'abord notées sur des bouts de papier ronds que l'on épingle sur un panneau à côté d'un dessin d'entonnoir stylisé. On discute ensuite pour définir quels sont les éléments les plus importants. Ceux-ci sont mis en premier dans l'entonnoir, de sorte qu'à la fin, les éléments essentiels se retrouvent tout en bas, près de la sortie. On remplit ainsi l'entonnoir petit à petit, en mettant en dernier les choses que le groupe juge moins importantes.

Matériel : Petites feuilles ou cartons ronds

3e partie : Histoire personnelle (15')

Les parents se penchent sur les questions suivantes :

- Qu'est-ce que j'ai apprécié dans ma propre éducation ?
- Qu'est-ce que j'ai trouvé difficile ?
- Qu'est-ce que j'aurais souhaité ?

On peut procéder en proposant encore une fois des images appropriées qui serviront de base à la discussion en plénum. Les parents pourraient aussi se poser des questions par groupes de deux et présenter ensuite ce que leur partenaire de discussion a trouvé positif et ce qui lui a semblé difficile, ainsi que les souhaits qu'il aurait aujourd'hui.

Les animateurs-trices passent alors la parole aux parents pour qu'ils s'expriment sur leur rôle de parents en leur posant la question suivante : « Qu'est-ce qui est important pour vous dans l'éducation de vos enfants ? Que réussissez-vous déjà bien à faire ? »

Les parents vont raconter une foule de choses qui permettront aux animateurs-trices d'apporter un éclairage théorique : qu'est-ce que l'éducation ? De quoi les enfants ont-ils besoin de la part de leurs parents ? Pour le contenu, les animateurs-trices suivent la feuille d'information à l'intention des parents (cf. page 104) qui montre que, finalement, ce sont des choses simples qui contribuent à une éducation réussie. La feuille d'information est distribuée aux parents, qui peuvent poser des questions.

Matériel : éventuellement des cartes postales, des images, des photographies

4e partie : Et l'addiction ? (10')

Les animateurs-trices discutent avec les parents de la fiche de travail « En équilibre malgré l'addiction : les facteurs de protection » (page 106) ou remplissent la feuille de travail avec eux (page 105).

Les animateurs-trices résument : un problème d'addiction entraîne des difficultés accrues pour les enfants, mais certains éléments peuvent les protéger. La fiche de travail utilise l'image de la balance pour illustrer cela : d'un côté, il y a les choses pesantes, de l'autre, celles qui permettent de retrouver un équilibre. L'accent est mis sur l'importance des facteurs de protection, qui sont au cœur des ateliers.

5e partie : Conclusion, éventuellement tâche concrète (10′)

Avec le soutien des animateurs-trices, les parents discutent de la façon dont ils vont parler de cet atelier aux enfants.

Conclure l′atelier par un élément récurrent : un exercice de relaxation, un jeu de communication, une question sur l′humeur des parents, etc. (cf. page 28).

Option : une tâche concrète à réaliser d′ici au prochain atelier pourrait être que les parents décident de faire sciemment deux fois par semaine un geste qui renforce l′attachement et d′observer ce qui se passe chez l′enfant et chez eux. Ils notent cette tâche et leurs observations (fiche de travail page 96).

Groupe des enfants (60′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

Élément récurrent utilisé pour ouvrir l′atelier (cf. pages 28 et 29).

2e partie : Jouer et s′amuser ensemble, développer la confiance (choisir un ou deux jeu(x)) (25′)

1. Jouer à Twister[40].

2. Jeu du ballon : Chaque enfant attache un ballon gonflé à sa « mauvaise » jambe. Les enfants « dansent » en musique en essayant de crever le ballon des autres en marchant dessus.

3. Nœud gordien : Les enfants forment un cercle serré et tendent tous les mains au milieu. Chaque main en attrape une autre au hasard. Il s′agit à présent de démêler le nœud humain ainsi formé dans se lâcher les mains.

4. De nombreux autres jeux[41] peuvent être utilisés, aussi des jeux libres si l′infrastructure le permet. On peut éventuellement aussi demander aux enfants, lors de l′atelier A1, d′apporter leur jouet préféré et de le présenter aux autres.

3e partie : Chez moi à la maison (15′)

Les enfants sont invités à dire quelques mots de la situation qu′ils vivent à la maison. Ils doivent pouvoir s′exprimer librement, c′est-à-dire qu′ils peuvent raconter quelque chose, mais qu′ils n′y sont pas obligés. Les animateurs-trices peuvent aussi raconter une histoire de Boby[42] en guise d′entrée en matière ou dire quelques mots de la situation des enfants qui grandissent avec un père ou une mère qui souffre d′addiction.

---

[40] https://www.maxitoys.ch/twister-4004645.html

[41] Cf. p. ex. https://www.familienleben.ch/freizeit/spielen/gruppenspiele-fuer-kinder-3603 ou https://www.neuemasche.com/lehrer/schulspiele/bewegungsspiele/

[42] https://boby.addictionsuisse.ch

4e partie : Conclusion récurrente, éventuellement mission (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29. Discuter avec les enfants de ce qu′ils veulent raconter de l′atelier à leurs parents.

En prévision du prochain atelier, l′animateur demande aux enfants d′être attentifs aux choses qu′ils savent bien faire. Ils notent la tâche et leurs observations sur une fiche de travail (cf. page 100).

Pause (10′)

Partie familiale (50′)

1re partie : Échanges (15′)

Les parents et les enfants se regroupent par famille et se racontent ce qu′ils ont fait dans leur atelier. Les parents pourraient raconter à leurs enfants comment ils ont été élevés et les bons et les mauvais souvenirs qu′ils gardent de leur enfance.

Ils peuvent peut-être leur montrer la feuille d′information (page 106) sur les facteurs de protection et la leur expliquer. Les enfants, pour leur part, peuvent leur parler de Boby s′ils le souhaitent. Ils peuvent peut-être aussi dire à leurs parents les situations qu′ils trouvent difficiles dans leur famille.

2e partie : S′amuser ensemble (25′)

Les familles se retrouvent toutes ensemble. Les enfants peuvent expliquer aux parents les jeux auxquels ils ont joué dans leur groupe. Suivant le nombre de personnes, on joue tous ensemble ou on fait des groupes. Les animateurs-trices peuvent aussi proposer d′autres jeux.

3e partie : Conclusion récurrente (10′)

On clôt l′atelier par un élément récurrent. On peut utiliser pour cela une des possibilités décrites à la page 29.

Collation ou repas en commun (30′ ou plus)

L′atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L′objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

A3 Découvrir ses forces

Contexte

Les parents touchés par une addiction ont souvent une faible estime d'eux-mêmes, notamment en ce qui concerne leur rôle de parents. Il est important qu'ils acquièrent une image positive d'eux-mêmes en tant que parents. Ils ont des ressources sur lesquelles ils peuvent s'appuyer.

Objectifs

Parents : Les parents sont conscients des ressources et des potentiels qu'ils possèdent déjà. Ils abordent le cours avec une vision positive et savent qu'ils ont des compétences sur lesquelles ils peuvent s'appuyer.

Enfants : Les enfants savent quelles forces ils possèdent. Ils se concentrent sur les choses qu'ils savent bien faire.

Famille : La famille aborde le cours avec une vision positive. Elle sait ce qu'elle fait bien et ce qui la caractérise.

Introduction en commun (10')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Groupe des parents (50')

1re partie : Introduction récurrente (10')

« Depuis le dernier atelier… » (cf. page 28) ou une autre entrée en matière. Si les parents ont eu une tâche concrète à effectuer, on en discute.

2e partie : Un beau souvenir familial (15')

Les parents se rappellent une situation concrète en famille dont ils ont gardé un bon souvenir[43]. Ils ferment les yeux pendant deux à trois minutes et se remémorent ce qu'ils ont ressenti le plus clairement possible. Ils se racontent ensuite ces souvenirs au sein du groupe et définissent ensemble les compétences qui ont contribué à faire de ce moment un beau moment. Ils notent ces compétences sur de

[43] Il est possible que des parents et/ou des enfants aient du mal à se rappeler un beau souvenir familial. Dans ce cas, on élargira le « beau souvenir » à d'autre situations sociales qui ont laissé un souvenir agréable (au travail, à l'école, avec des amis, etc.).

grands post-it qu'ils collent au mur. Étant donné que bien des parents ont du mal à énoncer d'eux-mêmes des forces, on peut leur proposer de petites cartes (cf. pages 107/108) pour les aider.

Matériel: Grands post-its et cartes d'animation

3e partie : Identifier les forces (choisir une méthode) (15')

1. À l'aide de documents qui décrivent (cf. pages 107/108) ou illustrent (photolangage, collection d'images personnelle) des forces, les parents identifient leurs forces personnelles. Tous choisissent une carte avec une force qu'ils possèdent et racontent comment ils peuvent l'utiliser dans le quotidien familial. On peut prolonger l'exercice en le répétant avec une autre force choisie par les parents. Les parents peuvent aussi sélectionner une force qu'ils aimeraient avoir ; les autres participant-e-s leur donnent des conseils pour la développer.

Matériel: cartes décrivant des forces ou collection d'images appropriée

2. Quels compliments les parents s'adresseraient-ils à eux-mêmes? Ils les notent sur une fiche de travail (cf. page 109). Prolonger éventuellement l'exercice avec le complément « Adresser et recevoir des compliments » (voir ci-après).

4e partie : Conclusion (10')

Conclure l'atelier par un élément récurrent : un exercice de relaxation, un jeu de communication, une question sur l'humeur des parents, etc. (cf. page 28).

Option : Une tâche concrète (fiche de travail page 96) à réaliser jusqu'au prochain atelier pourrait être que les parents utilisent deux fois par semaine une force qu'ils ont décelée chez eux et de tester une force qu'ils souhaiteraient développer. On peut aussi donner pour mission aux parents de se faire chaque jour un compliment qu'ils noteront sur une fiche de travail (cf. page 109).

Complément, alternative : adresser et recevoir des compliments (environ 15'-30')

Les parents discutent entre eux de ce qu'ils entendent par « faire et recevoir des compliments ». Les animateurs-trices notent les réflexions des parents sur un flipchart et résument les points clés. Les parents réfléchissent ensuite à un compliment qu'ils aimeraient faire à leur(s) enfant(s) et préparent une carte postale où ils le notent. Ils pourront par exemple l'offrir à leurs(s) enfant(s) au cours de l'activité familiale.

Matériel : cartes postales à illustrer soi-même, crayons de couleur ou feutres, petites plumes, autocollants, etc., enveloppes

Complément, alternative : qu'est-ce qui doit changer ? (environ 15')

Les parents réfléchissent à ce qui devra être différent dans leur relation avec leur(s) enfant(s) à la fin du cours. Quelle(s) force(s) veulent-ils utiliser pour cela ? Ces réflexions devraient pouvoir être formulées ouvertement et librement. Les animateurs-trices veillent à ce que les parents ne mettent pas la barre trop haute et à ce qu'ils se placent dans leur perspective et pas dans celle de l'enfant.

Groupe des enfants (50')

1re partie : Introduction récurrente (10')

Élément récurrent utilisé pour ouvrir les ateliers (cf. pages 28/29).

Si les enfants ont reçu pour mission d'identifier les forces qu'ils possèdent, on commence par en discuter. Ils auront certainement déjà trouvé un certain nombre de choses qu'ils font bien et en découvriront d'autres au cours de l'atelier.

2e partie : Apprendre à connaître ses forces (choisir une possibilité) (15')

1. Un jeu de mouvement (environ 10 minutes) amène aux questions suivantes : Quelles compétences les enfants ont-ils utilisées pour le jeu ? Comment ont-ils réussi à accomplir la tâche demandée ? Les enfants définissent les forces qu'ils ont employées (p. ex. capacité à communiquer, agilité, esprit d'équipe).

Exemples de jeux de mouvement :

- Tous les enfants se donnent la main pour former une longue chaîne et effectuent en courant un parcours qui comporte des obstacles, des passages plus étroits, etc.

- Les enfants se mettent par deux. Un enfant a les yeux bandés, l'autre le guide sur un parcours où il doit éviter des obstacles en lui donnant uniquement des instructions verbales.

Matériel : cordes, bouteilles, chaises, etc. pour aménager le parcours.

2. L'animateur-trice raconte le début d'une histoire où il est question d'une situation familiale difficile (on peut prendre par exemple une des histoires de Boby[44] comme base). Les enfants donnent des idées pour continuer l'histoire afin qu'elle se termine bien. L'animateur-trice souligne les forces et les ressources que les enfants décrivent et les note sur un flipchart. Chaque enfant choisit ensuite deux ou trois forces qu'il perçoit chez lui et qui ne figurent pas encore sur sa fiche de travail et les y ajoute.

3. Dans une collection de cartes qui décrivent des forces (cf. p. ex. pages 107/108), chaque enfant en choisit deux ou trois qui lui plaisent. Toutes ces cartes sont accrochées sur un panneau qui reste éventuellement dans la salle et pourra être repris dans les des ateliers ultérieurs. Chaque enfant cherche deux ou trois forces qu'il perçoit chez lui et qui ne figurent pas encore sur sa fiche de travail et les y ajoute.

Matériel : petites cartes décrivant des forces (par ex. pages 107/108).

[44] https://www.boby.addictionsuisse.ch/

3e partie : Un beau souvenir familial (15′)

Les enfants se remémorent un beau souvenir en famille et se le racontent. Pour chacun de ces souvenirs, les animateurs-trices soulignent les ressources qui ont joué un rôle important. S′il reste suffisamment de temps, les enfants peuvent dessiner ce beau souvenir et offrir leur dessin à leurs parents lors de la partie familiale.

4e partie : Conclusion récurrente, éventuellement mission (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Option : Comme mission pour approfondir le sujet, on pourrait demander aux enfants de définir deux forces qu′ils pourraient utiliser différemment ou mieux. Ils les testent jusqu′à la prochaine réunion. Ils notent la mission et leurs observations (fiche de travail page 100). Si les enfants n′ont pas eu l′occasion de dessiner un beau souvenir en famille, cela pourrait aussi être une tâche à effectuer : dessiner ce souvenir et décrire encore une fois les forces qui ont joué un rôle dans cette situation.

Complément, alternative : Dessiner des cartes illustrant des forces (environ 30′)

On peut également demander aux enfants de dessiner une série de cartes qui illustrent par exemple les forces décrites sur les pages 107/108. Chaque enfant choisit trois forces qui lui plaisent particulièrement et en fait un dessin. Ces cartes pourraient être épinglées sur un panneau. Chaque enfant peut définir trois forces qu′il perçoit chez lui et les ajouter sur sa fiche de travail.

Pause (10′)

Partie familiale (environ 50′)

1re partie : Discussion des beaux souvenirs familiaux (10′ à 15′)

Les parents et les enfants se regroupent par famille et se racontent le beau souvenir qu′ils se sont rappelés. Les enfants peuvent montrer leur dessin à leurs parents s′ils en ont fait un.

2e partie : Mettre les forces en évidence (choisir une possibilité) (15′ à 30′)

1. L′affiche familiale élaborée lors de l′atelier A1 (B1) est complétée : il s′agit à présent de représenter des choses que la famille fait bien ou qui la caractérisent de façon positive. Les beaux moments vécus en commun peuvent également figurer sur le poster. Les familles se présentent leurs œuvres les unes aux autres.

Matériel : affiche de l'atelier A1 (B1), feutres de couleurs, petites plumes, fleurs autocollantes, rubans, papier de couleur et autres matériel créatif

2. Tous les parents et les enfants s′asseyent en cercle. Ils se lancent une pelote de laine. En l′expédiant, ils disent systématiquement ce que la personne qui la rattrape fait bien. Ils peuvent aussi énoncer d′autres choses.

Matériel : pelote de laine

3e partie : Conclusion récurrente (20′)

Clore l′atelier par un élément récurrent. On peut utiliser pour cela une des possibilités décrites à la page 29.

Collation ou repas en commun (30′ ou plus)

L′atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L′objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

A4 (et B4) L'addiction : répercussions et facteurs de protection

Contexte

Les personnes souffrant d'addiction, leurs conjoints ou partenaires et leurs enfants savent souvent peu de choses des effets des substances psychoactives sur le comportement. Mais beaucoup se posent des questions. Des connaissances sur le sujet aident à comprendre ce qui se passe. Il est particulièrement important de donner des informations aux enfants. Quand on essaie de dissimuler un problème et que personne n'en parle, les enfants se construisent souvent des scénarios (encore) pires que la réalité.

Objectifs

Parents : Les parents comprennent (mieux) ce qui se passe quand on consomme des substances psychoactives. Ils comprennent les changements que l'addiction entraîne dans une famille et les risques auxquels les enfants sont exposés. Ils savent qu'il existe des facteurs de protection qui peuvent réduire ces risques et en connaissent les principaux.

Enfants : Les enfants apprennent pourquoi une personne change lorsqu'elle consomme des substances psychoactives. Ils comprennent ce qui se passe avec le parent concerné. Ils apprennent qu'ils ne sont pas responsables et qu'ils ne sont pas seuls. D'autres enfants vivent la même situation. Ils savent qu'ils peuvent en parler avec une personne de confiance.

Famille : Les parents et les enfants sont en mesure de discuter du problème d'addiction et de la situation familiale.

Remarque : Pour ce thème, nous proposons une partie séparée un peu plus longue, la partie familiale se limitant à mettre en commun les expériences des parents et des enfants.

Introduction en commun (10')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Groupe des parents (60′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

Par exemple « Depuis le dernier atelier… » (cf. page 28) ou une autre entrée en matière. Si les parents ont eu une tâche concrète à effectuer, on en discute.

2e partie : Prise de conscience des répercussions de l′addiction (choisir une possibilité) (environ 20′)

Les trois possibilités ci-après permettent aux parents de réfléchir au fait que leur état lorsqu′ils sont sous l′influence d′une substance (ou d′autres effets de leur addiction : irritabilité due aux problèmes d′argent, nervosité liée à la pression de consommer, etc.) n′échappent pas aux autres, et donc pas non plus aux enfants. Vouloir dissimuler une addiction part peut-être d′une bonne intention, mais ce n′est pas possible. Le problème est visible et perceptible et doit donc être abordé. Il est nécessaire que les enfants comprennent ce qui se passe. C′est le seul moyen d′éviter qu′ils ne se sentent coupables.

1. Les parents discutent de ce qu′ils perçoivent et de ce que perçoivent les autres lorsqu′ils ont consommé et lorsqu′ils n′ont pas consommé : est-ce que je vois une différence ? Quelle impression est-ce que je produis quand je suis sous l′influence d′une substance? Est-ce qu′on me fait des remarques ? Dans le cas d′une addiction aux jeux d′argent ou d′une cyberaddiction, mais aussi d′une personne alcoolique qui ne présente aucun signe d′ivresse « visibles », il s′agit de discuter des répercussions de la dépendance sur la vie familiale, l′humeur, etc. Comment est-ce que je me comporte lorsque je suis sous pression parce qu′il faut que je consomme ? Comment est-ce que je réagis quand j′ai encore perdu de l′argent ? Les animateurs-trices notent les observations sur un flipchart.

2. Dans certains cas, il est possible d′aborder les différences d′attitude envers les enfants lorsque les parents sont sous l′influence d′une substance ou pas. Peut-être peut-on poser la question suivante : que pensez-vous que votre enfant a remarqué la dernière fois où vous étiez sous l′influence d′une substance[45] ? Qu′a-t-il pu ressentir ? Pour les jeux d′argent ou la cyberaddiction, on peut parler du stress, de la nervosité et des soucis qui sont perceptibles au sein de la famille. Les animateurs-trices notent les observations sur un flipchart.

3. Racontez une situation que vous avez observée en tant que professionnel-l-e et qui montre ce qui se passe lorsque des parents essaient de dissimuler un problème d′addiction pour protéger les enfants. Vous pouvez aussi utiliser les deux citations qui figurent sur la feuille d′information (page 110). En partant de votre description ou de ces témoignages, demandez aux parents pourquoi il est important que les enfants sachent ce qui se passe réellement. Vous pouvez introduire ici une partie informative et présenter aux parents le site internet www.parentsetaddictions.ch.

[45] …la dernière fois où votre conjoint/partenaire était sous l′influence d′une substance…

3e partie : Information et questions (environ 15′)

Les animateurs-trices demandent aux parents ce qu′ils savent déjà des difficultés auxquelles les enfants sont exposés dans une famille touchée par une addiction et ce qui peut protéger les enfants afin qu′ils se développent harmonieusement. Savoir ce qui se passe réellement est un élément essentiel. Il y en a d′autres. Les animateurs-trices complètent les connaissances existantes. Ils partent des thèmes qui figurent sur la fiche de travail « En équilibre malgré l′addiction : les facteurs de protection » (cf. page 106) que les parents ont reçue lors de l′atelier A2 (B2) et les approfondissent[46]. L′accent est mis une fois encore sur les facteurs de protection. Il est particulièrement important de répondre aux questions des parents.

4e partie : Conclusion (15′)

Pour cet atelier, les parents doivent pouvoir discuter de la façon dont ils vont parler de cette partie du cours avec leur enfant. On peut leur présenter à cette occasion le livre « Boby »[47] ou d′autres livres pour enfants.

Conclure l′atelier par un élément récurrent : un exercice de relaxation, un jeu de communication, une question sur l′humeur des parents, etc. (cf. page 28).

Une tâche concrète (fiche de travail page 96) à réaliser jusqu′au prochain atelier pourrait être que les parents se rendent sur le site www.parentsetaddiction.ch et notent les points qu′ils jugent particulièrement importants et ceux pour lesquels ils ont des questions.

Groupe des enfants (60′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

Élément récurrent utilisé pour ouvrir les ateliers (cf. pages 28/29), éventuellement discussion de la mission.

2e partie : Qu′est-ce qu′une addiction ? Quelles en sont les répercussions ? (choisir une méthode pour 1, 2 et 3) (40′)

1: Transmettre des connaissances

Cette partie vise à permettre aux enfants de mieux comprendre ce que signifie « être sous l′influence d′une substance psychoactive ».

1. Si les enfants disposent déjà d′une certaine capacité d′abstraction, on peut illustrer cet état au

[46] Cf. p. ex.: http://www.addictionsuisse.ch/enfants-dans-une-famille-dependante/ avec un lien vers la bibliographie)

[47] https://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/260-boby-le-chien.html

moyen des lunettes déformantes[48] ou en leur bouchant les oreilles avec de la ouate. On peut ensuite discuter de la façon dont ils voient leurs parents quand ceux-ci sont sous l'influence d'un produit. Que font les parents ? Que ne font-ils pas ? Qu'est-ce qui est différent ?

2. Avec des enfants de la tranche d'âge supérieure, on peut discuter de ce qui se passe dans une cellule nerveuse et dans le cerveau lorsqu'une personne consomme une substance psychoactive (cf. fiche de travail pages 111/112).

3. Avec des enfants de la tranche d'âge inférieure, on peut partir des histoires de Boby pour illustrer les comportements liés à une addiction.

4. Les enfants connaissent-ils des choses auxquelles eux-mêmes ont du mal à renoncer même si elles ne sont pas bonnes pour la santé ? En prenant l'exemple des sucreries, dont la plupart ne voudraient pas se passer et que beaucoup consommeraient volontiers en grandes quantités, on peut leur montrer les similitudes, mais aussi les différences avec une addiction.

5. On peut se rendre avec les enfants sur les sites www.mamanboit.ch/www.papaboit.ch et discuter des principales informations sur les répercussions d'une addiction.

6. On peut aussi utiliser pour cette première partie la fiche de travail « Ivresse et ressentis » (page 113) sur laquelle les enfants décrivent ou dessinent d'abord chacun pour soi ce qui se passe quand leur mère ou leur père boit ou prend une autre drogue. Dans la deuxième partie, on se penchera sur les émotions et le ressentis des enfants.

2: Émotions et ressentis des enfants

Il est important que les enfants comprennent qu'ils ne sont pas les seuls à connaître des sentiments qui leur pèsent. Ils vivent une situation difficile. Dans cet atelier, ils doivent entendre qu'ils ne sont pas responsables de ce qui se passe.
1. Les histoires de Boby[49] offrent des possibilités d'identification et peuvent servir de point de départ à des discussions entre les enfants.
2. On peut confectionner avec les enfants un monstre en pâte à modeler qui symbolise leur peur pour donner une forme à ce qu'ils vivent.
3. On peut aussi raconter et jouer l'histoire du Gruffalo[50].

4. Les enfants peuvent dessiner ou décrire sur la fiche de travail « Ivresse et ressentis » (cf. page 113) ce qu'ils ressentent quand leur père ou leur mère est sous l'influence d'une substance. Ceux qui le souhaitent peuvent expliquer ce qu'ils ont noté sur leur feuille.

3: Possibilités d'aide et de soutien

1. Les enfants discutent de ce qu'ils font pour se rassurer ou se réconforter dans les situations où ils éprouvent de la peur ou de la tristesse. Les idées sont notées sur un flipchart. Les animateurs-trices complètent si nécessaire. Les enfants recopient les idées sur la fiche de travail « Ce qui m'aide » (page 114) ou reçoivent un exemplaire de la liste lors de l'atelier suivant.

2. Les enfants s'entourent de peluches qui représentent des personnes de leur entourage avec lesquelles ils pourraient parler de ce qu'ils vivent.

3. Les enfants se rendent ensemble sur les sites internet www.mamanboit.ch/www.papaboit.ch et discutent des conseils qu'ils y trouvent.

---

[48] Il est possible d'en emprunter dans certains services spécialisés, par exemple à Addiction Suisse
[49] https://www.boby.addictionsuisse.ch
[50] https://fr.wikipedia.org/wiki/Le_Gruffalo

3e partie : Conclusion récurrente, éventuellement mission (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Une mission pour approfondir le sujet pourrait être de demander aux enfants d′explorer les sites internet www.mamanboit.ch/www.papaboit.ch et de noter trois choses particulièrement importantes pour eux sur la fiche de travail « Ma mission » page 100). Ils pourraient également essayer une ou deux choses qu′ils ont notées sur la fiche de travail « Ce qui m'aide » (page 114).

Pause (10′)

Partie familiale (40′)

Les ateliers portant sur l′addiction et ses conséquences sont très intensifs pour les parents comme pour les enfants. Il convient donc de ne pas introduire trop d′éléments lors de la partie familiale. Une discussion en famille sur ce qui a été appris (environ 10′ par famille) est toutefois recommandée, de préférence sous la direction d′une des personnes qui donnent le cours.

Partie I: Echange au sein de la famille et jeux en mouvement (30′)

Les animateurs-trices aident les familles à parler les unes après les autres de ce qu′elles ont appris.

On peut proposer aux familles qui attendent leur tour, des jeux de mouvement qui font appel à la coopération. Exemple : saut à la longue corde (deux personnes font tourner une longue corde, une ou plusieurs autres personnes sautent), jeu de l′élastique etc.

2e partie : Conclusion récurrente (10′)

Une des méthodes de la page 29 peut être choisie comme conclusion récurrente.

Collation ou repas en commun (30′ ou plus)

L′atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L′objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

A5 Le lieu-refuge (passeport d'urgence)

Contexte

Une addiction peut affecter le besoin de sécurité des enfants. Un enfant peut par exemple être inquiet ou déstabilisé lorsqu'un parent se comporte bizarrement, ne répond plus vraiment ou se montre agressif. Lorsqu'un enfant ne se sent plus en sécurité ou a peur, il a besoin d'un soutien immédiat.

Remarque : Les parents sont des acteurs clés et doivent être abordés en tant que tels. Les animateurs-trices doivent souligner que les parents sont aussi de « bons » parents lorsqu'ils se rendent compte que l'enfant a besoin d'une personne de confiance extérieure et qu'ils autorisent ce contact. Dans certaines conditions, le parent qui ne consomme pas peut jouer un rôle dans ce domaine en encourageant si nécessaire l'enfant à se mettre en sécurité ailleurs.

Il est indispensable de discuter au préalable avec les parents pour savoir qui les enfants peuvent contacter en cas d'urgence. On peut le faire dans le cadre d'un entretien séparé avec les parents ou à l'occasion de l'atelier A4. Dans certains cas, les enfants et les parents peuvent se mettre d'accord sur ce point à la maison. Les personnes à contacter en cas d'urgence devraient avoir été avisées par les parents au préalable

Objectifs

Parents : Les parents comprennent l'importance d'un passeport d'urgence pour l'enfant lorsqu'ils sont sous l'influence d'un produit ou lorsqu'ils ne peuvent pas assurer une sécurité suffisante pour d'autres raisons.

Complément possible : Les parents apprennent à reconnaître les situations où il y a un risque d'agressivité et connaissent des stratégies pour les désamorcer (contrôler sa colère, faire retomber la tension).

Enfants : Les enfants savent qu'en cas d'urgence, ils peuvent se mettre en sécurité auprès d'une personne de confiance. Ils savent qu'ils osent parler de leur situation avec d'autres personnes de référence.

Famille : Les enfants et les parents font un pas de plus vers la levée du tabou qui entoure l'addiction. Un passeport d'urgence est établi pour chaque famille. Les parents autorisent à leurs enfants de recourir à ce dispositif si nécessaire.

Introduction en commun (10')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Dans la partie consacrée à l'accueil, les animateurs-trices expliquent brièvement que les parents et les enfants vont aborder ou élaborer le passeport d'urgence dans leurs ateliers respectifs. Ils reviennent encore une fois rapidement sur le sens de ce passeport. Les parents disent à leurs enfants quelle(s) personne(s) ils peuvent inscrire dans ce document.

Groupe des parents (60′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

« Depuis le dernier atelier… » (cf. page 28) ou une autre entrée en matière. Si les parents ont eu une tâche concrète à effectuer, on en discute.

2e partie : Importance du passeport d′urgence (15′)

On regarde encore une fois ensemble la liste des facteurs de protection (fiche de travail page 106). Les personnes qui donnent le cours amorcent la discussion : de quoi un enfant a-t-il besoin lorsque ses parents ne sont pas en mesure de lui offrir une protection et une sécurité suffisantes parce qu′ils sont sous l′influence d′une substance ou parce qu′ils sont en proie à un stress important ? Comment les parents peuvent-il faire pour que leur enfant se sente le plus vite possible en sécurité et qu′il soit rassuré ou réconforté ? Quand peut-on encore renverser la vapeur ? Quand est-il important de recourir au passeport d′urgence ? Les parents échangent leurs expériences, idées et réflexions sur cette situation. Les animateurs-trices montrent et expliquent les informations qui figurent sur le passeport d′urgence et la façon dont l′enfant peut utiliser cet instrument.

3e partie : Le voyage vers un lieu-refuge (15′)

Il existe de nombreux exercices de relaxation qui invitent à un voyage imaginaire vers un lieu-refuge. On propose aux parents de faire le même voyage que leurs enfants. Ce voyage imaginaire illustre le lieu-refuge dont les enfants ont besoin dans certaines situations.

4e partie : Préparation de la partie familiale (10′)

Les animateurs-trices discutent avec les parents de ce qui va suivre dans la partie familiale et répondent aux questions.

5e partie : Conclusion (10′)

Utiliser éventuellement un des éléments récurrents prévus pour clore les ateliers parents (cf. page 28).

Complément possible : Gestion de la colère (ce complément prolonge l'atelier parents d'environ 30')

Remarque : La question de la colère peut présenter une importance primordiale pour quelques familles. C'est un sujet qu'il ne faut pas refermer sans conclusion appropriée. Une demi-heure, c'est très peu. Dans certains cas, il faudra décider d'organiser un atelier proprement dit sur la gestion de la colère à l'intention des parents. On pourra éventuellement trouver une personne qui a de l'expérience dans ce domaine pour traiter le sujet avec les parents.

Les animateurs-trices abordent la question de l'agressivité et de la violence[51]. Ils expliquent que ces réactions peuvent être liées à une addiction et qu'elles sont souvent dues à un trop-plein et à une sensibilité à fleur de peau. Il ne s'agit pas de chercher un coupable. Ce qui importe, c'est de ne pas avoir peur d'examiner son comportement d'un œil critique et de chercher de l'aide si nécessaire.

L'histoire de Boby « Les pattes sales » peut servir d'entrée en matière[52]. Elle suscitera peut-être déjà une discussion entre les parents qui leur permettra de repérer des situations à risque dans leur propre famille.

Les animateurs-trices mettent l'accent sur les facteurs de protection et les stratégies de résolution des problèmes : que font les parents quand ils sont très en colère ? Quels conseils peuvent-ils se donner les uns aux autres ? Les personnes qui donnent le cours recueillent les idées et les notent sur un chevalet de conférence. Elles les complètent par d'autres conseils. Les résultats sont photographiés ou copiés et distribués aux parents[53]. Il est également important de leur indiquer des adresses où obtenir un conseil et soutien appropriés.

Groupe des enfants (60')

1re partie : Introduction récurrente (10')

Élément récurrent utilisé pour ouvrir les ateliers (cf. pages 28/29), éventuellement discussion de la tâche de recherche.

[51] Cf. p. ex. OFAS (2003). Violence envers les enfants. Concept pour une prévention globale. https://www.kinderschutz.ch/fr/violence-dans-l-education/education-non-violente

[52] cf. https://boby.addictionsuisse.ch/histoire-2-les-pattes-sales/

[53] Il y a aussi une feuille d'information (page 114) qui résume quelques conseils.

2e partie : Qu'est-ce qui me fait du bien ? (10')

Les enfants réfléchissent aux choses qui leur font du bien : Quand est-ce que vous vous sentez bien ? Que faites-vous quand vous voulez vous sentir bien ? Qu'est-ce qui vous aide quand vous n'allez pas bien ? Tous les éléments mentionnés sont notés sur de petites cartes qui sont épinglées sur un panneau. Les personnes qui donnent le cours photographient le panneau ou en font une copie qu'elles distribuent la fois suivante. On ne touche si possible pas au panneau, de manière à pouvoir revenir sur cette collection d'idées lors des ateliers ultérieurs.

Matériel : Post-its ou cartes

3e partie : Mon lieu-refuge (15')

Les animateurs-trices invitent les enfants à faire un exercice de relaxation dans lequel ils se rendent dans un lieu qui leur plaît et où ils se sentent en sécurité[54]. Pour cela, ils peuvent s'installer un petit « nid » douillet.

Matériel : couvertures et coussins

4e partie : Discussion et élaboration du passeport d'urgence (15')

Les animateurs-trices expliquent aux enfants qu'ils vont élaborer ensemble un passeport d'urgence dans lequel ils inscriront leur lieu-refuge et leur disent encore une fois quand et pourquoi il est important d'avoir un endroit de ce type.

Chaque enfant reçoit une feuille de papier fort pliée en deux (ou une copie du document de la page 117, qui offre aussi la place nécessaire pour dessiner le lieu-refuge) et, si possible, un étui en plastique où ils pourront garder précieusement ce passeport.

Les animateurs-trices passent d'un enfant à l'autre pour donner un coup de main et vérifier que toutes les indications sont correctes. Les plus âgés peuvent aussi enregistrer les numéros de téléphone des personnes de référence dans leur portable.

5e partie : Conclusion récurrente (10')

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Complément possible : Agressivité/violence (ce complément prolonge l'atelier d'environ 30')

Si on réalise avec les parents la partie de l'atelier « Gestion de la colère », les animateurs-trices peuvent décider si les enfants vont aussi travailler sur ce thème ou s'ils feront autre chose.

Les enfants pourraient écouter l'histoire de Boby « Les pattes sales »[55] et en discuter. Il s'agit avant tout de repérer les situations qui comportent un risque de violence et de mettre en avant le passeport d'urgence. Les enfants reconnaissent souvent très bien les signes de violence chez leurs parents. Ils sont encouragés à se fier à ce qu'ils perçoivent, à fuir la situation et à recourir au passeport d'urgence.

---

[54] Cf. document à photocopier page 113

[55] cf. https://boby.addictionsuisse.ch/histoire-2-les-pattes-sales/

Dans certains cas, on peut également travailler avec les enfants sur la colère qu'ils éprouvent eux-mêmes. Dans leur cas, la colère est souvent une réaction saine et compréhensible ! Comment peuvent-ils la gérer ? On veillera ici à ce que les enfants ne confondent pas leur propre colère et celle de leurs parents.

Pause (10')

Partie familiale (40')

1re partie : Encourager à utiliser le passeport d'urgence (10')

Les enfants et les parents se regroupent par famille. Les enfants montrent leur passeport d'urgence à leurs parents. Ils peuvent leur dire comment ils le comprennent. Les parents leur en expliquent encore une fois le sens si nécessaire et les encouragent à utiliser le dispositif prévu. Le cas échéant, les animateurs-trices aident les familles à en discuter.

2e partie : Planifier une visite chez la personne de référence (10')

Les animateurs-trices abordent la mission concrète en plénum ou avec chaque famille séparément. Il s'agit d'aller rendre visite le plus vite possible, mais en tous les cas avant la prochaine rencontre, à la personne de confiance qui figure sur le passeport d'urgence ou de l'inviter pour parler encore une fois de son rôle. Les familles discutent brièvement pour définir comment elles vont procéder concrètement.

3e partie : Conclusion récurrente (20')

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

.

Collation ou repas en commun (30' ou plus)

L'atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L'objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

B1 (=A1) Faire connaissance, définir les règles et les attentes

cf. page 30

B2 (=A2) L'influence de l'éducation

cf. page 34

B3 Perception des émotions

Contexte

Les parents touchés par une addiction ont souvent davantage de mal à percevoir correctement leurs émotions et celles de leurs enfants.

Les difficultés auxquelles les enfants qui grandissent avec un père ou une mère dépendant-e sont exposés se manifestent par des sentiments de culpabilité et de honte, de la peur, de la colère, etc. il est important que les enfants comprennent ces émotions et puissent se rassurer et se réconforter.

Remarque : Les parents devraient avoir la possibilité de se reconnecter à leurs propres émotions. Mais dans le groupe des parents, on devrait ensuite passer rapidement au lien entre la consommation de substances psychoactives et les émotions ainsi qu'aux émotions des enfants. L'accent devrait être mis sur la situation des enfants. Les parents doivent savoir comment leur enfant se sent. Ils doivent comprendre qu'un comportement difficile chez l'enfant traduit souvent sa détresse.

Les émotions ne sont pas positives ou négatives en soi, mais elles peuvent être vécues comme telles. Les émotions perçues comme négatives sont aussi importantes, car elles font office de signal.

Cet atelier est très exigeant. Les animateurs-trices doivent veiller à maintenir les attentes dans certaines limites et à montrer les recoupements avec d'autres offres de soutien. L'atelier pourrait par exemple inciter les parents à entreprendre une thérapie individuelle. L'apparition d'une addiction et la persistance de celle-ci sont souvent liées à des émotions particulièrement fortes et à une capacité limitée à réguler celles-ci.

Objectifs

Parents : Les parents savent comment mieux reconnaître leurs émotions et celles de leurs enfants. Ils connaissent le lien entre les émotions et les besoins. Ils connaissent des possibilités pour aborder les émotions. Ils savent comment parler des sentiments de honte et de culpabilité avec leurs enfants. Ils comprennent qu'il y a un lien étroit entre le comportement des enfants et les sentiments que ceux-ci éprouvent.

Enfants : Les enfants parviennent à mieux percevoir leurs émotions et à les nommer. Ils apprennent que les émotions sont importantes et qu'elles sont normales.

Famille : Les membres de la famille parviennent à mieux reconnaître et exprimer leurs émotions. Les familles réfléchissent aux émotions et sentiments de manière ludique (exprimer des sentiments, reconnaître une émotion).

Introduction en commun (10′)

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Groupe des parents (50′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

« Depuis le dernier atelier… » (cf. page 28) ou une autre entrée en matière. Si les parents ont eu une tâche concrète à effectuer, on en discute.

2e partie : Reconnaître les émotions (choisir une ou plusieurs possibilités) (20′)

Dans cette partie de l′atelier, il s′agit de reconnaître et de comprendre les émotions importantes (joie, tristesse, honte, peur, colère et amour). Les feuilles d′information « 6 émotions importantes » (cf. page 118) et « Besoins et sentiments » (cf. page 119) peuvent être distribuées en guise de résumé.

1. Commencer par des histoires familiales tirées du quotidien : les parents pensent à une situation dans laquelle ils ont éprouvé des émotions négatives et à une autre dans laquelle ils ont ressenti des sentiments positifs. Ils décrivent ces situations et les émotions qu′ils ont éprouvées et réfléchissent à ce que leur enfant pourrait avoir ressenti. Le groupe aide à mettre un nom sur les émotions. On peut aussi utiliser des petites cartes (pages 122 à 126) pour identifier les émotions. Le groupe discute de possibilités pour mieux reconnaître ses sentiments personnels et ceux de l′enfant (demander, observer, se mettre à la place de, « localiser » les émotions dans le corps, etc.). Il faut faire la distinction entre ses émotions et celles de l′autre ; on ne peut pas simplement déduire ce que ressent l′autre en se basant sur soi-même. Il est important de poser des questions pour s′assurer qu′on perçoit les choses correctement.2. Les parents discutent de la façon dont diverses émotions sont ressenties physiquement et psychiquement : Que se passe-t-il quand on est en colère ? Quand on éprouve de la joie ? Quand on a peur ? etc. Le groupe discute de possibilités pour mieux percevoir ses propres émotions et celles de l′enfant (cf. point 1)

3. Les parents dressent deux listes, une avec des émotions perçues comme positives, l′autre avec des sentiments considérés comme négatifs. Ils discutent ensuite pour définir à quel moment ce genre d′émotions surgissent. Le but de cet exercice est de mettre en évidence le lien avec les besoins : Quelles sont les émotions qui naissent lorsque les besoins sont satisfaits et lorsqu′ils ne le sont pas? Une feuille d′information peut être distribuée en guise de résumé (cf. page 119).

3e partie : Brève partie informative (10′)

Les animateurs-trices résument brièvement ce que sont les émotions, la fonction qu′elles remplissent (en particulier leur lien avec les besoins). Des sentiments comme la honte, la peur ou la culpabilité, que de nombreux enfants qui grandissent avec un parent dépendant connaissent, traduisent des besoins qu′il est nécessaire d′aborder. Le site internet

www.parentsetaddictions.ch fournit de nombreuses informations sur le sujet. Il y a également une feuille d'information sur le lien entre les émotions et les besoins pour les parents (cf. page 119). Les animateurs-trices abordent aussi l'impact de l'humeur des parents sur les enfants ainsi que le lien entre les émotions et l'alcool, les autres drogues et l'addiction.

4e partie : Conclusion (10')

Clore l'atelier par un élément récurrent : un exercice de relaxation, un jeu de communication, une question sur l'humeur des parents, etc. (cf. page 28). Si on opte pour un exercice de relaxation, on peut faire le lien avec le thème de l'atelier en parlant des changements d'humeur que l'exercice entraîne. Une tâche concrète à réaliser jusqu'au prochain atelier pourrait être que les parents notent à deux reprises les émotions qu'ils ont ressenties durant la journée et celles qu'ils ont perçues chez leur enfant. Ils réfléchissent aux besoins auxquels ces émotions sont liées (fiche de travail page 120).

Complément possible : les sentiments de colère et de honte chez les enfants (20')

On pourrait également aborder dans cet atelier la colère et les sentiments de honte et de culpabilité des enfants. Que font les parents quand leurs enfants éprouvent de tels sentiments ? Comment peuvent-ils réagir ? On fait le tour des idées et des bonnes expériences faites par les parents (Les animateurs-trices accompagnent la discussion : l'enfant a le droit d'être en colère. La colère est saine. Ne pas se laisser emporter soi-même par la colère. Désamorcer la situation, rétablir l'équilibre. Accueillir la colère et entourer l'enfant. Lui répéter régulièrement qu'il n'est pas responsable du problème d'addiction, de l'ambiance dans la famille, etc.).

Complément possible : influencer les émotions (20')

Les parents pourraient échanger des conseils sur la façon d'influencer leurs émotions et celles de l'enfant (satisfaire un besoin, faire diversion, se soustraire à la situation, se détendre, consoler, encourager, féliciter, etc.). Les animateurs-trices veillent à ce qu'il y ait à peu près autant de stratégies axées sur la résolution du problème que de stratégies d'évitement. Ils peuvent apporter des compléments. On pourrait également discuter de ce que les parents peuvent faire lorsque les émotions débordent (colère, profonde tristesse, etc.) pour que les enfants arrivent à faire face ou n'en souffrent pas.

Complément possible : situation de vie et émotions (30')

On peut aussi se demander comment améliorer son bien-être en organisant sa vie différemment. Les parents peuvent discuter la liste ensemble (fiche de travail 119). Chacun-e peut cocher 3 choses qu'il ou elle aimerait essayer.

Groupe des enfants (50′)[56]

1re partie : Introduction récurrente (10′)

Élément récurrent utilisé pour ouvrir les ateliers (cf. pages 28/29), éventuellement discussion de la mission de recherche.

2e partie : Information, brève introduction sur les émotions (5′)

Dans une brève partie informative, les animateurs-trices expliquent aux enfants ce que sont les émotions en précisant qu′elles peuvent avoir un aspect positif même si elles sont ressenties de façon négative.

3e partie : Nommer et comprendre les émotions (10′)

Confectionner des petites cartes à l′aide du document à photocopier (pages 122 à 126) ou choisir un autre outil (adapté à l′âge des enfants) pour représenter et nommer les émotions. Disposer ces cartes ou des images qui illustrent des émotions sur une table. Les uns après les autres, les enfants tirent deux cartes avec des émotions similaires, les montrent aux autres et expliquent en quoi ces émotions se ressemblent. Ils les reposent ensuite et en choisissent deux avec des émotions différentes et expliquent en quoi elles se distinguent.

Matériel : Cartes qui illustrent les émotions

4e partie : Horloge-dinosaure (15′)

Les enfants bricolent une horloge en forme de dinosaure[57] sur laquelle ils peuvent indiquer six à douze émotions (ou un autre outil qui leur permet de communiquer leurs émotions). Les animateurs-trices expliquent aux enfants que cette horloge peut les aider à montrer à leurs parents comment ils se sentent (cf. partie I VI de la partie familiale).

Matériel: Voir note de bas de page no. 46.

5e partie : Conclusion récurrente, éventuellement mission (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Une mission pour approfondir le sujet pourrait être que les enfants observent dans leur vie de tous les jours comment ils peuvent influencer leurs sentiments pour les modifier (fiche de travail « Ma mission », page 100).

---

[56] Comme base pour l′atelier avec les enfants, on peut par exemple travailler avec les personnages du film «Vice et Versa ».

[57] Modèle : Löffel, H. & Manske, C. (1996). Ein Dino zeigt Gefühle. Mebes & noack.

Complément, alternative : émotions et situations (15′)

Les enfants classent les cartes ensemble en mettant d′un côté les émotions ressenties comme positives et de l′autre, celles qu′ils considèrent comme négatives. Les animateurs-trices posent des questions : dans quelles situations vous sentez-vous plutôt bien et détendus ? Et dans quelles situations vous sentez-vous plutôt mal et tendus ? Y′a-t-il quand même du positif dans certains sentiments négatifs ?

Complément, alternative : influencer les émotions (15′)

Que peut-on faire quand on éprouve une émotion intense ? Quelles sont les possibilités pour se calmer, se réconforter ou se rassurer ? Bouger, respirer, écouter de la musique, dessiner, discuter… Les enfants échangent leurs idées. Celles-ci sont notées sur un flipchart et photographiées ou copiées pour être distribuées aux enfants.

Pause (10′)

Partie familiale (50′)

1re partie : Horloge-dinosaure (10′)

Les enfants expliquent tous ensemble l′horloge-dinosaure aux parents. Ceux-ci peuvent poser des questions. L′horloge-dinosaure peut par exemple être utilisée dans le quotidien familial lorsque les parents veulent savoir comment l′enfant se sent. Peut-être la famille décidera-t-elle de l′accrocher à la porte de la chambre de l′enfant pour qu′il puisse montrer comment il va s′il le souhaite.

Mission concrète : les familles observent comment elles utilisent l′horloge-dinosaure au cours des prochaines semaines pour en discuter lors de la prochaine rencontre.

2e partie : Mimer les émotions (15′)

Les parents et les enfants forment deux groupes. Une personne de chaque groupe tire une carte à tour de rôle et mime l′émotion décrite ou illustrée. Le groupe qui devine l′émotion correctement en premier marque un point. Les animateurs-trices aident les enfants qui hésitent quant à la façon de mimer une émotion.

Matériel : cartes décrivant ou illustrant des émotions (p. ex. pages 122 à 126), tableau ou autre pour noter les points

.

3e partie : Exercices de relaxation (10′)

Tout le monde apprend un exercice de relaxation pour influencer les émotions, par exemple un exercice de relaxation musculaire progressive[58]. Ces exercices peuvent également être réalisés à la maison.

4e partie : Comment est-ce que je vais en ce moment? (10′)

À l′aide de l′horloge-dinosaure confectionnée par les enfants, les parents et les enfants montrent comment ils se sentent à la fin de cet atelier. Les personnes qui le souhaitent peuvent dire quelques mots pour expliquer pourquoi elles éprouvent ce sentiment.

5e partie : Conclusion récurrente (5′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Si la conclusion récurrente est habituellement un exercice de relaxation, celui-ci est regroupé avec la 3e partie.

Collation ou repas en commun (30′ ou plus)

L′atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L′objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

[58] Snel, E. (2012) Calme et attentif comme une grenouille, Editions Les Arènes

B4 (=A4) L′addiction : répercussions et facteurs de protection

cf. page 43

B5 Fiabilité, constance

Contexte

Les parents touchés par une addiction ont souvent du mal à se montrer fiables et à faire preuve de constance. Or, il s'agit là de deux facteurs de protection importants pour les enfants.

Remarque : En élaborant des idées concrètes, il est essentiel de définir des possibilités *réalistes* et de ne pas entretenir d'illusions. Les *petites* choses comptent aussi !

Objectifs

Parents : Les parents savent que la fiabilité et la constance sont importantes pour les enfants et qu'une addiction peut soulever des problèmes dans ce domaine. Ils réfléchissent à ce que signifient ces deux éléments et cherchent des solutions pour mieux les assurer dans le quotidien familial. Ils reconnaissent les éléments fiables et constants déjà en place (p. ex. des rituels) et les renforcent.

Enfants : Les enfants identifient des éléments qui leur apportent constance et fiabilité dans le milieu familial et en dehors. Ils connaissent des activités de loisirs structurantes qui leur apportent de la stabilité.

Famille : Les familles reconnaissent les activités et rituels communs existants et développent de nouvelles idées.

Introduction en commun (10')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Si les familles ont reçu pour mission d'observer comment elles utilisent l'horloge-dinosaure, parents et enfants racontent les expériences qu'ils ont faites.

Groupe des parents (environ 50')

1re partie : Introduction récurrente (10')

Par exemple « Depuis le dernier atelier… » (cf. page 27) ou une autre entrée en matière. Si les parents ont reçu une tâche concrète à effectuer, on en discute.

2e partie : Rituels quotidiens (20′)

Les parents se racontent de beaux souvenirs de leur enfance en rapport avec des rituels. Étant donné que beaucoup n′ont pas d′expériences de ce type, ils peuvent aussi parler des rituels qu′ils *auraient* appréciés dans leur enfance.

Les animateurs-trices notent les descriptions et les idées sur un flipchart ou un autre support. Ils expliquent pourquoi les parents dépendants ont souvent du mal à offrir suffisamment de constance et de fiabilité à leurs enfants et les conséquences que cela a pour ces derniers[59]. Ils soulignent l′importance de la constance et des rituels pour les enfants et aident les parents à faire un lien avec le quotidien de leurs enfants. Quels éléments récurrents sont déjà présents dans ce quotidien ? Y a-t-il d′autres idées pour que la vie de tous les jours devienne plus régulière et prévisible (rituels avant de dormir, repas en commun, etc.) ? Les animateurs-trices rassemblent toutes les idées sur un chevalet de conférence. On peut photographier la liste ou la copier et en remettre un exemplaire aux parents lors du prochain atelier.

3e partie : Lien avec le passeport d′urgence (10′)

Outre les rituels et les éléments récurrents, le passeport d′urgence est important pour répondre au besoin de sécurité des enfants. Un grand nombre de parents dépendants n′arrivent pas toujours à offrir la fiabilité et la sécurité nécessaires à leurs enfants. Les parents discutent de situations où il aurait été important que leurs enfants aient un plan de secours ou dans lesquelles un tel plan a été appliqué. Les parents qui n′ont pas suivi le premier atelier et qui n′ont pas encore élaboré de passeport d′urgence avec leurs enfants doivent être informés du concept. Peut-être est-il possible de préparer un tel document avec les familles concernées.

On peut également organiser cette partie de manière plus générale et parler du réseau de soutien de la famille, celui-ci pouvant contribuer à assurer fiabilité et constance.

4e partie : Conclusion (10′)

Conclure l′atelier par un élément récurrent : un exercice de relaxation, un jeu de communication, une question sur l′humeur des parents, etc. (cf. page 27).

[59] Cf. p. ex. http://www.addictionsuisse.ch/enfants-dans-une-famille-dependante/ avec un lien vers la liste de littérature

Groupe des enfants (environ 50′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

Élément récurrent utilisé pour ouvrir les ateliers (cf. pages 28/29), éventuellement discussion de la mission de recherche.

2e à 4e parties : choisir soit la possibilité a, soit la possibilité b :

Partie IIa: Rituels connus des enfants (15′)

Quels fêtes ou rituels récurrents les enfants connaissent-ils ? On pourrait dessiner un cercle représentant l′année au tableau et y indiquer les fêtes que les enfants mentionnent. Les anniversaires, les réunions de famille périodiques, etc. peuvent être inscrits au milieu. Comment les familles célèbrent-elles ces fêtes ?

Les animateurs-trices expliquent que ces événements récurrents apportent une forme de sécurité et passent à la 3e partie.

Partie IIIa : Fiabilité, sécurité et addiction (5′)

Les animateurs-trices expliquent aux enfants qu′à cause de son addiction, leur père ou leur mère n′est parfois pas en mesure de leur offrir une fiabilité et une sécurité suffisantes.

Certains enfants aimeraient-ils parler de ce genre de situations ?

Les animateurs-trices expliquent aux enfants que les parents sont en train de réfléchir à la façon de leur garantir davantage de fiabilité et de sécurité. Ils leur rappellent également l′existence du passeport d′urgence, qui peut leur offrir une sécurité dans certaines situations.

Ils passent à la partie suivante, dans laquelle les enfants cherchent des choses qui peuvent leur assurer sécurité et fiabilité.

Partie IVa : Échange d′idées (10′)

Les enfants discutent des choses qui leur donnent un sentiment de sécurité et de fiabilité. Qu′est-ce qui, dans leur famille, leur procure un tel sentiment ? Et en dehors de la famille ?

Partie IIb : une histoire (10′)

Commencer par une ou plusieurs histoire(s) qui décrivent des sentiments pénibles en relation avec le manque de fiabilité (cf. document à photocopier page 127 ou l′histoire de Boby « L′après-midi au zoo »[60]). Y a -t-il des enfants qui ont vécu des situations de ce type et qui aimeraient en parler ?

Teil IIIb: Fiabilité, sécurité et addiction (5′)

Les animateurs-trices expliquent aux enfants qu′à cause de son addiction, leur père ou leur mère n′est parfois pas en mesure de leur offrir une fiabilité et une sécurité suffisantes.

Certains enfants aimeraient-ils dire quelque chose à ce propos ?

Les animateurs-trices expliquent aux enfants que les parents sont en train de réfléchir à la façon de leur offrir davantage de fiabilité et de sécurité. Ils rappellent également l′existence du passeport d′urgence qui peut leur offrir une sécurité dans certaines situations.

Partie IVb : Une autre fin (15′)

On revient aux histoires de la partie IIb et on demande aux enfants d′imaginer différentes fins : qu′est-ce que les enfants pourraient faire dans ce genre de situation ? Comment pourraient-ils faire pour que l′histoire se termine bien ?

Les enfants échangent des idées et dessinent éventuellement une nouvelle fin à l′histoire.

[60] https://boby.addictionsuisse.ch/histoire3-lapres-midiauzoo/

Complément, alternative : Idées de rituels (15′)

Les enfants réfléchissent à des rituels qu′ils pourraient suggérer dans la partie familiale, par exemple une phrase à dire ensemble avant chaque repas, un rituel pour se dire au revoir avant de partir à l′école, une histoire avant d′aller dormir, un moment où on discute de la journée, un bref massage avant de se coucher, un rituel pour les quatre heures, une activité particulière avec chaque enfant séparément (p. ex. une promenade le soir), etc.

5e partie : Conclusion récurrente (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Pause (10′)

Partie familiale (environ 50′)

1re partie : Expérimenter et apporter un sentiment de sécurité (15′)

1. Quatre adultes tiennent fermement une couverture – l′idéal serait qu′elle soit munie de poignées – chacun par un coin. À tour de rôle, les enfants s′allongent sur la couverture, que les adultes soulèvent et balancent. Les enfants expérimentent ainsi le fait d′être portés.

2. Deux adultes balancent un enfant en le tenant par les bras et par les pieds.

3. L′enfant se met debout sur les pieds de son parent. Tous deux se déplacent ainsi dans la salle.

4. Culbuto : les parents se placent face à face, l′enfant se tient au milieu. Le parent à qui l′enfant tourne le dos pose ses mains sur les épaules de l′enfant. Il le pousse vers l′autre parent, qui le rattrape par les épaules avant de le pousser à son tour vers l′autre parent, et ainsi de suite.

5. Les animateurs-trices préparent un parcours. Les enfants ont les yeux bandés, les parents les guident en leur donnant uniquement des instructions verbales. Si l′enfant est petit et inquiet, les parents peuvent lui donner la main pour le guider, mais ils lui décrivent aussi le parcours oralement pour qu′il se sente le plus en sécurité possible.

2e partie : Jeux de mains (15′)

La confiance joue un rôle essentiel dans les jeux de mains. Les familles testent différents jeux. Celles qui en connaissent les apprennent aux autres. Les animateurs-trices peuvent donner des idées[61].

On peut aussi essayer de regrouper deux jeux de mains en un seul, ce qui permet de montrer qu′il n′est pas nécessaire d′avoir une structure ou un ordre immuables. Si la famille ne peut pas manger ensemble tous les jours, par exemple, l′enfant découvre que le fait de manger deux fois à la cantine ou chez la voisine a aussi ses avantages. Un tel système est lui aussi fiable.

3e partie : Conclusion récurrente et mission concrète (20′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Les parents et les enfants échangent des idées de rituels qu′ils aimeraient tester en famille. Ils se mettent d′accord sur deux d′entre eux. D′ici au prochain atelier, ils notent les expériences qu′ils font avec ceux-ci (, par exemple sur les fiches de travail « Ma mission », page 100, ou « Mes devoirs » page 96).

Collation ou repas en commun (30′ ou plus)

L′atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L′objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

[61] Cf. p. ex.: Sources sur internet (youtube, etc.), mot clé « jeux de mains »

Les thèmes joker pour les ateliers de clôture (6e atelier) ou les ateliers supplémentaires

Pour la dernière rencontre, on peut choisir un thème joker adapté au groupe. Les différents thèmes joker peuvent également être utilisés pour remplacer d′autres sujets.

Lors des rencontres qui clôturent un cours, il est nécessaire de procéder à une forme de bilan. Dans ce cas, il est nécessaire de prolonger l′atelier ou d′en modifier le déroulement.

J1 Responsabilité, inversion des rôles

Contexte

Dans les familles touchées par une addiction, il arrive que les rôles soient inversés : les enfants assument des tâches qui ne sont pas de leur âge et qui excèdent leurs forces. Ils se chargent de travaux qui incombent en principe aux parents et vont parfois jusqu'à s'occuper de ces derniers.

Remarque : Cette inversion des rôles entraîne souvent aussi un gain en termes d'estime de soi pour les enfants, parce qu'ils font des choses importantes, des choses « d'adulte ». Dans le cadre de l'atelier, il convient de valoriser l'autonomie des enfants tout en les incitant à remettre ces rôles en question en prenant conscience qu'il ne s'agit pas de rôles « normaux » pour un enfant.

Objectifs

Parents : Les parents savent qu'une addiction peut entraîner une inversion des rôles au sein de la famille. Ils connaissent des stratégies pour éviter que leur enfant n'assume des tâches qui ne sont pas de son âge. Ils connaissent les principaux stades de développement aux différents âges et le rôle qui leur revient pour chaque stade.

Enfants : Les enfants apprennent qu'ils peuvent se décharger de la responsabilité qu'ils assument à l'égard des membres de la famille ou la partager. Ils voient qu'il y a des enfants qui se comportent autrement (c'est-à-dire qui n'assument pas de « rôles d'adultes »).

Famille : Les enfants entendent clairement de leurs parents qu'ils ont le droit d'être des enfants.

Introduction en commun (10')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Groupe des parents (50')

1re partie : Introduction récurrente (10')

« Depuis le dernier atelier… » (cf. page 28) ou une autre entrée en matière. Si les parents ont reçu une tâche concrète à effectuer, on en discute.

2e partie : Échange d'expériences sur les rôles des parents et des enfants (choisir une possibilité) (20')

1. Les parents discutent des tâches, devoirs et libertés qu'ils avaient eux-mêmes à 6, 12 et 18 ans. Ils préparent pour cela des papiers qu'ils épinglent sur un panneau : en haut à gauche, ils placent les libertés qu'ils avaient à 6 ans, en bas à gauche les tâches et devoirs qui leur incombaient à cet âge. Ils procèdent de même au milieu du panneau pour 12 ans et à droite pour 18 ans. Ils discutent ensuite de leurs propres enfants : Qu'est-ce que ceux-ci ont comme devoirs, tâches et libertés ? Comment les

parents jugent-ils cela ? Ces tâches, devoirs et libertés sont-ils de leur âge ? Certains dépassent-ils les forces des enfants ?

Les animateurs-trices discutent avec les parents du but de la discussion qu'ils auront avec leurs enfants dans la partie familiale. Les enfants doivent entendre qu'ils ont le droit d'être des enfants et qu'ils n'ont pas à assumer les tâches des adultes.

2. Les parents reçoivent les feuilles d'information « Que peuvent faire les enfants ? … » (pages 128 à 134), qui décrivent les principales étapes du développement de l'enfant et les rôles parentaux. Les parents qui ont des enfants du même âge se regroupent ; ils passent en revue les informations qui les concernent et discutent des domaines où ils assument bien leurs rôles et des choses qu'ils souhaiteraient changer. Les animateurs-trices passent d'un groupe à l'autre pour aider les parents à définir les rôles dont leurs enfants devraient être déchargés.

Les animateurs discutent avec les parents du but de la discussion qu'ils auront avec leurs enfants dans la partie familiale. Les enfants doivent entendre qu'ils ont le droit d'être des enfants et qu'ils n'ont pas à assumer les tâches des adultes.

3e partie : La cloche de l'addiction et le passeport d'urgence (10')

Au début du cours (A2/B2) et dans la deuxième partie de cet atelier, les parents ont réfléchi à leurs tâches éducatives. Ils discutent brièvement des changements qui interviennent quand ils se trouvent sous la « cloche de l'addiction » ou dans une phase d'ivresse aiguë. Que se passe-t-il entre les enfants et les parents quand les parents ont une addiction ? Les animateurs-trices utilisent des figurines pour illustrer la situation. Normalement, la figurine qui représente l'adulte est grande et celle qui représente l'enfant petite. La figurine adulte a pour mission de garder le contrôle de la situation. Elle veille sur la petite figurine et peut la soutenir ou la protéger si nécessaire. Mais que se passe-t-il si la figurine adulte est tout à coup petite tandis que la figurine enfant devient grande ? Un gobelet renversé par-dessus la figurine adulte peut aussi représenter l'état d'ivresse ou le problème d'addiction.[62]

Les parents discutent ensuite ensemble des possibilités dont ils disposent pour assumer leur rôle de parents « malgré tout ». Ils peuvent aussi être de bons parents quand ils se trouvent « sous la cloche ». C'est le cas lorsqu'ils se rendent compte que leur enfant a besoin de soutien et qu'ils savent quand le passeport d'urgence est important. Ils peuvent protéger l'enfant en assumant à nouveau leur rôle plus clairement et en lui permettant de chercher un soutien en dehors de la famille.

Matériel : petite et grande figurine, gobelet ou verre

[62] On peut aussi illustrer ce type de situations familiales à l'aide d'un échiquier familial, ou systémique, ou d'un autre instrument de ce type.

Complément s'il s'agit du dernier atelier : bilan et feed-back (15')

Si ce thème clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back page 135).

.

4e partie : Conclusion (10')

Conclure l'atelier par un élément récurrent : un exercice de relaxation, un jeu de communication, une question sur l'humeur des parents, etc. (cf. page 28).

Groupe des enfants (50')

1re partie : Introduction récurrente (10')

Élément récurrent utilisé pour ouvrir les ateliers (cf. pages 28/29), éventuellement discussion de la mission de recherche.

2e partie : Tâches et devoirs des enfants et des adultes (choisir une ou plusieurs possibilité(s)) (20')

1. Lire des extraits de Fifi Brindacier (passages décrivant la situation particulière de Fifi et celle, plus « classique », de Tommy et Annika[63]). Les enfants trouveraient-ils bien que tous les enfants vivent comme Fifi ? Qu'est-ce qui leur plaît dans ce mode de vie ? Qu'est-ce qui leur paraît difficile ? On peut aussi prendre des extraits d'Huckleberry Finn comme base de discussion.

2. Les enfants peuvent aussi réfléchir aux différents rôles en partant de situations de tous les jours : se lever et se préparer pour la journée, surveiller les petits frères et sœurs, préparer le repas pour la famille, etc. Quand (jusqu'à quel âge), les parents devraient-ils faire ces choses ou aider les enfants à les faire ? Quand les enfants peuvent-ils les faire seuls ? Dans quelle mesure ?

3. L'histoire de Boby « Premier jour d'école »[64] peut être discutée dans la perspective des rôles parentaux.

[63] P. ex., chapitre « Fifi habite toujours à la villa Drôlederepos »

[64] https://boby.addictionsuisse.ch/histoire-4-premier-jour-decole/

3e partie : Mise en évidence de situations familiales où les rôles sont inversés (10′)

On résume encore une fois l′essentiel en mettant en évidence des situations familiales dans lesquelles les enfants assument le rôle des parents. Comme dans le groupe des parents, les animateurs-trices représentent les situations familiales à l′aide de figurines. Ils invitent les enfants à dire s′ils connaissent ce genre de situations dans leur famille et à raconter comment ils les vivent. Questions possibles : Comment se sent la figurine enfant quand celle de l′adulte est sous le verre ? Comment se sent la figurine enfant quand elle est tout à coup grande et que la figurine adulte est petite ? Pourquoi la petite figurine devient-elle grande ? Il est important de chercher des alternatives au « devenir grand » : En fait, la petite figurine ne devrait pas encore devenir grande. Que peut-elle faire ?[65]

Matériel: Petites et grosses figurines, gobelet ou verre

Complément s′il s′agit du dernier atelier : bilan et feed-back (15′)

Si ce thème clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back page 136).

4e partie : Conclusion récurrente, éventuellement mission (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

(Si cet atelier ne clôt pas un cours, on peut donner pour mission aux enfants de planifier une activité de leur âge qu′ils peuvent et veulent faire seuls, p. ex. appeler un copain ou une copine pour se voir. Les enfants se consacrent ainsi activement à des tâches de développement adaptées à leur âge.)

Pause (10′)

Partie familiale (50′)

1re partie : Un message pour les enfants (15′)

Les enfants et les parents se regroupent par familles. L′enfant reçoit de ses parents un message avec les choses dont ses père et mère sont responsables et celles qu′il peut faire seul. Les parents peuvent aborder les situations dont ils ont parlé dans la deuxième partie. L′inversion des rôles est aussi étroitement liée aux sentiments de culpabilité qu′éprouvent les enfants. Ces sentiments peuvent également être discutés au sein des familles. Les animateurs-trices passent d′une famille à l′autre pour les soutenir dans ces échanges.

[65] On peut aussi illustrer ce type de situations à l′aide d′un échiquier familial, ou systémique, p. ex..

2e partie : Jeux de mouvement, expérience « être porté » ou « être guidé » (choisir une ou plusieurs possibilité(s)) (25′)

Les enfants et les adultes expérimentent les rôles qui leur reviennent de manière ludique. On peut utiliser ici les jeux de mouvements de l′atelier B5 « Fiabilité et constance » (cf. page 61).

3e partie : Conclusion récurrente, éventuellement tâche concrète (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Si l′élément récurrent utilisé pour conclure les ateliers est, par exemple, une histoire pour se détendre (cf. page 29), un père ou une mère pourrait se charger de guider le groupe cette fois-ci.

Collation ou repas en commun (30′ ou plus)

L′atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L′objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

J2 Communiquer clairement

Contexte

Les parents touchés par une addiction ont souvent du mal à communiquer clairement. Absorbés par eux-mêmes, ils sont généralement centrés sur leur propre bien-être ou leurs soucis. Lorsqu'ils sont dans une phase aiguë d'ivresse, une communication claire n'est pas non plus possible. (Remarque : Le tabou qui entoure l'addiction est un thème important ; il n'est toutefois pas traité ici, mais dans le cadre de l'atelier A3/B3).

Objectifs

Parents : Les parents connaissent des méthodes qui les aident à communiquer de façon claire et précise. Ils savent qu'une communication claire est difficile sous l'influence d'une substance psychoactive.

Enfants : Les enfants savent comment communiquer efficacement.

Famille : La famille expérimente une communication claire et positive de manière ludique.

Introduction en commun (20')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Deux animateurs-trices jouent à la girafe et au chacal[66] (p. ex. avec des marionnettes). Ils souhaitent la bienvenue aux participants et les incitent à participer activement à cet atelier en utilisant les caractéristiques propres à chacun des deux animaux (cf. document pour les animateurs-trices page 137).

Cette entrée en matière vise, à travers les interactions entre les deux personnages, à donner une première idée des différentes manières dont on peut communiquer. Il s'agit de montrer que la façon de dire les choses a une grande influence sur l'évolution de la situation et les sentiments éprouvés.

[66] Cet exercice repose sur la communication non violente de Rosenberg. Il existe de nombreuses informations, notamment sur internet, que l'on peut utiliser pour préparer cet atelier.

Groupe des parents (50′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

« Depuis le dernier atelier… » (cf. page 28) ou une autre entrée en matière.

2e partie : Besoins et communication (5′)

Pour commencer, les animateurs-trices font un lien avec l′atelier B3 : derrière chaque chose que l′on dit, il y a une émotion et, bien souvent, un besoin qui demande à être satisfait (cf. feuille d′information pour les parents, page 119). On peut faire ici un lien avec le thème de la communication : la communication permet de reconnaître les émotions et les besoins et de réagir en conséquence.

3e partie : Encourager au lieu de critiquer ou exercice de communication non violente (choisir une possibilité) (15′)

1. Les parents reçoivent quelques informations sur la manière de communiquer avec les enfants en les encourageant au lieu de les critiquer. Dans les situations éducatives dans lesquelles les parents souhaitent que l′enfant fasse quelque chose (cf. situations décrites dans la deuxième possibilité), il est utile de respecter les points ci-après :

- établir le contact et encourager ;
- aborder la situation et faire preuve de compréhension ;
- parler à la première personne (message « je ») : j′aimerais que…;
- présenter une solution ;
- mettre fin au contact.

Les parents s′exercent au moyen d′exemples tirés du quotidien qu′ils choisissent eux-mêmes ou que les animateurs-trices leur proposent (cf. point 2). Si aucun jeu de rôle ne semble possible, les animateurs-trices présentent eux-mêmes les exemples.

2. Les parents prennent conscience qu′ils peuvent communiquer de façon constructive[67] . Comment le chacal communiquerait-il ? Et la girafe ? On peut discuter et exercer les situations ci-après, p. ex. :

- mon enfant ne veut pas faire ses devoirs ;
- mon enfant ne veut pas ranger sa chambre ;
- mon enfant ne veut pas arrêter de jouer sur l′ordinateur.

On peut également aborder ces situations à l′aide d′une fiche de travail.

3. On peut aussi utiliser le modèle de Schulz von Thun pour définir et exercer des formes constructives de communication avec les parents. On trouvera sur internet des vidéos qui illustrent ce modèle[68] ; certaines sont de très bonne qualité.

[67] Plusieurs vidéos sur la communications non violente sont disponibles sur www.youtube.com.

[68] P. ex. https://www.youtube.com/watch?v=tJPwSH-DiDz8&t=3s

4e partie : Brève discussion sur le thème de la communication et de l'influence de substances (10')

Le groupe discute des différences dans la façon de communiquer lorsqu'on est sous l'influence d'une substance psychoactive ou pas (dans le cas d'une addiction au jeu ou autre, lorsqu'on est stressé ou pas) et du fait qu'il est extrêmement difficile de communiquer clairement quand on est sous l'effet d'un produit (quand on est stressé). Les parents prennent conscience des conséquences sur la communication avec leurs enfants.

.

Complément s'il s'agit du dernier atelier : bilan et feed-back (15')

Si cet atelier clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back page 135).

.

5e partie : Conclusion (10')

Conclure l'atelier par un élément récurrent : un exercice de relaxation, un jeu de communication, une question sur l'humeur des parents, etc. (cf. page 28).

(Si cet atelier ne clôt pas un cours, les parents peuvent décider, comme devoir pour la prochaine rencontre, de changer une situation de leur quotidien en communiquant différemment. Ils notent leur tâche et les expériences qu'ils font sur une fiche de travail (cf. page 96).

Groupe des enfants (50')

1re partie : Introduction récurrente (10')

Élément récurrent utilisé pour ouvrir les ateliers (cf. pages 28/29), éventuellement discussion de la mission de recherche.

2e partie : Silence, s'il vous plaît (10')

On introduit le sujet de l'atelier avec un jeu qui fait également bouger les enfants et qui leur permet de saisir ce que veut dire la communication : ils ont pour mission de construire quelque chose ensemble (p. ex. avec des blocs de construction) sans parler. Ils partagent ensuite leurs impressions.

Matériel: blocs de construction, Lego etc.

3e partie : La girafe et le chacal communiquent… (20′)

On revient à la girafe et au chacal avec une histoire ou un exemple tiré du quotidien. Les enfants imaginent ou jouent des conflits typiques à l′école ou en famille (Exemples : un enfant de la fratrie ne veut jamais prêter un jouet. Dans la cour, Cédric pousse Julien, qui tombe et s′écorche la jambe. Mathilde, Lucie et Théo doivent faire un devoir ensemble. Mathilde n′est pas motivée et ne fait rien). Comment réagirait la girafe ? Et le chacal ? Comment se sent le vis-à-vis quand le chacal parle ? Et quand la girafe parle ? Les enfants notent leurs idées sur la fiche de travail (page 138) ou discutent des scènes qu′ils ont jouées.

Complément s′il s′agit du dernier atelier : bilan et feed-back (15′)

Si cet atelier clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back page 136).

4e partie : Conclusion récurrente (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29. (Si cet atelier ne clôt pas un cours, on pourrait donner aux enfants une fiche de travail avec une situation dans laquelle ils doivent trouver des exemples de langage girafe et de langage chacal).

Complément, alternative : « Ne pas déranger s′il vous plaît ! » (15′)

Les enfants peuvent confectionner un panneau à accrocher à la porte de leur chambre pour signaler à leurs parents qu′ils ne veulent pas être dérangés. De l′autre côté, ils peuvent noter par exemple « bienvenue » ou quelque chose du même style.

Pause (10′)

Partie familiale (50′)

1re partie : Inventer une histoire ensemble (15′)

Pour se détendre, le groupe invente une histoire (parents et enfants ensemble). Celle-ci peut reprendre le thème de la communication ou pas. Chacun-e ajoute une phrase à l′histoire après avoir répété la phrase de la personne précédente. On peut aussi écrire l′histoire au tableau pour s′aider. Elle peut être photographiée ou copiée et faire partie des documents que les parents et les enfants classent dans leur dossier.

2e partie : Exercice d'écoute (choisir une ou les deux possibilité(s)) (15')

1. L'enfant décrit la façon dont son père ou sa mère doit empiler des blocs de construction. Le parent écoute et exécute, sans parler. L'enfant lui dit chaque fois s'il a suivi correctement les instructions. Ensuite, on inverse les rôles.

Matériel : blocs de construction

2. L'enfant raconte quelque chose aux parents. Ceux-ci l'écoutent activement. Les enfants peuvent raconter un livre d'images, un souvenir agréable ou un événement qui a été difficile pour eux.

3e partie : Les clés de la communication (10'-20')

1. Les familles reçoivent la fiche de travail « Les clés de la communication » (page 139). Les animateurs-trices jouent de brèves situations dans lesquels ils appliquent ces clés. Les familles doivent trouver quelles clés ont été utilisées.

2. Les familles reçoivent les fiches de travail « Les clés de la communication » (page 139) et « Mes clés pour communiquer » (page 140). Chaque membre de la famille écrit dans les dessins de clés une stratégie de communication qu'il souhaite tester. Cet exercice pourrait aussi être réalisé dans les deux groupes (parents et enfants) séparément.

4e partie : Conclusion récurrente (10')

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Complément, alternative : le chacal et la girafe (15')

Les enfants parlent aux parents de la girafe et du chacal. Ils pourraient également leur présenter un des jeux de rôle qu'ils ont faits.

Complément, alternative : le téléphone arabe (10')

Le groupe est assis en cercle. Une personne chuchote une phrase à l'oreille de son voisin, qui la dit à son tour à son voisin. Cet exercice peut également être effectué dans le groupe des parents ou des enfants.

Collation ou repas en commun (30' ou plus)

L'atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L'objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

J3 Explorer le réseau de soutien

Contexte

Les parents touchés par une addiction ont souvent du mal à demander de l'aide. Les familles concernées sont fréquemment isolées socialement, car elles se sont repliées sur elles-mêmes. Pour les enfants, avoir une personne de confiance en dehors de la famille est l'un des principaux facteurs de protection.

Objectifs

Parents : Les parents comprennent qu'il n'est pas nécessaire de tout faire tout seul ni de régler tous les problèmes soi-même. Ils connaissent des possibilités de soutien et savent où et comment trouver de l'aide.

Enfants : Les enfants connaissent des choses qui les aident quand ils ne vont pas bien. Ils savent à qui ils peuvent s'adresser.

Famille : La famille élargit ses connaissances sur les offres de soutien.

Introduction en commun (10')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Si les familles ont reçu une mission concrète à effectuer, on en discute.

Le dicton africain « Il faut tout un village pour élever un enfant » est affiché dans la salle sur un flipchart. Les animateurs-trices demandent peut-être d'abord aux enfants ce que cela peut bien vouloir dire, puis aux parents. Il n'est pas possible qu'un père ou une mère ou que deux parents élèvent ou doivent élever leur enfant entièrement seuls. Il faut encore d'autres personnes qui épaulent la famille.

Groupe des parents (50')

1re partie : Introduction récurrente (10')

« Depuis le dernier atelier… » (cf. page 28) ou une autre entrée en matière. Si les parents ont eu une tâche concrète à effectuer, on en discute.

2e partie : Notre réseau de soutien (20′)

Les parents prennent conscience du réseau social qui les entoure. Ils peuvent discuter par deux – par famille ou non – avant que le groupe tout entier ne se penche sur la question. Le réseau privé et professionnel dans l′entourage des familles est noté sur un flipchart (réseau privé : amis, voisins, parenté ; réseau professionnel : enseignant-e-s, police, aide familiale, 147, etc.). Les animateurs-trices aident à compléter la liste s′il manque des personnes ou des services importants. Les deux parents notent sur leur fiche de travail (cf. page 141) les interlocuteurs privés et professionnels potentiels, puis discutent ensemble de ceux qui sont déjà là dans leur vie de tous les jours et de ceux qui seraient utiles pour la famille.

.

3e partie : Trouver de nouvelles possibilités de soutien (10′)

Dans chaque famille, les parents discutent pour voir comment ils peuvent procéder concrètement pour trouver une ou plusieurs nouvelles possibilités de soutien. Ces projets sont discutés de façon aussi concrète que possible. Les parents peuvent peut-être même chercher directement les numéros de téléphone et écrire ce qu′ils souhaitent demander. Les animateurs-trices passent vers tout le monde pour discuter des idées et de la façon de procéder.

Complément s′il s′agit du dernier atelier : bilan et feed-back (15′)

Si cet atelier clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back page 135).

4e partie : Conclusion (10′)

Conclure l′atelier par un élément récurrent : un exercice de relaxation, un jeu de communication, une question sur l′humeur des parents, etc. (cf. page 28).

Groupe des enfants (50′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

Élément récurrent utilisé pour ouvrir les ateliers (cf. pages 28/29), éventuellement discussion de la mission de recherche.

2e partie : Identifier les possibilités de soutien (20′)

Que peuvent faire les enfants quand ils ont besoin de soutien ou quand ils ne vont pas bien ? Telle est la question au cœur de cet atelier. Il s′agit non seulement de savoir ce qu′ils peuvent faire par eux-mêmes, mais aussi d′établir une liste des personnes ou services à qui s′adresser (fiche de travail. « Pour aller mieux » page 142).

La troisième question de la fiche de travail vise à rappeler l′existence du passeport d′urgence. Pour les autres questions, il faudrait aider les enfants à trouver systématiquement plusieurs personnes ou services. Pour la question concernant les devoirs, si un enfant mentionne par exemple sa grand-mère, on demande aux autres enfants si leur grand-maman pourrait les aider eux aussi. Si oui, ils l′ajoutent sur leur fiche de travail.

3e partie : Un peu d′action (10′)

Dans cette partie, les enfants peuvent jouer librement ou on peut leur proposer des jeux de mouvement.

Complément s′il s′agit du dernier atelier : bilan et feed-back (15′)

Si cet atelier clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back page 136).

4e partie : Conclusion récurrente (10′)

Utiliser un des éléments récurrents prévus pour clore les ateliers enfants (cf. page 29).

Pause (10′)

Partie familiale (40′)

1re partie : Carte géographique familiale : notre village (20′)

Les parents et les enfants reportent les personnes/services importants sur une fiche de travail (cf. document à photocopier pages 143/144, à agrandir de préférence au format A3). Cette feuille peut par exemple être placardée sur le frigo à la maison.

2e partie : Exposition des cartes familiales (10′)

Les « villages » des différentes familles sont exposés dans la salle de cours. Certaines familles pourront peut-être y puiser de nouvelles idées pour compléter leur propre feuille.

3e partie : Conclusion récurrente (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

Collation ou repas en commun (30′ ou plus)

L′atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L′objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

J4 Organisation des loisirs

Contexte

Les activités de loisirs constituent un facteur de protection important pour les enfants. L'organisation des activités constitue toutefois souvent un défi particulier pour les familles touchées par une addiction. En effet, les parents dépendants éprouvent souvent des réticences parce qu'ils ont honte, réticences qu'il convient d'éliminer. Car justement, les activités avec d'autres enfants sont un facteur de protection pour ces enfants.

Remarque : Un grand nombre de familles n'ont pas les moyens de s'offrir des loisirs coûteux. Les activités conseillées dans le cadre de l'atelier doivent en tenir compte.

Objectifs

Parents : Les parents savent que des loisirs judicieux constituent un facteur de protection important pour leurs enfants. Ils savent que le contact avec d'autres enfants est essentiel. Ils connaissent le rôle qu'ils jouent dans l'organisation des loisirs de leurs enfants. Grâce à cet atelier, ils savent comment mieux aider leurs enfants dans l'aménagement de leur temps libre.

Enfants : Les enfants trouvent de nouvelles idées pour occuper leur temps libre. Ils élaborent aussi des projets qu'ils peuvent réaliser sans leurs parents.

Famille : Les parents et les enfants élaborent des projets de loisirs en commun.

Introduction en commun (10')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Groupe des parents (50')

1re partie : Introduction récurrente (10')

« Depuis le dernier atelier… » (cf. page 28) ou une autre entrée en matière. Si les parents ont reçu une tâche concrète à effectuer, on en discute.

2e partie : Introduction, lien avec l'enfance des parents et retour à la situation des enfants (15')

Dans une brève partie informative, les animateurs-trices rappellent que les loisirs sont fondamentaux pour les enfants. Pour cela, ils peuvent reprendre la liste des facteurs de protection (cf. page 106).

Les parents discutent de la façon dont ils occupaient leur temps libre dans leur enfance. Qu'est-ce qui leur plaisait ? Que faisaient-ils ? De quelles libertés disposaient-ils ? Qu'auraient-ils souhaité faire ?

On passe ensuite à la façon dont les enfants des participant-e-s organisent leur temps libre et aux loisirs que les parents les laissent avoir. On peut commencer ici déjà par la récolte d'idées de la troisième partie.

3e partie : Récolte d'idées (10')

Sur un tableau ou un flipchart, on recueille des idées sur les deux points ci-après :

- Qu'est-ce que les enfants peuvent faire seuls ?
- Qu'est-ce que les parents peuvent faire avec leurs enfants durant leurs loisirs ?
  (Récolter des idées pour chaque saison ; intégrer également de petites choses à faire à la maison en se montrant aussi concret que possible – p. ex. que faut-il pour aller faire des grillades ensemble en forêt ? –, être attentif aux coûts).

Les animateurs-trices soulignent qu'il est important que les enfants aient des contacts avec d'autres enfants durant leurs loisirs. Ils devraient pouvoir jouer ensemble, aller dormir de temps en temps chez un copain ou une copine, faire partie d'un club, etc. Il s'agit d'encourager les parents à faciliter et régulariser les contacts. Peut-être des liens particuliers vont-ils également se tisser entre certains enfants qui suivent le cours.

4e partie : Informations sur les offres existantes (5')

Les animateurs-trices s'informent au préalable sur les offres de loisirs qui pourraient être intéressantes dans la région et sur les rabais accordés aux familles (à faible revenu) dans la commune ou le canton. Les parents peuvent apporter des idées et des conseils.

Les animateurs-trices abordent également l'importance des vacances en commun et la détente qu'elles procurent. Ils peuvent attirer l'attention sur les offres Reka[69].

Si les Services de protection de l'enfance sont impliqués dans la situation de la famille, ils peuvent également soutenir certaines activités de loisirs.

5e partie : Tâche concrète (5')

Les animateurs-trices annoncent aux parents que la famille aura pour mission de planifier une activité de loisir en commun pour le mois à venir dans le cadre de la partie familiale. Les parents peuvent déjà y réfléchir et en discuter brièvement.

Complément s'il s'agit du dernier atelier : bilan et feed-back (15'))

Si cet atelier clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back page 135).

6e partie : Conclusion (5')

Conclure l'atelier par un élément récurrent : un exercice de relaxation, un jeu de communication, une question sur l'humeur des parents, etc. (cf. page 28).

[69] https://reka.ch/fr/vacancesreka/Seiten/vacances-reka.aspx?lang=fr

Groupe des enfants (50′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

Élément récurrent utilisé pour ouvrir les ateliers (cf. pages 28/29), éventuellement discussion de la mission.

2e partie : Organiser des activités seul-e (15′)

Les enfants discutent de ce qu′ils font durant leurs loisirs, de ce qu′ils aiment faire et de ce qui leur ferait plaisir. Ils parlent d′abord des choses qu′ils font ou pourraient faire eux-mêmes sans leurs parents. Les conseils et idées sont rassemblés sur un panneau, en les classant éventuellement par saison. Suivant la composition du groupe, on fera des listes séparées, une pour les plus grands, l′autre pour les plus petits.

Parmi cette collection d′idées, chaque enfant en choisit une ou deux qu′il souhaite tester. Il peut les noter sur une feuille de recherche (cf. page 100). Les animateurs-trices veillent à ce que ces activités soient réalistes et adaptées à leur âge. Ils encouragent les enfants à les faire réellement. Le rôle des parents devrait être discuté pour les choses qui nécessitent leur accord.

Les enfants apportent leurs idées dans le groupe familial pour en discuter avec leurs parents dans la première partie.

3e partie : Activités avec les parents (15′)

Les enfants discutent ensemble de ce qu′ils font ou aimeraient faire avec leurs parents durant leurs loisirs. Les expériences et les idées sont à nouveau rassemblées.

Les animateurs-trices expliquent aux enfants que la famille aura pour mission de planifier une activité en commun pour le mois suivant dans la partie familiale. Les enfants réfléchissent à l′idée ou aux idées qu′ils aimeraient soumettre au groupe familial.

4e partie : Éventuellement mission (10′)

Même si cet atelier marque la fin du cours, on donne pour mission aux enfants de tester les idées d′activités (cf. 2e partie). On pourrait par exemple remettre à chaque enfant plusieurs cartes postales déjà affranchies avec les adresses des autres enfants du cours et des animateurs-trices. Les enfants devront envoyer ces cartes dans les deux à trois semaines. Ils y écriront l′activité qu′ils ont testée et ce qu′ils en ont pensé. « Salut, aujourd′hui, je suis allé-e me balader en forêt et j′ai cherché des plantes pour faire un herbier. La prochaine fois que je fais ça, il ne faudra pas qu′il pleuve. » ou « Aujourd′hui, je suis allée à la place de jeux du quartier et j′ai joué à cache-cache avec d′autres enfants. Je me suis bien amusée et j′y retournerai samedi prochain. »

Matériel : cartes postales affranchies

Complément s'il s'agit du dernier atelier : bilan et feed-back (15')

Si cet atelier clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back page 136).

5e partie : Conclusion récurrente (10')

Utiliser une conclusion récurrente pour les ateliers enfants (cf. page 29).

Pause (10')

Partie familiale (40')

1re partie : Projet d'activité en famille (15')

Toutes les familles planifient une activité concrète à faire ensemble au cours du mois suivant. Elles se limitent à *une seule chose* pour ne pas être débordées. Les animateurs-trices les aident si nécessaire à planifier les différentes étapes du projet.

2e partie : Projets d'activité des enfants (15')

Les enfants racontent aux parents ce qu'ils aimeraient faire seuls durant leurs loisirs. Les parents ont pour mission de définir le rôle qu'ils jouent dans la concrétisation de l'idée de leur enfant. Les animateurs-trices aident si nécessaire les familles à planifier les différentes étapes du projet.

3e partie : Conclusion récurrente (10')

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.

.

Après l'atelier

Les animateurs-trices préparent une liste d'activités par saison sur la base des idées recueillies dans le groupe des parents et dans celui des enfants et l'envoient aux familles (cf. document à photocopier « Illustrations » page 146).

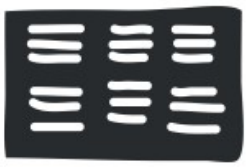
Collation ou repas en commun (30' ou plus)

L'atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L'objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

J5 Règles familiales

Contexte

Les parents touchés par une addiction ont souvent plus de mal que les autres à fixer des règles et à s'y tenir. Or, les règles sont un élément spécifique qui garantit la fiabilité.



Objectifs

Parents : Les parents savant quelles règles sont importantes pour leurs enfants. Ils acquièrent des connaissances qui leur permettent de les appliquer dans la vie de tous les jours. Ils sont conscients des règles qu'ils doivent respecter en tant que parents.

Enfants : Les enfants connaissent l'importance des règles. Ils réfléchissent aux règles qui s'appliquent dans leur entourage.

Famille : La famille se met d'accord sur quelques règles particulièrement importantes qu'elle entend respecter.

Introduction en commun (10')

Avant de rejoindre leurs groupes respectifs, les parents et les enfants se retrouvent pour une partie en commun (cf. page 27).

Si les familles ont reçu une tâche à réaliser, on en discute.

Les animateurs-trices présentent brièvement le thème de l'atelier. Chaque famille reçoit une fiche de travail (cf. page 145) sur laquelle elle notera les règles importantes qu'elle entend suivre.

Groupe des parents (50')

1re partie : Introduction récurrente (10')

« Depuis le dernier atelier… » (cf. page 28) ou une autre entrée en matière. Si les parents ont reçu une tâche concrète à effectuer, on en discute.

2e partie : Règles judicieuses, règles nécessaires (15′)

Dans une partie informative, les animateurs-trices expliquent quelles règles sont importantes pour les familles et pourquoi[70].

- Quelles règles doivent s′appliquer aux enfants ? Et aux parents ?
- Quelles règles ne peuvent pas être négociées ? Lesquelles sont négociables ?
- Qu′est-ce qu′une bonne règle ? Et une mauvaise ?
- Comment intégrer efficacement les règles dans la vie de tous les jours ?
- Dans quelles situations les parents doivent-ils dire stop ?

(On peut aussi inverser les deuxième et troisième parties, c′est-à-dire commencer par une discussion et finir par la partie informative).

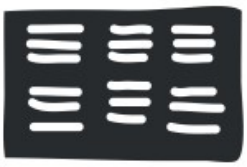
3e partie : Discussion, opinions (15′)

- Quelles règles les parents trouvent-ils particulièrement importantes ?
- Quelles règles les parents jugent-ils bonnes ou mauvaises ? Sont-ils d′accord (ou pas) avec les différents points présentés par les animateurs-trices ? Pourquoi ?

  Les arguments sont discutés au sein du groupe.
- Pour les parents, quelles sont les règles qui peuvent être négociées ? Et celles qui ne sont pas négociables ?
- Quand peut-on faire des exceptions ?

Complément s′il s′agit du dernier atelier : bilan et feed-back (15′)

Si cet atelier clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back page 135).



4e partie : Conclusion, tâche concrète (10′)

Conclure l'atelier par un élément récurrent : un exercice de relaxation, un jeu de communication, une question sur l'humeur des parents, etc. (cf. page 28).

Les familles établissent une liste de règles (cf. pages 88 et 145) et ont pour mission concrète d'envoyer une carte postale aux animateurs-trices pour leur dire si celles-ci donnent de bons résultats dans le quotidien familial ou pas.

Complément, alternative : ne pas changer arbitrairement les règles ! (10′)

Un jeu avec des règles arbitraires ou dans lequel une règle particulière s′applique à une seule personne peut montrer aux parents ce que leurs enfants ressentent quand ils changent les règles selon leur bon vouloir. Le changement de règles doit venir de l′extérieur, il ne doit pas faire partie du jeu !

.

[70] Cf. p. ex. Sources : https://www.formation-des-parents.ch/fileadmin/dateiablage/FR/Pour_les_parents/Feuilles_thematiques/Grenzen_sveo_frz_web15.pdf

Groupe des enfants (50′)

1re partie : Introduction récurrente (10′)

Élément récurrent utilisé pour ouvrir les ateliers (cf. pages 28/29), éventuellement discussion de la mission.

2e partie : Comprendre le sens des règles (choisir une ou plusieurs possibilités) (30′)

1. Les enfants jouent au loup. Les animateurs-trices changent les règles à deux ou trois reprises pour montrer que les règles peuvent être différentes, mais qu′elles doivent être judicieuses. Lorsqu′un loup a uniquement le droit de marcher et pas de courir, le jeu n′a aucun sens. Mais on peut rendre la partie plus passionnante en prévoyant que les enfants attrapés peuvent être libérés, p. ex. si deux (ou trois) enfants touchent en même temps un arbre défini à l′avance sans se faire prendre. Pour qu′un jeu soit vraiment amusant, tout le monde doit en respecter les règles. Qu′apportent les règles dans la vie réelle ?

2. Les enfants jouent à cache-cache (ou un autre jeu simple) et doivent définir des règles en groupe. Quelles règles faut-il pour que le jeu se passe bien ?

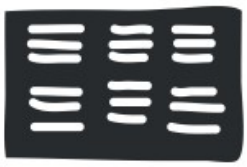
3. L′histoire de Tina et Toni « Chez marraine Ambroisine »[71] offre la possibilité de discuter des raisons pour lesquelles il y des règles. Les enfants peuvent aussi raconter les règles qui sont appliquées chez eux.

Complément s′il s′agit du dernier atelier : bilan et feed-back (15′)

Si cet atelier clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back page 135).

3e partie : Conclusion récurrente (10′)

Utiliser un des éléments récurrents prévus pour clore les ateliers enfants (cf. page 29).



Pause (10′)

[71] https://tinatoni.ch

Partie familiale (40′)

1re partie : Règles familiales (15′)

Les parents et les enfants discutent entre eux pour définir les règles qui sont ou seraient importantes pour la famille (pour les parents, pour les enfants, pour toute la famille) et se mettent d′accord sur cinq d′entre elles au maximum qu′ils notent sur la fiche de travail (cf. page 145). Les animateurs-trices les aident à trouver des règles aussi utiles que possible. Les parents et les enfants confirment qu′ils les appliqueront grâce à une poignée de main (éventuellement prévoir des exceptions en cas de maladie ou d′autres situations particulières). Si cet atelier clôt le programme, chaque famille reçoit une carte postale affranchie avec l′adresse des animateurs-trices qu′elle renverra d′ici quelques semaines pour dire si les règles fonctionnent bien.

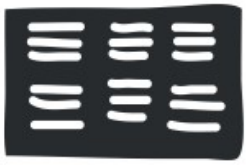
Matériel : Cartes postales affranchies

2e partie : Jeux et règles (15′)

On peut proposer ici une sélection de jeux que les enfants et les parents choisissent librement. Il peut aussi s′agir de jeux pour lesquels le groupe doit d′abord se mettre d′accord sur les règles.

3e partie : Conclusion récurrente (10′)

Comme conclusion récurrente, on peut utiliser une des possibilités décrites à la page 29.



Collation ou repas en commun (30′ ou plus)

L′atelier se termine par un café et des gâteaux ou un repas en commun. L′objectif est de passer un moment décontracté ensemble.

J6 Approfondissement d'un sujet

Suivant le groupe et ses besoins, il peut être important de reprendre un des thèmes déjà traités.

Si cet approfondissement clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back pages 135 et 136).

J7 Faire une fête

Au lieu de travailler sur un thème supplémentaire, il est possible d'organiser une fête qui reprend différents thèmes à travers des jeux, par exemple. On pourra peut-être faire la cuisine ensemble à cette occasion et se mettre d'accord en petits groupes sur la façon de procéder.

Si une fête clôt un cours, il faudrait procéder à une forme de bilan (cf. idées pour les feed-back pages 135 et 136).

Annexe : prospectus, feuilles d’information, fiches de travail

Vous pouvez insérer le logo de votre institution en le copiant sur les documents avant de les imprimer.

Sur les flyers (pages 92 à 95), vous pouvez insérer vos offres de soutien dans les champs de texte prévus à cet effet.

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Grandir ensemble !

Une offre de cours pour les familles touchées par une addiction

L'addiction des parents expose les enfants à un risque important. Souvent, la peur, l'isolement, la culpabilité et l'insécurité rendent le quotidien effrayant et instable. Sans soutien, une grande partie de ces enfants développeront une maladie psychique ou une addiction à l'âge adulte. En soutenant les parents, la vie de ces familles peut évoluer et se stabiliser. C'est justement ce que ce cours propose.

- Les parents renforcent leurs compétences parentales.
- Le quotidien des enfants devient davantage prévisible et stable.
- La communication s'améliore au sein de la famille.
- Les enfants développent leur résilience.

Cette nouvelle offre de cours réunit pour la première fois en Suisse parents et enfants pour qu'ils réfléchissent ***ensemble*** aux conséquences de l'addiction. Les familles travaillent sur des compétences et des stratégies qui offrent aux enfants une protection contre les problèmes ultérieurs.

- Le cours s'adresse aux pères et aux mères dépendants, à leur conjoint ou partenaire et à leurs enfants de 6 à 12 ans.
- Il s'adresse à tous les parents, quelle que soit leur addiction.

Vous et votre organisation ou service jouez un rôle important pour que les familles puissent profiter de ce cours. Incitez les parents concernés à participer ! Il existe également un prospectus destiné aux parents que vous pouvez leur remettre.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions sur ce projet !

Illustration © Barbara Kranz

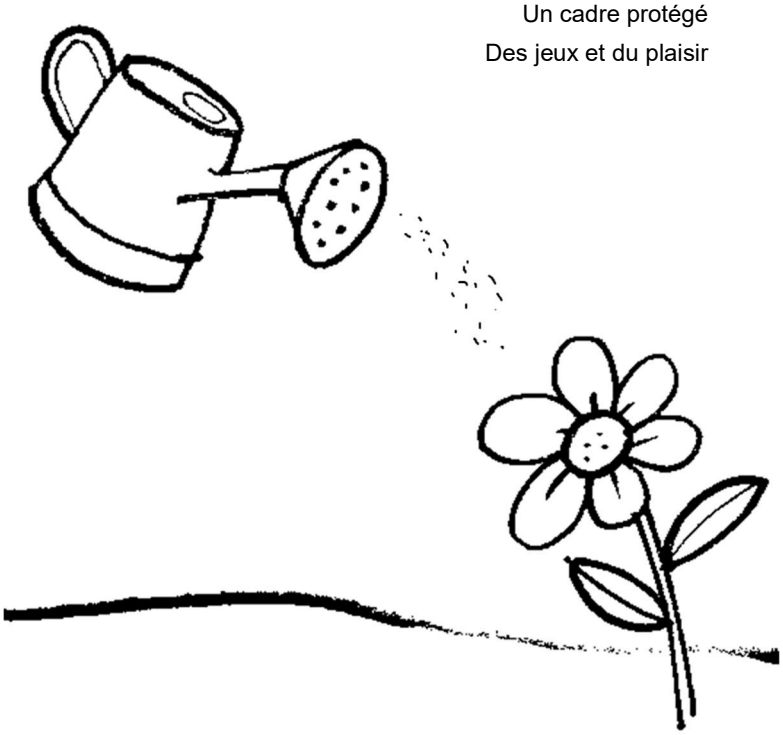
Votre Logo

ADDICTION | SUISSE

Un espace pour des échanges et des discussions
Des conseils concrets pour tous les jours
Un cadre protégé
Des jeux et du plaisir

Grandir ensemble !

Une offre de cours pour les familles touchées par une addiction



Lorsque leurs parents souffrent d'addiction, les enfants se font souvent beaucoup d'idées et de soucis.

Les enfants ont par conséquent besoin d'un soutien particulier de votre part. En tant que parents, vous jouez un rôle essentiel ! Nous sommes là pour vous accompagner !

Le cours s'adresse aux pères et aux mères touchés par une addiction, à leur conjoint ou partenaire et à leurs enfants de 6 à 12 ans.

- Il s'adresse à tous les parents, quelle que soit leur addiction
- Les parents développent leurs compétences parentales.
- Le quotidien des enfants devient davantage prévisible et stable.
- La communication s'améliore au sein de la famille.

Le cours vous rendra plus forts, vous et vos enfants !

Appelez-nous pour en savoir plus sur cette offre. Cela ne vous engage à rien !

Illustration © Barbara Kranz

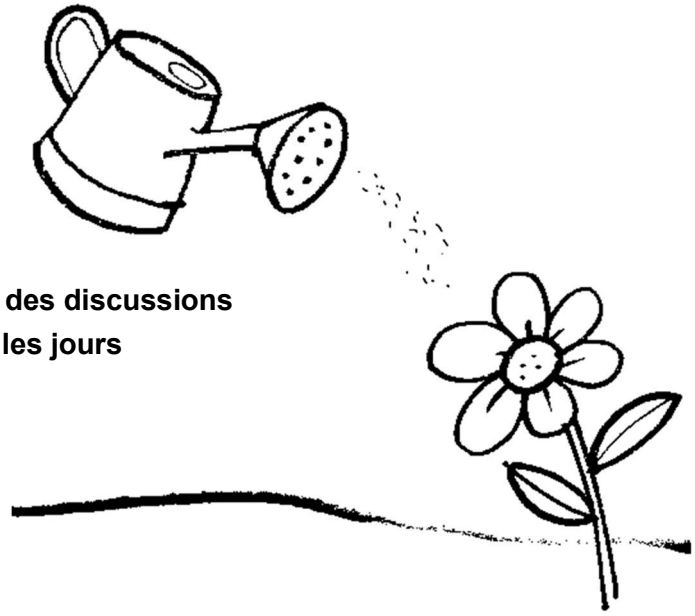
Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Grandir ensemble !

Offre de cours pour les familles touchées par une addiction

Invitation



- **Un espace pour des échanges et des discussions**
- **Des conseils concrets pour tous les jours**
- **Un cadre protégé**
- **Des jeux et du plaisir**

Lieu :

Dates et thèmes des workshops :

Contact :

Illustration © Barbara Kranz

Votre Logo

ADDICTION | SUISSE

Informations et offres de soutien

Pour les parents

Site internet www.parentsetaddiction.ch

Brochures « Parents avant tout, parents malgré tout » disponible à Addiction Suisse (Commande de la brochure / téléchargement de la brochure)

Centres de consultation dans votre région :

Pour les enfants

Site internet www.mamanboit.ch / www.papaboit.ch avec des informations, un forum ainsi que des adresses pour enfants

Centre de consultation dans ta région :

Illustration © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Thème :.....

Ma mission :

.....

.....

Mes expériences et observations (description, croquis) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Idées tirées des expériences faites par les autres :

.....

.....

.....

Votre Logo

ADDICTION | SUISSE

Le principal message/la principale information
que je retire de l'atelier d'aujourd'hui :

.....

D'ici au prochain atelier, je veux …

.....

.....

Mes expériences et observations dans la vie de tous les jours :

.....

.....

.....

Illustration: British Library
Creative Commons

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Mon trésor

Voici le trésor que je rapporte de l'atelier d'aujourd'hui !

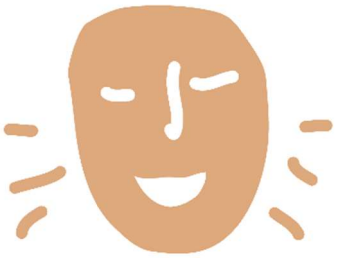
(Décris-le ici ou dessine-le !)

Illustration: British Library
Creative Commons

Votre Logo

ADDICTION | SUISSE

Qu’est-ce qui m’a plu ?
Qu’est-ce que j’ai trouvé amusant ?



Qu’est-ce qui ne m’a pas tellement plu ?

Illustrations © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Ma mission:

.....

.....

Notes, croquis, remarques :

.....

.....

.....

.....

Votre Logo

ADDICTION | SUISSE

Qui êtes-vous ?

- Comment vous appelez-vous ?
- Comment s'appelle l'enfant qui suit ce cours avec vous ? Comment s'appellent les enfants qui suivent ce cours avec vous ?
- Avez-vous d'autres enfants ?
- Où habitez-vous ?
- Qu'est-ce que vous aimez faire ?
- Que faites-vous particulièrement bien ?
- Qu'aimeriez-vous savoir particulièrement bien faire ?
- Que ne feriez-vous jamais ?
- Si vous pouviez faire trois vœux, quels seraient-ils ?
- Avez-vous un hobby ou une activité de loisir que vous aimez faire ?
- Votre enfant a-t-il un hobby ou une activité de loisir qu'il aime faire ?
- Quel est votre film préféré ? Votre série préférée ?
- Quel est votre repas préféré ?

Y a-t-il encore d'autres questions qui seraient intéressantes ?

Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Illustration © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Mes souhaits par rapport à ce cours :

……

……

……

Qu’est-ce que j’aimerais faire différemment grâce à ce cours ?
Qu’est-ce que j’aimerais changer dans la relation entre mon enfant et moi ?

……

……

……

Qu’est-ce qui ne doit pas arriver ?

……

……

Bildquelle: British Library, Creative Com-

Votre Logo

ADDICTION | SUISSE

Qui es-tu ?

- Comment t'appelles-tu ?
- Quel âge as-tu ?
- Quand as-tu ton anniversaire ?
- Quelle est ta couleur préférée ?
- Quelle est ta saison préférée ? Pourquoi ?
- Quel est ton animal préféré ? Pourquoi ?
- Que fais-tu particulièrement bien ?
- Où vas-tu à l'école ?
- Aimes-tu l'école ?
- Quelle est ta branche préférée ?
- Qu'est-ce que tu ne ferais jamais ?

Y a-t-il encore d'autres questions que tu aimerais poser ?

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

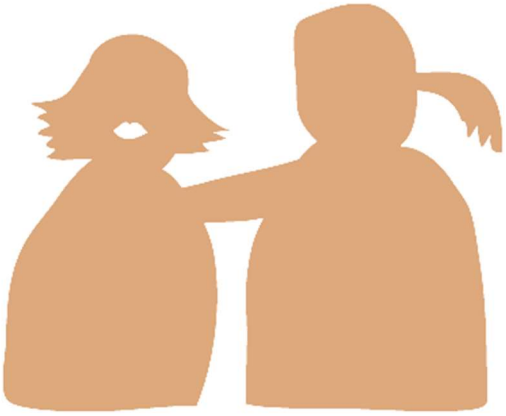
Qu’est-ce que l’éducation ?

Éduquer, c’est jongler avec l’amour, les limites et les libertés.

Éduquer, c’est…

- donner de l’amour
- oser se disputer
- savoir écouter
- fixer des limites
- laisser des libertés
- montrer ses sentiments
- avoir du temps
- encourager

www.formation-des-parents.ch



Erin Kurt, une enseignante américaine, a demandé pendant seize ans à ses élèves ce dont ils avaient eu besoin dans leur enfance pour être heureux. Voici les dix principaux éléments, qui n’ont pas changé au fil du temps :

- Viens dans ma chambre le soir, borde-moi et chante-moi une chanson pour m’endormir. Raconte-moi quelque chose de ton enfance.
- Embrasse-moi et prends-moi dans tes bras. Je veux qu’on parle, rien que nous deux.
- Donne-moi un temps qui n’appartient qu’à moi, sans mes frères et sœurs.
- Prépare-moi des repas sains pour que je devienne grand-e et fort-e.
- Le soir en mangeant, je veux faire des projets pour le week-end avec vous.
- Parlons de Dieu et de l’univers, de l’amour, de l’école, de la famille – de n’importe quoi.
- Laisse-moi souvent jouer dehors.
- Glissons-nous ensemble sous une couverture pour regarder notre série préférée.
- Gronde-moi. Cela me donne l’impression que tu t’intéresses à moi.
- Écris-moi de petits billets que tu glisses dans mes dix-heures ou dans mon sac d’école.

Source: https://www.lifehack.org/articles/featured/the-top-10-things-children-really-want-their-parents-to-do-with-them.html

Illustration © studio KO

Votre Logo

ADDICTION | SUISSE

En équilibre malgré l'addiction : les facteurs de protection

Dans l'un des plateaux de la balance de l'enfant, il y a :

- les soucis et la peur
- l'isolement
- beaucoup de responsabilités
- l'insécurité
- la honte

Les éléments ci-après aident à rétablir l'équilibre :

.....

.....

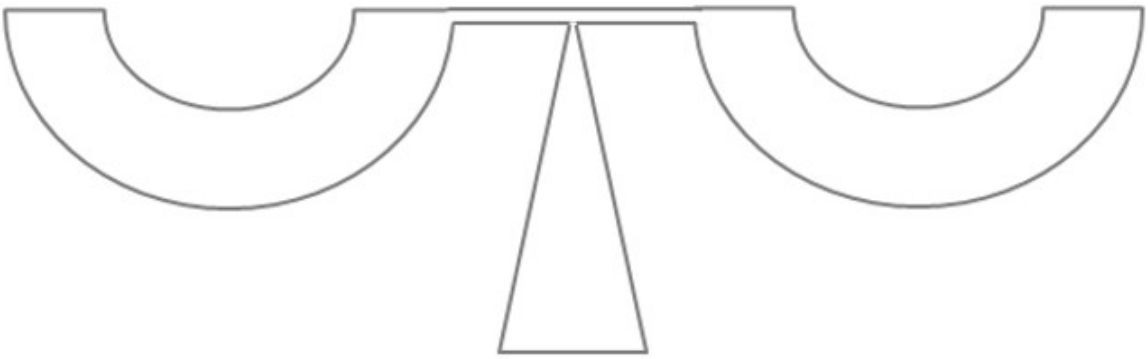
.....

.....

.....

.....

.....



Illustrations © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

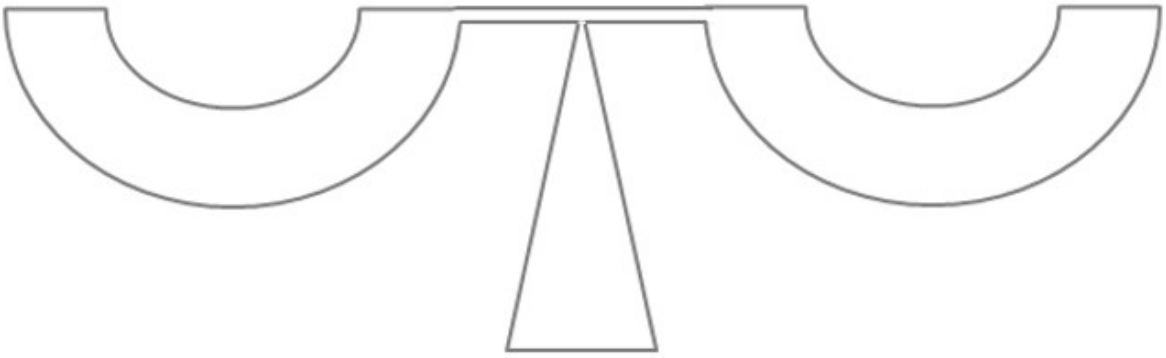
En équilibre malgré l'addiction : facteurs de protection

Dans le plateau gauche de la blance, il y a

- les soucis et la peur
- l'isolement
- beaucoup de responsabilités
- l'insécurité
- la honte

Les éléments ci-après aident à rétablir l'équilibre :

- L'enfant sait qu'il n'est pas responsable.
- L'enfant sait qu'il ose parler de sa situation.
- L'enfant sait ce qu'est une addiction.
- L'enfant a des loisirs en dehors de la famille également.
- L'enfant a des personnes de confiance en dehors de la famille.
- L'enfant joue et s'amuse.
- L'enfant ose se montrer créatif.
- L'enfant peut être un enfant.
- L'enfant sait ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.



Illustrations © studio KO

Je suis patient-e	Je suis malin-maligne
Je suis généreux-se	Je suis fidèle
Je suis gentil-le	Je sais écouter
Je suis de bon conseil	Je suis courageux-se
Je suis sincère	Je sais encourager
Je suis créatif-ve	Je suis énergique

Illustrations © studio KO

Je respectueux-se	Je suis drôle
Je suis ouvert-e	Je suis gai-e
Je suis tenace	Je suis entreprentant-e
Je suis serviable	Je suis calme
Je suis compréhensif-ve	Je suis sociable
Je suis curieux-se	Je suis dynamique

Illustrations © studio KO

Votre Logo

ADDICTION | SUISSE

Je me fais des compliments !

Illustration: British Library
Creative Commons

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Parler du problème d'addiction !*

Vous pensez que parler de votre addiction serait mauvais pour votre enfant car vous avez l'impression qu'il ne se rend compte de rien. On sait que les enfants perçoivent extrêmement bien l'anxiété, les tensions et les changements autour d'eux et qu'ils pensent qu'**ils sont la cause du problème**. Le fait qu'on leur cache la vérité les inquiète. Ils dépenseront beaucoup d'énergie à échafauder leur propres scénarios, qui seront souvent pires que la réalité.

Les enfants sont mieux armés pour faire face aux situations difficiles lorsqu'ils savent ce qui se passe et peuvent poser des questions,

L'enfant sait

« Un jour, en faisant les courses, mon fils m'a dit : maman, on achète une petite voiture pour moi et une bouteille pour toi, d'accord ? »

L'enfant le remarque

« Chaque fois que je rentrais bourrée à la maison, je mettais mes lunettes de soleil pour cacher mon ivresse. Mon fils de 3 ans venait toujours me les enlever et je pouvais voir la souffrance dans son regard lorsqu'il avait compris qu'une fois de plus, j'avais consommé. »
(Témoignages de parents, www.parentsetaddictions.ch)

« De toute façon, il ne se rend compte de rien »

Vous pensez peut-être que le fait de de consommer le soir, quand les enfants sont couchés, les protège. Mas les enfants ne sont pas dupes et ils se rendent compte qu'on essaie de leur cacher quelque chose. Le fait d'avoir entendu des disputes répétées entre les parents ou de vous voir complètement avachi le lendemain peut les inquiéter, créer de l'insécurité et les empêcher de dormir. Cela ne veut pas dire qu'il serait mieux de consommer **devant eux,** mais qu'**il est important pour l'enfant que vous en parliez, même si votre consommation se fait en cachette.**

« Je lui cache ma consommation pour le protéger »

On pense parfois qu'en taisant une situation, elle cesse d'exister. Ne pas en parler pour ne pas inquiéter son enfant est malheureusement une mauvaise stratégie. L'enfant, même très jeune, sent qu'il se passe quelque chose d'anormal. Lorsqu'on dissimule une addiction, l'enfant échafaude ses propres scénarios ou imagine qu'il est la cause du problème. En parler permet à l'enfant d'affronter les situations difficiles, de poser des questions et de mieux comprendre la situation de votre famille.
Rendez-vous avec votre enfant sur les sites www.mamanboit.ch ou www.papaboit.ch.

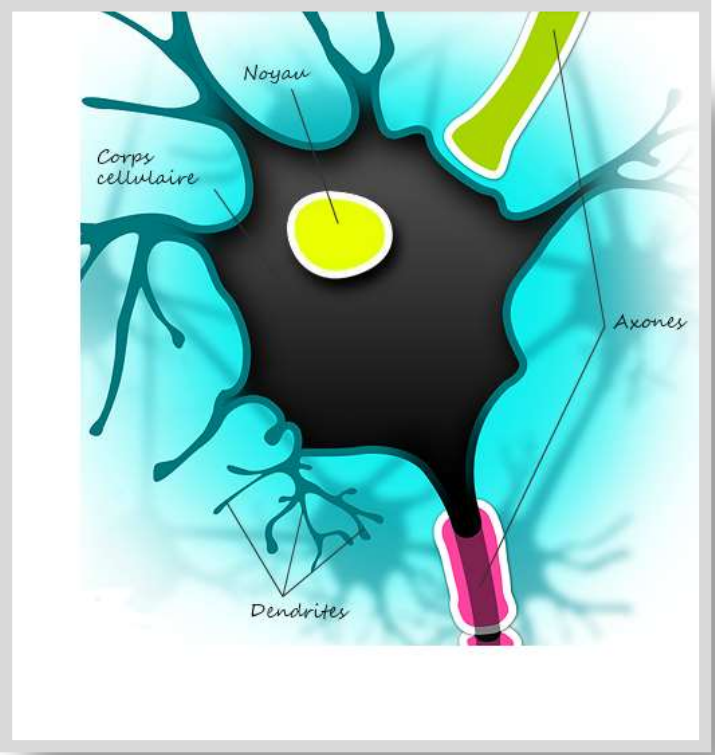
*Textes du site www.parentsetaddictions.ch

Illustration © studio KO

Votre Logo

ADDICTION | SUISSE

Que se passe-t-il dans le cerveau d'une personne ivre ou dépendante à l'alcool ?*

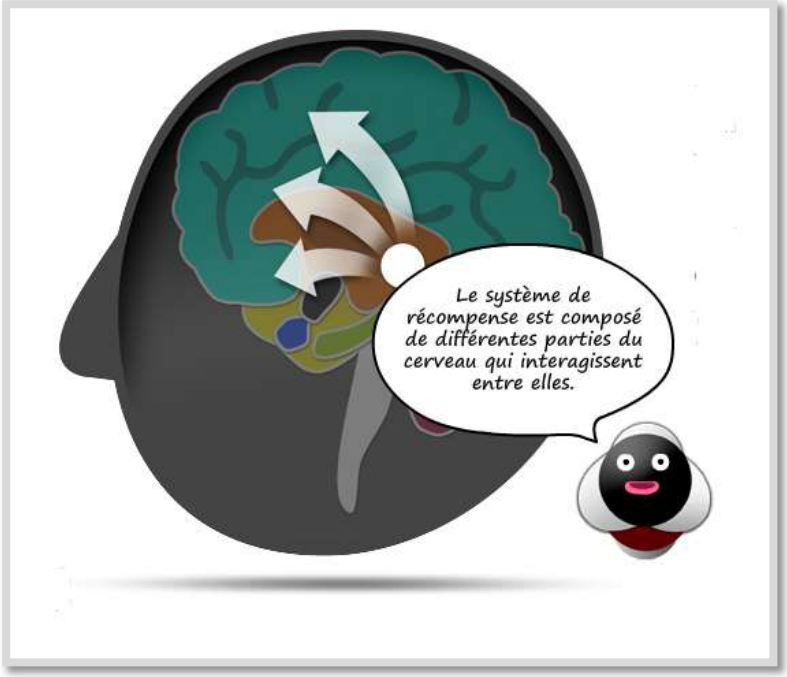


L'endroit où un axone se connecte au neurone suivant s'appelle une synapse. Il y a un espace entre les deux neurones et pour que l'Information passe de l'un à l'autre, un messager chimique, appelé neurotransmetteur, est nécessaire.

Lorsqu'une information arrive à la synapse, un neurotransmetteur est libéré. Il traverse l'espace entre les deux neurones et va se fixer sur la cellule nerveuse suivante, déclenchant ainsi une réaction qui sera propagée plus loin.

Nos comportements, nos pensées et nos émotions sont modulés par des neurotransmetteurs qui agissent comme des clés entre les neurones. La quantité de tel ou tel neurotransmetteur dans nos circuits cérébraux est réglée avec précision par de nombreux mécanismes complexes. L'alcool et d'autres drogues perturbent cet équilibre délicat.

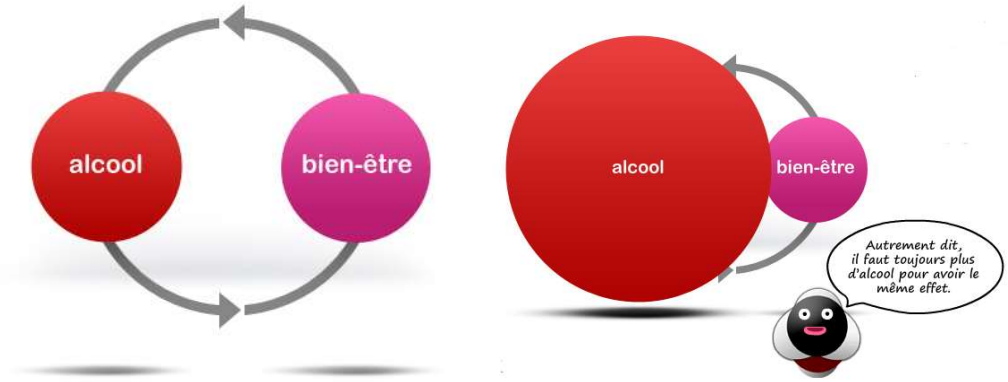
*Illustrations et textes repris de www.alcooldanslecorps.ch



Le système de récompense joue un rôle important dans le développement d'une dépendance. Quand on boit de l'alcool ou quand on prend d'autres drogues, cela libère un neurotransmetteur, la dopamine, dans le circuit de la récompense. Le cerveau enregistre que l'alcool ou d'autres drogues procurent des sensations agréables: on se sent léger, on entre facilement en contact, on oublie ses soucis, etc.

Et plus on boit souvent ou plus qu'on prend des autres drogues, plus cette expérience s'inscrit profondément dans le cerveau. Le cerveau s'habitue à fonctionner avec l'alcool ou les autres drogues. Il établit un équilibre tenant compte de l'apport de ces substances. Par exemple, Il réduit le nombre de récepteurs par neurone réagissant à l'alcool ou d'autres drogues.

Ainsi les sensations de bien-être diminuent et les mêmes quantités d'alcool ou d'autres drogues ne procurent plus les mêmes effets agréables. C'est ce qu'on appelle la tolérance ou l'accoutumance.



Illustrations de www.alcooldanslecorps.ch
©Takeo Yoshida

Votre Logo

ADDICTION | SUISSE

Que se passe-t-il quand papa ou maman boit trop ou prend une autre drogue ? Dessine ou décris ce qui se passe. Tu peux aussi cocher les cases correspondantes.

- ☐ Je n'arrive pas à me concentrer sur mes devoirs.
- ☐ Les règles à la maison changent tout le temps.
- ☐ Mes parents se disputent et crient.
- ☐ Parfois, mon père ou ma mère ne sait plus ce qu'il ou elle a dit.
- ☐ Mon père ou ma mère a besoin de mon aide.

Dessine ou décris comment tu te sens quand papa ou maman boit. Tu peux aussi cocher les cases correspondantes.

- ☐ Je me sens triste.
- ☐ Cela me met en colère.
- ☐ J'ai le sentiment d'être responsable du fait qu'ils ont bu ou pris d'autres drogues.
- ☐ J'ai du mal à m'amuser.
- ☐ Je m'inquiète de ce qui va se passer.
- ☐ Je ne me sens pas en sécurité
- ☐ J'ai peur et je me sens seul-e.

Illustrations © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Ce qui m’aide !

Il est difficile de vivre avec quelqu’un qui souffre d’une addiction. Que peux-tu faire pour que ta vie soit plus facile ? Tu peux noter ici tes idées et celles des autres enfants. Entoure celles qui te plaisent beaucoup.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Illustrations © studio KO

Exercice de relaxation
« Mon lieu-refuge »

Inviter les enfants/les parents à s'allonger sur le dos. Mettre si possible des tapis à disposition. Éventuellement proposer aux enfants de se faire un petit nid avec des couvertures et des coussins et mettre de la musique douce.

Inspirez lentement, expirez, inspirez… expirez…, inspirez…expirez. Votre ventre se soulève et s'abaisse à chaque respiration.

Réfléchissez à un lieu tranquille en pleine nature.
Un lieu qui vous fait du bien, où vous vous sentez bien.
Un lieu où vous pouvez vous retirer.

C'est peut-être un pré plein de fleurs. Vous contemplez une fleur. Elle est jaune, avec des pétales d'une extrême délicatesse.
C'est peut-être une forêt avec de grands arbres qui laissent passer les rayons du soleil. Vous vous faufilez sous les branches.
Peut-être y a-t-il là un ruisseau qui clapote, où nagent quelques poissons. Vous observez les poissons un moment.
Ou peut-être êtes-vous au bord de la mer, avec de l'eau à perte de vue. Au loin, vous distinguez un bateau avec quelques personnes à bord.

C'est une journée ensoleillée et chaude. À présent, vous avez peut-être envie de vous asseoir ou de vous allonger dans cet endroit. Peut-être y a-t-il là un banc ou un canapé où vous pourriez vous asseoir confortablement. Oui, dans cet endroit, il peut y avoir un canapé en pleine nature ! Mais peut-être préférez-vous vous coucher dans les hautes herbes ou dans le sable sur la plage.

Vous respirez en inspirant et expirant calmement.
Vous vous imprégnez avec bonheur de votre environnement. Cet endroit vous donne de la force et de l'énergie. Vous sentez comme il vous fait du bien.

Vous quittez lentement cet endroit.
Mais vous savez que vous pouvez y retourner en tout temps. C'est un lieu qui vous apporte de la force et de la sérénité. Regardez encore une fois autour de vous. Vous pouvez revenir quand vous le souhaitez

À présent, vous étirez vos bras et vos jambes, vous ouvrez lentement les yeux et vous restez allongés encore un petit moment.

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Que faire quand on est en colère?*

- Comptez jusqu'à 10
- Quittez la pièce, prenez un temps mort. Préparez un livre avec des blagues que vous pourrez feuilleter.
- Ouvrez la fenêtre. Respirez à fond. Cela aide à réfléchir clairement. Si les enfants sont suffisamment grands, laissez-les là et allez faire un tour dans le quartier.
- Pensez à autre chose en effectuant par exemple une tâche qui vous oblige à bouger : secouez les draps par la fenêtre, passer l'aspirateur, etc.
- Avertissez vos enfants ou votre partenaire assez tôt que vous avez besoin de calme.
- Utilisez une technique de relaxation ; cela aide à contenir une émotion qui vous submerge.

Si vous êtes souvent en colère, allez chercher de l'aide, par exemple dans un service de consultation parentale.

Si vous vous êtes malgré tout mis en colère :

Donnez des explications à votre enfant : dites-lui le plus vite possible pourquoi vous vous êtes mis en colère.

Demandez pardon à l'enfant : excusez-vous d'avoir crié ou d'avoir utilisé des mots blessants. Si votre colère n'était pas justifiée, excusez-vous aussi pour cela.

Si votre accès de colère continue à vous peser, discutez de la situation avec une personne de confiance adulte, pas avec l'enfant. Vous pourrez revenir plus tard sur l'incident avec l'enfant ou cette personne (partenaire/conjoint, parrain, ami de la famille, etc.) pourra le faire. Comment l'enfant s'est-il senti durant l'accès de colère? Que peut-on faire pour éviter que cela ne se reproduise ?

*Idées inspirées de www.elternwissen.com

Illustrations © studio KO

Autres adresses et informations utiles

- Aide et conseils pour les enfants et les adolescents : ligne d'aide 147, www.147.ch
- Informations et forums : www.mamanboit.ch/www.papaboit.ch

Mon lieu refuge

Ce passeport appartient à :

……

Ce qui m'aide en cas d'urgence :

Parler avec : ……

Mon lieu-refuge : ……

Ces activités me font du bien :

……..……

Cette pensée m'aide : ……

Je peux chercher de l'aide auprès de :

Nom	*N° de téléphone*
……	……
……	……
……	……

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

6 émotions importantes*

Joie

On est ou se sent heureux-se, content-e, libre, courageux-se, gai-e, confiant-e, soulagé-e, fier-ère, à l'aise, insouciant-e, fort-e, reconnaissant-e, ému-e, libéré-e, ravi-e, on a l'impression d'avoir des ailes, etc.

Tristesse

On est ou on se sent peiné-e, désemparé-e, abattu-e, troublé-e, déçu-e, amer-ère, fatigué-e, seul-e, apathique, sans force, on a le cœur lourd, etc.

Honte

On est ou on se sent troublé-e, bouleversé-e, contrarié-e, embarrassé-e, inquiet-ète, hésitant-e, gêné-e, penaud-e, etc.

Peur

On est ou on se sent anxieux-se, effrayé-e, seul-e, nerveux-se, méfiant-e, stressé-e, paniqué-e, tendu-e, agité-e, etc.

Colère

On est ou on se sent exaspéré-e, nerveux-se, énervé-e, de mauvaise humeur, choqué-e, mal à l'aise, blessé-e, hostile, jaloux-se, fâché-e, amer-ère, mécontent-e, agité-e, etc.

Amour

On est ou on se sent en sécurité, câlin-e, émerveillé-e, affectueux-se, chaleureux-se, tendre, confiant-e, etc.

*d'après www.inek-training.de

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Besoins et émotions*

Les besoins de l'individu

- Autonomie : liberté, autodétermination (possibilité de décider pour moi-même)
- Besoins physiques : sommeil, chaleur, nourriture, etc.
- Intégrité, accord avec soi-même : identité, authenticité, harmonie, etc.
- Sécurité : protection, vue d'ensemble, distance, structure, etc.
- Attachement : estime, proximité, appartenance, soutien, sécurité, attention, tolérance, etc.
- Détente : jeu, calme, repos, etc.
- Besoins intellectuels : inspiration, paix, humour, bonheur, etc.
- Développement : reconnaissance, feed-back, réussite, créativité, sens, importance, compétence, etc.
- Empathie : être compris, justice, etc.

Sentiments lorsque les besoins sont satisfaits. On est ou on se sent :

- heureux-se, libre, joyeux-se, confiant-e, soulagé-e, fier-ère, etc.
- reconnaissant-e, touché-e, content-e, ému-e, libéré-e, plein-e de courage.
- paisible, calme, content-e, détendu-e, sûr-e, à l'aise, etc.
- aimant-e, chaleureux-se, tendre, confiant-e, en sécurité, etc.
- stimulé-e, plein-e d'énergie, éveillé-e, curieux-se, content-e, émerveillé-e, serein-e, etc.
- tranquille, à l'aise, insouciant-e, fort-e, concentré-e, détendu-e, équilibré-e, etc.
- enthousiaste, intéressé-e, ravi-e, étonné-e, captivé-e, comme si on avait des ailes, etc.

Sentiments lorsque les besoins ne sont pas satisfaits. On est ou on se sent :

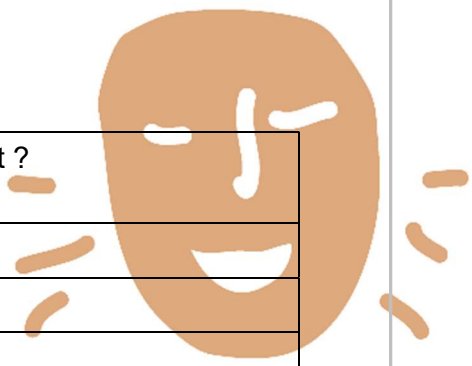
- triste, désemparé-e, lourd-e, abattu-e, bouleversé-e, déçu-e, amer-ère, on a le cœur lourd, etc.
- anxieux-se, effrayé-e, seul-e, nerveux-se, méfiant-e, etc.
- confus-e, bouleversé-e, gêné-e, soucieux-se, déstabilisé-e, etc.
- fatigué-e, lourd-e, endormi-e, seul-e, apathique, sans force, etc.
- en colère, agité-e, énervé-e, de mauvaise humeur, choqué-e, etc.
- mal à l'aise, blessé-e, embarrassé-e, honteux-se, mécontent-e, , etc.

* d'après www.inek-training.de

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Émotions et besoins

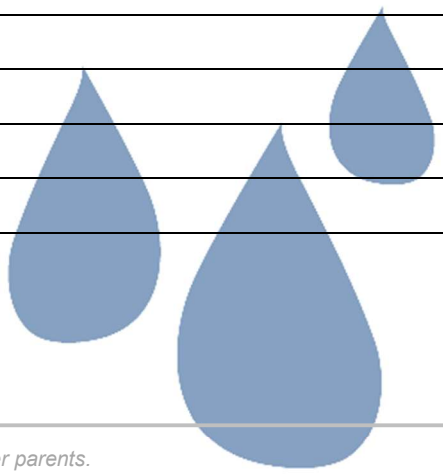


Exemples d'émotions ressenties comme positives par les parents	Quel besoin est-il satisfait ?

Exemples d'émotions ressenties comme négatives par les parents	Quel besoin n'est-il pas satisfait ?

Exemples d'émotions ressenties comme positives par les enfants	Quel besoin est-il satisfait ?

Exemples d'émotions ressenties comme négatives par les enfants	Quel besoin n'est-il pas satisfait ?



Illustrations © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Améliorer ma vie*

Y'a-t-il des choses que vous pourriez faire pour améliorer votre vie ?

- ☐ J'aimerais me faire soigner pour mes problèmes physiques
- ☐ J'aimerais rencontrer mes amis plus souvent
- ☐ J'aimerais parfois m'autoriser à dire non
- ☐ J'aimerais pouvoir prendre du temps pour les décisions importantes
- ☐ J'aimerais prendre du temps pour moi
- ☐ J'aimerais rencontrer de nouvelles personnes
- ☐ J'aimerais trouver un loisir ou reprendre un loisir qui me faisait du bien
- ☐ J'aimerais cuisiner des repas sains
- ☐ J'aimerais soigner mon apparence
- ☐ J'aimerais stabiliser ma situation financière
- ☐ J'aimerais être patient-e avec moi-même. Les petits pas sont aussi importants que les grands !
- ☐ J'aimerais améliorer mon sommeil
- ☐ J'aimerais faire les choses que je sais bien faire
- ☐ J'aimerais chercher du soutien
- ☐ J'aimerais bouger plus
- ☐ J'aimerais ……..
- ☐ J'aimerais ……..
- ☐ J'aimerais ……..

* Inspiré d'un document élaboré par l' institution Le Torry, Fribourg

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

seul-e	actif-ve
anxieux-se	excité-e
tendu-e	enthousiaste
soucieux-se	à l’aise
inquiet-ète	stimulé-e
amer-ère	ému-e

troublé-e	reconnais-sant-e
isolé-e	énergique
misérable	comblé-e
déçu-e	soulagé-e
épouvanté-e	étonné-e
épuisé-e	captivé-e

effrayé-e	libre
indifférent-e	joyeux-se
démuni-e	paisible
détaché-e	heureux-se
nerveux-se	en sécurité
fatigué-e	fasciné-e

pitoyable	détendu-e
découragé-e	chanceux-se
abattu-e	plein-e d’espoir
agité-e	serein-e
impatient-e	amusant-e
hésitant-e	motivé-e

ramolli-e	courageux-se
paresseux-se	curieux-se
triste	tranquille
débordé-e	sûr-e
confus-e	insouciant-e
désespéré-e	surpris-e

Manque de fiabilité

Racontez une ou plusieurs courtes histoires dans lesquelles il est question d'un manque de fiabilité de la part de personnes adultes. Le manque de fiabilité peut susciter différentes émotions, par exemple la déception, mais aussi la peur ou la colère.

Vous pouvez inventer vos propres histoires ou suivre le canevas ci-après. Adaptez l'histoire en fonction des caractéristiques du groupe d'enfants.

Exemple 1

Histoire de deux frères et sœurs

Un adulte leur a promis de les emmener au zoo le samedi après-midi.

Cette personne ne vient pas/dort sur le canapé et ne veut pas se réveiller/se sent mal parce qu'elle a bu, par exemple.

Les enfants sont déçus.

Exemple 2

Un adulte doit venir chercher un enfant à l'école. Celui-ci ne peut pas rentrer seul, il habite trop loin et ne sait pas prendre le bus.

L'enfant attend, personne ne vient.

La maîtresse sort et lui demande ce qui se passe. L'enfant prétend que tout va bien et que quelqu'un va bientôt venir le chercher.

L'enfant attend toujours. Des camarades passent par là et lui demandent s'il veut jouer avec eux.

L'enfant attend toujours.

Personne ne vient.

L'enfant a peur.

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Que peuvent faire les enfants ?
De quoi les enfants ont-ils besoin ?*

On observe des stades de développement et des comportements typiques pour les différentes tranches d'âge. Les textes qui suivent décrivent ces différents comportements. Cependant ils ne correspondent pas à tous les enfants. Chaque enfant est unique !

* Ces feuilles d'information sont issues de la documentation du programme « Cap sur la famille » (Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l''ile-de-Montréal et de l'Université Sherbrooke).

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Les enfants âgés de 6 ans

Développement physique

Les enfants grandissent à un rythme différent. L'enfant a généralement une ou deux dents définitives et 20 dents de lait. Les muscles se développent encore et la coordination s'améliore. Bien que l'enfant puisse accomplir des tâches sollicitant modérément sa motricité fine, il se peut qu'il soit encore maladroit avec ses mains. L'enfant dépense beaucoup d'énergie quand il joue, il n'aime pas être spectateur et préfère être actif.

Développement intellectuel

L'enfant comprend et a lui-même des pensées plus complexes ; les concepts doivent cependant lui être enseignés de façon concrète. Il apprend à lire et à écrire.

Sa capacité d'attention et sa mémoire s'accroissent et s'améliorent. L'enfant est bavard; il pose de nombreuses questions et commence à comprendre des mots plus longs. Bien qu'il ait des difficultés à prendre des décisions, il apprend à faire des choix avisés. Chanter et faire semblant, tout comme écouter des histoires, sont des activités qu'il apprécie.

Application : Autorisez l'enfant à prendre des décisions. Insistez sur l 'importance de faire de bons choix et présentez-lui un nombre limité de possibilités.

Développement social

L'enfant interagit généralement mieux avec un seul compagnon. Il est très soucieux des bons et des mauvais comportements, en particulier lorsque cela touche sa famille et ses amis. Il peut se montrer distrait et exagère souvent la réalité. L'enfant a de nombreuses interactions avec ses camarades de jeu, même s'il est toujours centré sur lui-même et qu'il n'est intéressé que par lui-même et la façon dont les gens le traitent. Les activités de groupe sont plus appréciées, les intérêts des garçons et des filles sont de plus en plus différents. L'enfant a un grand besoin de reconnaissance sociale, bien qu'il soit parfois méchant envers ses camarades et que ses amitiés soient souvent instables. Il peut se montrer autoritaire et agressif dans ses jeux avec les autres. Il aime gagner, apprécie la compétition, et change les règles quand cela l'arrange.

Application : Apprenez à l'enfant à être soucieux et responsable de son propre comportement et montrez-lui comment l'améliorer. Dites-lui que tout le monde commet des erreurs. Aidez l'enfant à apprendre à perdre et à gagner sans être désagréable. Canalisez son énergie. Posez des limites. Apprenez-lui à se faire des amis et à les garder.

Développement émotionnel

Les caractéristiques de cette période sont l'exagération (faire paraître les choses plus importantes qu'elles ne le sont réellement), la vantardise et la tendance à critiquer. L'enfant devient facilement enthousiaste, aime rigoler et fait souvent le clown. Son humeur peut changer rapidement.

Application : Montrez votre approbation et faites des compliments honnêtes de sorte que l'enfant ressente moins le besoin de se vanter. Ne critiquez pas, soyez constructif. Pour éviter qu'il ne fasse le clown, prenez soin de ne pas l'exciter. Riez avec votre enfant, mais ne vous moquez pas de lui. Encouragez sa bonne humeur. Soyez un modèle de calme et de constance.

Illustration © studio KO

Les enfants âgés de 7 ans

Développement physique

Les jeux et les activités reposent toujours sur les grands groupes musculaires et, à cet âge, ceux-ci sont désormais correctement contrôlés. L'enfant aime aussi les activités qui sollicitent ses petits muscles (nécessaires à la motricité fine). L'enfant développe habiletés et intérêts pour certains jeux, passe-temps et activités et y consacre beaucoup de temps. Il peut développer des tics nerveux (ronger ses ongles, taper du pied, ou tapoter avec ses doigts) ou adopter des postures incongrues. Il est plein d'énergie, mais peut devenir agité, bouger sans cesse ou se fatiguer facilement.

Application: Canalisez son énergie selon les activités qu'il aime et ses intérêts. Complimentez-le sur ses bons comportements et soyez patient quant à son agitation et ses comportements désagréables. N'attirez pas l'attention sur ses maladresses.

Développement intellectuel

Sa capacité d'attention est bonne. Ses pensées commencent à se fonder sur la logique. L'enfant est capable de résoudre des problèmes plus complexes et il aime apprendre. Il devient plus conscient des notions de propriété et de possession. Il apprécie les loisirs, collectionne les choses et raconte ce qu'il a fait (par ex. : projets scolaires, dessins, écriture). Il aime également les défis, travailler dur et prendre son temps pour terminer une tâche. Il préfère la réalité à la fiction.

Application : Posez de nombreuses questions qui obligent l'enfant à réfléchir. Utilisez des histoires dont il faut deviner la fin, des devinettes, des jeux de réflexion, des discussions, etc. Autorisez l'enfant à prendre des décisions et félicitez-le quand il fait les bons choix.

Développement social

L'enfant joue souvent en groupe, mais il aime parfois être seul. Il y a moins d'interactions entre les garçons et les filles. L'enfant est heureux d'avoir davantage de responsabilités et d'indépendance et il est souvent inquiet de ne pas faire les choses correctement.

Application : Ne forcez pas l'interaction entre filles et garçons. Assignez des responsabilités et des tâches à votre enfant, puis félicitez-le d'avoir essayé et de les avoir accomplies. Aidez l'enfant à assumer la responsabilité de ses erreurs.

Développement émotionnel

L'enfant est moins déterminé à faire les choses à sa façon et il n'aime pas les critiques. Il veut faire plaisir à ses camarades et leur ressembler, il cherche avec ardeur l 'approbation de ses amis. Il est plus sensible à ses propres sentiments et à ceux des autres. Il est souvent critique envers lui-même et essaie d'être parfait. L'enfant est souvent rêveur, en retrait, plus inhibé et prudent, et moins impulsif et centré sur lui-même.

Application : Continuez d'aider l'enfant à développer ses habiletés sociales. Félicitez-le pour ses bons comportements, par exemple, lorsqu'il attend son tour ou partage avec les autres. Au lieu de le critiquer, cherchez les occasions de lui montrer votre approbation et votre affection afin de renforcer sa confiance. Acceptez qu'il cherche l'approbation de ses amis ainsi que son besoin d'appartenir à un groupe. Offrez votre patience, votre amour et votre compassion. Informez-le de ses progrès et continuez à l'encourager. Acceptez le changement. Encouragez l'enfant à s'exprimer et à s'intéresser davantage aux autres.

Illustration © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Les enfants âgés de 8 ans

Développement physique

La croissance ralentit, la coordination s'améliore. L'enfant se tortille et gigote encore. Les tics nerveux peuvent perdurer. Ses jeux sont plus organisés et requièrent de l'adresse.

Application : Soyez patient lorsqu'il est maladroit, présente des habitudes désagréables ou bouge sans cesse. Sachez reconnaître ses comportements positifs. Admettez qu'il déborde d'énergie et qu'il a besoin d'activité physique.

Développement intellectuel

Sa capacité d'attention est généralement bonne. L'enfant apprend mieux quand les idées sont liées à la vie réelle. Il a besoin de s'impliquer. Il juge beaucoup, veut connaître la raison des choses et est soucieux d'apprendre davantage, mais il ne ressent pas le besoin d'être parfait.

L'enfant pense qu'il sait beaucoup de choses, mais il commence à se rendre compte que les autres peuvent en savoir encore plus. L'admiration d'un héros est fréquente.

Application : Écoutez les commentaires et les questions de l'enfant, mais tirez profit de sa confiance en votre savoir. Apprenez-lui à se remettre davantage en question plutôt que de juger le comportement des autres. Aidez-le à se fixer des objectifs réalistes. Présentez-lui des héros appropriés. Soyez enthousiaste et prêt à gagner l'attention de l'enfant.

Développement social

L'enfant préfère jouer à des jeux dont les règles sont simples, il se montre plus coopératif et n'a pas besoin de faire les choses à sa façon. Il veut avoir un meilleur ami.

Les filles préfèrent jouer entre elles, et les garçons entre eux. L'enfant est généralement amical et extraverti, mais il peut également être négligent, bruyant et se disputer avec les autres. L'enfant a un grand besoin d'indépendance, mais il a aussi un grand besoin de s'appuyer sur les adultes pour l'orienter et le protéger.

Application : Autorisez l'enfant à passer du temps avec les autres enfants et encouragez les activités de groupe de façon à ce qu'il acquière des habiletés sociales telles que la coopération et le partage. Acceptez que ses amitiés soient intenses. Chaque enfant a besoin d'un groupe d'amis. Félicitez-le pour ses bons comportements. Autorisez l'enfant à prendre de nombreuses décisions et à travailler indépendamment.

Développement émotionnel

L'enfant est en général affectueux, serviable, joyeux et curieux; mais il peut aussi être impoli, égoïste, autoritaire et exigeant. Il est très sensible à la critique, tout en étant critique envers lui-même et envers les autres. Il rit facilement et peut faire le clown, mais peut aussi connaître les sentiments de honte et de culpabilité.

Application : Aidez l'enfant à passer outre ses émotions négatives et à développer des façons positives de manifester son intérêt et son enthousiasme. Afin de développer sa confiance en lui, complimentez ses efforts et dites-lui quand vous constatez des progrès. Apprenez-lui que les autres font également des erreurs. Autorisez l'enfant à apprécier l'humour lorsque c'est approprié et montrez-vous patient face aux ricanements. Ne comparez pas les enfants entre eux.

Illustration © studio KO

Les enfants âgés de 9 ans

Développement physique

Les jeux actifs, physiques et relativement acrobatiques sont fréquents, en particulier pour les garçons. L'intérêt pour les jeux d'équipe est important. L'enfant a un bon contrôle de son corps et cherche à développer sa force, sa vitesse et son adresse. Les bricolages et des constructions plus complexes commencent à l'intéresser.

Les filles se développent plus rapidement que les garçons

Application : Laissez l'enfant participer à des activités susceptibles de développer ses aptitudes, telles que les travaux manuels, les jeux et les sports. Faites-lui faire beaucoup d'activités qui lui permettent de se servir de ses mains et d'utiliser des habiletés basées sur la motricité fine. Ne comparez pas les garçons et les filles et ne les forcez pas à interagir.

Développement intellectuel

L'enfant a des intérêts bien définis et une curiosité particulièrement développée. Il recherche des faits, est capable de s'intéresser longtemps à un sujet donné, et peut développer des pensées et des raisonnements plus abstraits. Les différences individuelles s'accentuent.

L'enfant aime lire, écrire, mémoriser, utiliser des livres, souligner des faits et répertorier des informations ainsi que faire des collections. Les intérêts peuvent couvrir le passé et le présent, la réalité (pas de fiction), leur communauté, leur pays, les autres pays et les autres peuples.

Application : Fournissez à l'enfant des informations et des faits précis, servez-vous de ses intérêts. Ne donnez pas toutes les réponses, laissez du temps à la discussion et à la réflexion. Ayez conscience des différences individuelles lorsque vous confiez des tâches et des responsabilités.

Développement social

Les garçons et les filles de ce groupe d'âge se distinguent tant par leur personnalité que par leurs caractéristiques et leurs intérêts. Les enfants de neuf ans aiment beaucoup faire partie d'un groupe, mais seulement avec des enfants du même sexe. Ils aiment les aventures en groupe et les jeux de coopération. L'enfant fait parfois le clown quand il est dans un groupe. Les garçons, plus que les filles, commencent à faire l'expérience d'une plus grande indépendance.

Application : Acceptez la séparation entre les filles et les garçons. Soutenez leur besoin d'approbation de leur groupe d'amis. Soyez chaleureux mais ferme. Posez et maintenez des limites raisonnables. Encouragez l'enfant à se faire des amis.

Développement émotionnel

S'il n'est pas accepté par les autres, l'enfant peut avoir quelques problèmes de comportement. Il devient très indépendant, digne de confiance, fiable et conscient de l'importance d'être juste. L'enfant est très compétitif et bien qu'il soit conscient de la différence entre ce qui est bien et ce qui l'est moins, et qu'il veuille bien se comporter, il lui arrive de réagir de façon exagérée ou de se rebeller. Il a des difficultés à admettre ses mauvais comportements; mais il devient graduellement capable de reconnaître ses erreurs et d'assumer la responsabilité de ses actions.

Application : Donnez des conseils constructifs. Dites à l'enfant à quel point vous l'aimez, même si vous n'appréciez pas certains comportements. Laissez-le faire preuve d'indépendance et faites-lui confiance. Complimentez ses comportements positifs. Soyez juste dans vos relations avec lui. Donnez-lui l'occasion de se mesurer aux autres, mais aidez-le à savoir perdre et gagner sans être désagréable. Ne le grondez pas excessivement pour ses mauvais comportements devant ses amis, mais aidez-le à assumer les conséquences de ses actions.

Illustration © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Les enfants âgés de 10 à 12 ans

Développement physique

Les filles deviennent matures avant les garçons. Elles ont développé et amélioré leur aptitude à réaliser des tâches sollicitant les petits muscles (motricité fine). Elles sont soucieuses de leur apparence et ont fréquemment besoin d'être rassurées. Elles peuvent encore être agitées et rire beaucoup.

Les garçons : Leurs muscles se développent rapidement. Leurs intérêts concernent les activités sportives qui requièrent de la force, de la rapidité et de l'adresse. Les jeux auxquels ils jouent sont complexes et compétitifs, ils font appel à des règles très strictes et à différentes habiletés. Ils traversent des périodes pendant lesquelles ils passent leur temps à se pousser, à lutter en corps à corps, se donner des coups de poing et ricaner. Ils peuvent aussi se montrer agités ou très actifs. L'impatience est fréquente. Les garçons de 10 à 11 ans n'aiment pas qu'on les traite comme des enfants.

Les enfants présentent de nombreuses différences individuelles. Beaucoup ont une bonne coordination; d'autres sont lents et maladroits.

Application : Laissez l'enfant dépenser son énergie. Apprenez-lui à être juste et montrez-lui l'intérêt de participer à des jeux (même s'il ne gagne pas), mats soyez également conscient qu'il aime la compétition. Soyez patient, prenez le temps de planifier sa participation à de nombreuses activités et de l'amener à s'y intéresser.

Développement intellectuel

Les enfants peuvent gérer et comprendre des idées et des concepts plus complexes. Ils tirent des conclusions en se basant sur ce qu'ils ont appris par le passé.

Les filles aiment qu'on mette à l'épreuve leurs capacités intellectuelles, elles sont fermes et raisonnables dans leurs réflexions et leurs prises de décisions. Elles aiment avoir des objectifs.

Émergence du raisonnement logique. Les garçons aiment apprendre et ont une bonne capacité d'attention. Leur sens de l'humour peut sembler ridicule aux yeux d'un adulte.

Application : Laissez le temps à l'enfant de réfléchir, de résoudre des problèmes, de prendre des décisions et de tirer des conclusions. Ayez le sens de l ‘humour et riez avec l'enfant.

Développement social

Les filles : Les (meilleures amies) sont importantes. Les relations entre amies sont plus intenses et plus complexes. Elles sont intéressées par les autres et apprécient les groupes organisés. L'approbation et le soutien de leur groupe d'amis sont souvent plus importants que l'opinion des parents. Elles sont souvent dignes de confiance, responsables, sociables et ont le sens de la compétition.

Les garçons : Les successions de bons et de mauvais moments avec les amis sont courants. Ils placent l'opinion et les valeurs de leur groupe au-dessus de celles des adultes. Ils sont critiques envers les jugements et les sentiments des adultes, peuvent se montrer impolis et non coopératifs et résister à ce qu'on leur demande par moment, tout en étant amicaux et coopératifs le reste du temps. Il est tout à fait courant qu'ils s'échangent des messages entre eux, se taquinent, se bousculent ou adhèrent à des clubs

Application : Acceptez leur besoin d'appartenir à des groupes ou à des clubs. Montrez le bon exemple. Développez une relation de confiance afin de gagner le respect de l'enfant plutôt que ses critiques. Félicitez les comportements positifs et comprenez que c’est normal que les enfants de cet âge-là se conduisent parfois mal.

Illustration © studio KO

Les enfants âgées de 10 à 12 ans, suite :

Développement émotionnel

Les enfants de cet âge sont très sensibles (surtout aux taquineries), ils s'autocritiquent et détestent que les autres les critiquent. Ils peuvent être susceptibles, irritables et conscients qu'on les traite injustement. Ils ont un sens moral très développé.

Les filles : Elles cherchent à se perfectionner, certaines de leurs préoccupations et de leurs peurs sont liées à l'école et à leurs amies. Elles peuvent être égoïstes et impolies, mais sont plus souvent polies, sérieuses, honnêtes, sincères et faciles à vivre.

Les garçons : Ils sont assez susceptibles. Leur conscience d'eux-mêmes est très développée, de même que leur tendance à l 'autocritique. Ils peuvent penser que tout ce qu'ils font est mauvais, surtout s'ils sont taquinés et qu'ils n'admettent pas qu'ils se sont mal comportés. Ils peuvent être polis, sérieux, honnêtes, agréables et sincères. Ils veulent être indépendants et souhaitent qu'on leur donne davantage de responsabilités. Ils se font du souci et peuvent cacher leurs problèmes, mais ils sont généralement plus décontractés que les filles.

Application : Félicitez et encouragez-les chaleureusement, en particulier pour les bons comportements. Récompensez ce qui est positif et essayez d'ignorer les aspects négatifs de leurs comportements et de leur attitude. Montrez-vous confiants et soyez patients quand ils sont de mauvaise humeur. Essayez de comprendre leurs besoins. Exprimez votre confiance en votre enfant par rapport aux responsabilités que vous lui confiez. Soyez sensible à ses inquiétudes. Montrez-lui bien la différence entre ce qui est bien et ce qui l'est moins. Ne le tournez pas en ridicule quand il fait des erreurs, en particulier devant ses amis.

Illustration © studio KO

Idées pour les feed-back des parents

Les attentes ont-elles été satisfaites ?

Lors de la première rencontre, les parents ont formulé des attentes par rapport aux ateliers (cf. page 31). Ces souhaits ont été notés sur des petites cartes que l'on reprend :

Quelles attentes ont été satisfaites ?

Quels souhaits n'ont pas été satisfaits ou n'ont pas été assez pris en compte ? Les animateurs-trices peuvent-ils encore donner des conseils à ce propos ?

Qu'est-ce qui a été difficile ?

S'ils le souhaitent, les parents complètent la phrase : « J'ai eu du mal à comprendre…» ou « Je n'ai pas trouvé facile…»

Éloges et critiques

Résumer brièvement les ateliers que les parents ont suivis. Quels sont les trois thèmes que les parents ont trouvés le plus utiles et pourquoi ? Qu'est-ce qui les a le plus amusés ? Quels thèmes ne leur ont pas plu et pourquoi ? Lesquels ont-ils trouvés difficiles et pourquoi ?

Messages à retenir

Les parents sont invités à parler librement des informations et des conseils qu'ils trouvent particulièrement importants pour eux. Qu'emportent-ils dans leur « valise » ?

Lettre à soi-même

Les parents s'écrivent une lettre à eux-mêmes qu'ils rédigent librement ou en s'appuyant sur des questions spécifiques. Ils la mettent dans une enveloppe préparée avec leur adresse. Les animateurs-trices posteront ces lettres deux semaines après la fin du cours.

Idées pour les feed-back des enfants

Les images parlent d'elles-mêmes

La technique du photolangage est intéressante pour demander aux enfants plus âgés de parler de la manière dont ils ont vécu le cours. L'animateur leur demande de choisir des images et d'expliquer ce qu'elles représentent pour eux.

S'écrire une lettre

Les enfants s'écrivent une lettre soit de manière libre soit en étant guidés par des questions proposées par les animateurs. Ils peuvent aussi faire un dessin. Ils placent la lettre ou le dessin dans une enveloppe qu'ils s'adressent à eux-mêmes. Deux semaines après le cours, l'animateur leur enverra ces lettres par la poste.

Le pommier

Les enfants écrivent les choses importantes qu'ils ont vécues pendant le cours sur des post-its. Les post-its seront ensuite collés comme des pommes sur un arbre préalablement dessiné sur le flipchart.

La girafe et le loup : présenter deux façons de communiquer

La girafe incarne la communication non violente. Avec son long cou, elle embrasse la situation et a le regard qui porte loin. De tous les animaux terrestres, c'est elle qui a le plus grand cœur, ce qui symbolise l'empathie. La girafe communique à la première personne. Elle dit comment elle se sent, ce dont elle a besoin et ce qu'elle souhaite de son vis-à-vis.

Le loup incarne une communication dénuée de toute empathie. Il engendre la violence. Il communique à la deuxième personne. Il exige, critique, fait des reproches. Il juge et considère le comportement des autres comme juste ou faux.

Deux animateurs-trices pourraient introduire la communication « girafe » et « loup » dans cet atelier par un bref jeu de rôle :

Le loup à la girafe : « Tu devrais te voir, on ne vient pas comme ça à ce cours. Tu n'es même pas peignée ! » (reproche)

La girafe : « Oh !...» Elle se peigne.

Le loup à la girafe : « Je trouve d'ailleurs que tu devrais redescendre un peu sur terre et arrêter de prendre tes grands airs. »

La girafe le regarde, déconfite.

Le loup en rajoute : « Tu prends toujours les autres de haut.»

La girafe au loup : « Tu as encore un bout d'antilope entre les dents… » (constatation)

Loup : « Oh !...» Il se cure les dents.

Le loup à la girafe : « Tu arrives mal peignée et eux, là…». Il montre les parents et les enfants, «…Ils sont complètement ramollis. Ça ne va pas, c'est vraiment insupportable ! » (jugement de valeur)

Aux parents et aux enfants : « Vous devriez-vous voir…! Asseyez-vous donc au moins comme il faut sur vos chaises. » (reproche, exigence)

La girafe au loup : « Je crains que les gens ne s'effraient à cause de ces reproches …»

La girafe aux parents et aux enfants : « J'ai un peu peur que vous ne soyez fatigués ou que vous n'alliez pas très bien. Est-ce le cas ? »

Laisser les parents et les enfants répondre.

Le loup aux parents et aux enfants : « Et maintenant, tout le monde parle en même temps et personne n'écoute plus vraiment… ça ne va vraiment pas. » Ou.: « Si vous écoutiez tous comme il faut, on pourrait enfin commencer. ». Ou : « Vous n'avez aucun respect. » Ou : « Mais ça m'est complètement égal si on n'arrive à rien aujourd'hui.»

La girafe au loup : « Mon cher loup, à présent, j'ai besoin d'un peu plus d'attention de ta part pour que nous puissions commencer le cours. » Et aux parents et aux enfants : « J'ai besoin de votre soutien pour que nous puissions travailler ensemble aujourd'hui. »

Les animateurs-trices reprennent leur rôle normal et expliquent qu'il s'agira, dans l'atelier d'aujourd'hui, de voir comment mieux communiquer ensemble. Ils résument les principales caractéristiques du langage « loup » et du langage « girafe ».

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Langage « girafe », langage « loup »

Situation :……

……

……

Langage « girafe »

	Exemples
Je dis ce qui me dérange sans blesser l'autre.	…… ……
Je dis ce que je ressens.	…… ……
Je dis ce que je souhaite.	…… ……

Langage « loup »

	Exemples
Je blesse les autres à travers mes propos.	…… ……
Je dis du mal des autres.	…… ……
Je ne laisse pas le choix aux autres.	…… ……

Illustrations: www.oldbookillustrations.com

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Parler ensemble : les clés de la communication

Parler de soi-même.

Parler clairement et calmement.

Dire une chose à la fois.

Choisir le bon moment.

Dire des choses positives.

Manifester son intérêt.

Répéter ce que l'on a compris.

Maintenir le contact visuel.

Poser des questions.

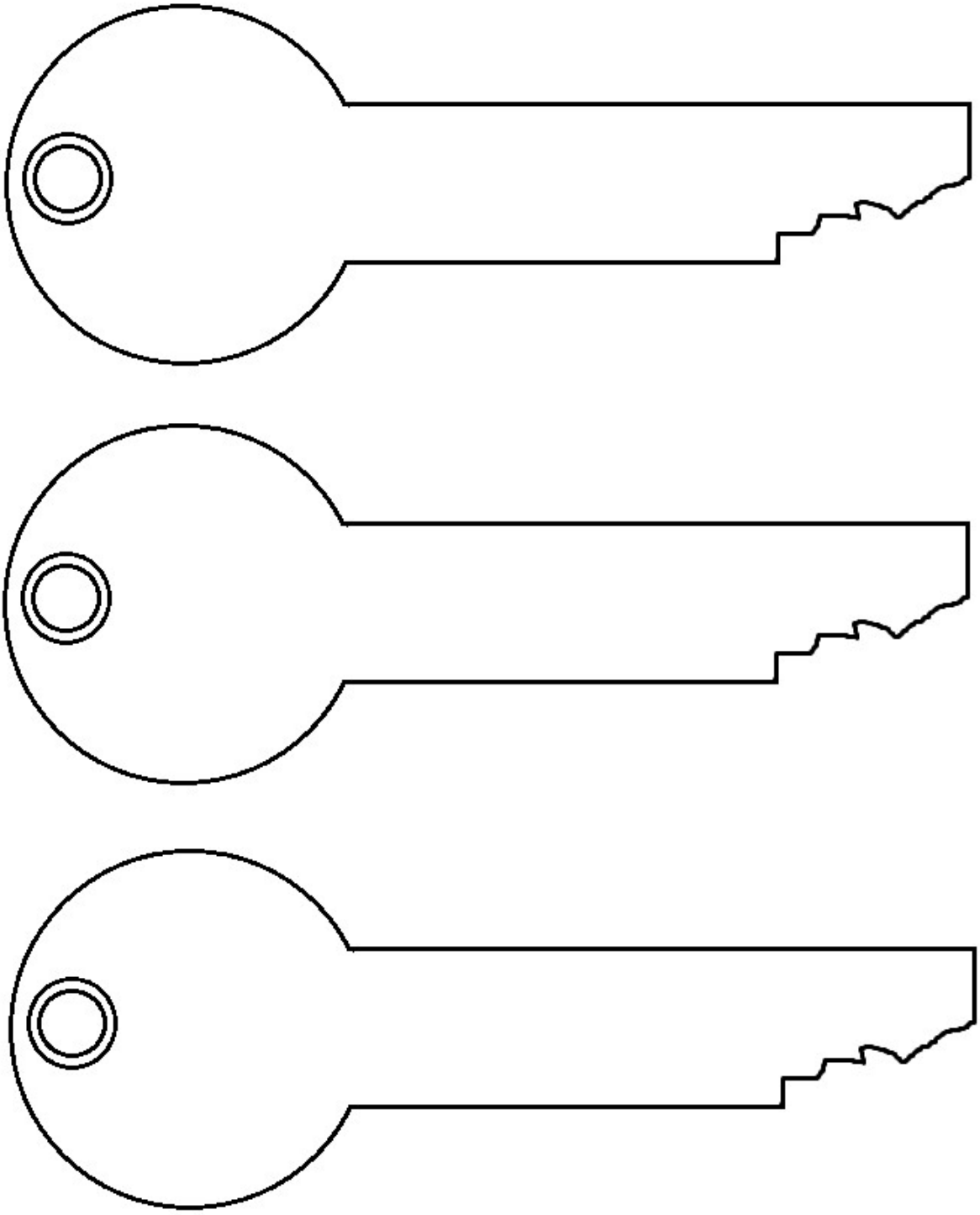
Écouter jusqu'au bout.

Illustrations © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Mes clés pour communiquer



Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Notre réseau de soutien

« Il faut tout un village pour élever un enfant. » (dicton africain)

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

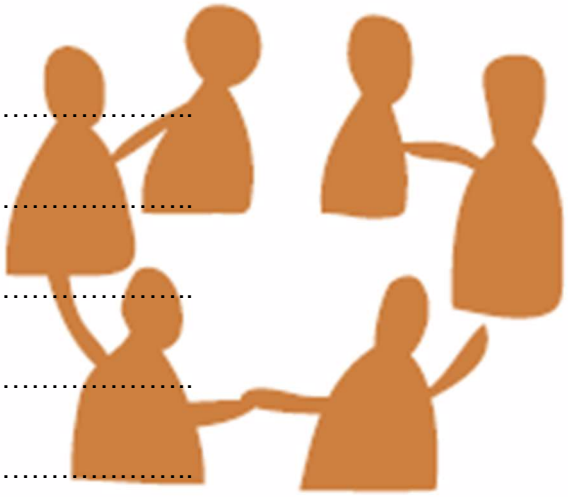


Illustration © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Pour aller mieux… !

Quand tu ne vas pas bien, que peux-tu faire toi-même pour te consoler ou te réconforter ?

……..

……..

……..

……..

……..

Avec qui peux-tu parler quand tu ne vas pas bien ?

……..

……..

Qui est là pour toi en cas d'urgence ?

……..

Qui peux t'aider à faire tes devoirs ?

……..

Avec qui peux-tu faire quelque chose pendant tes loisirs ?

……..

Illustrations © studio KO

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

« Il faut tout un village pour élever un enfant. »

Le village de notre famille

Écrivez dans les flèches et dans la case vide les services et les personnes qui sont là pour la famille.

Notez **en bleu** les services et personnes qui sont là pour toute la famille.

Notez **en vert** les services et personnes qui sont là pour les parents.

Notez **en rouge** les services et personnes qui sont là pour les enfants.

NOTRE VILLAGE

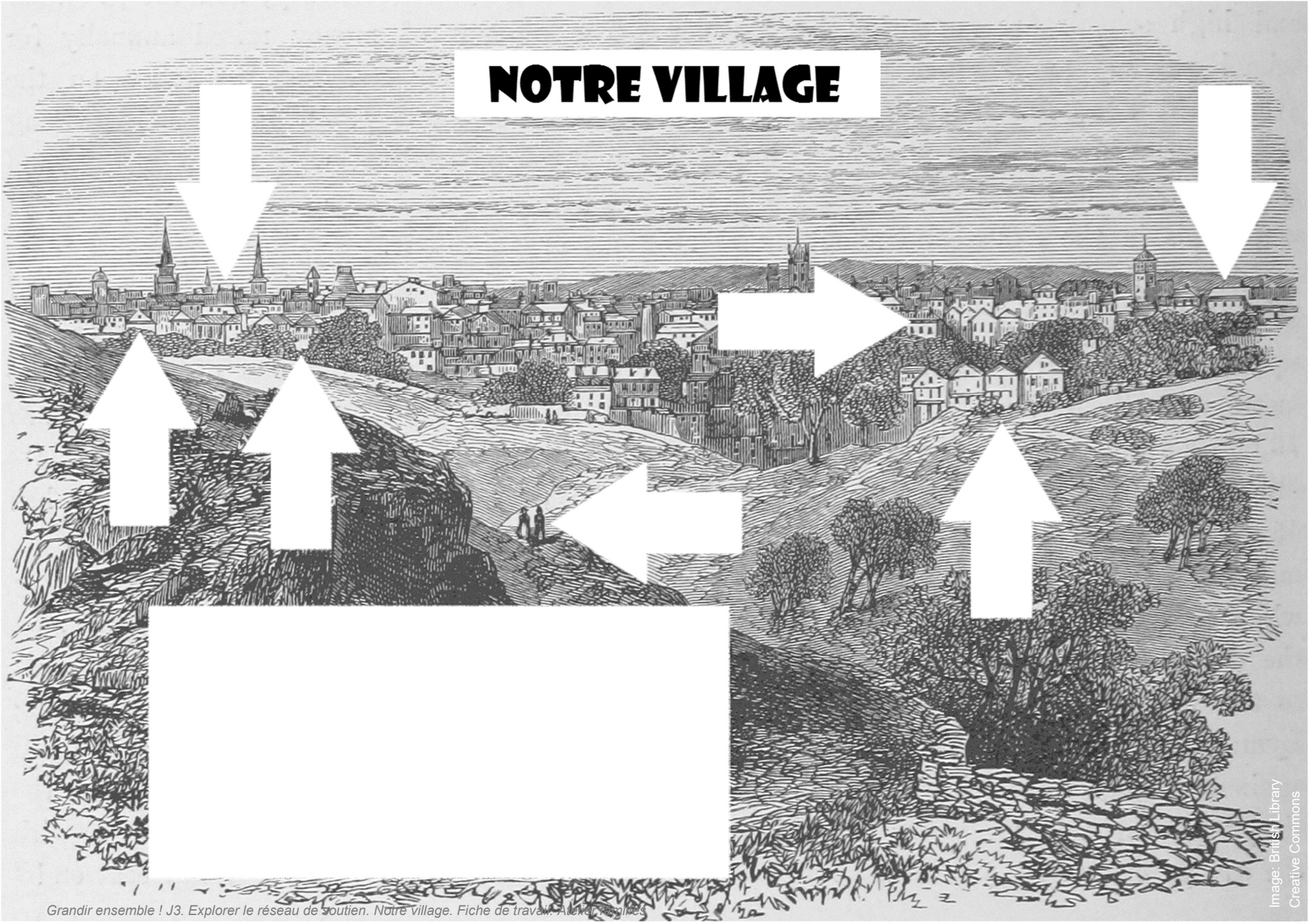


Image: British Library
Creative Commons

Votre logo

ADDICTION | SUISSE

Règles à appliquer dans notre famille

Pour toute la famille :

……

……

……

Pour les enfants :

……

……

……

Pour les parents :

……

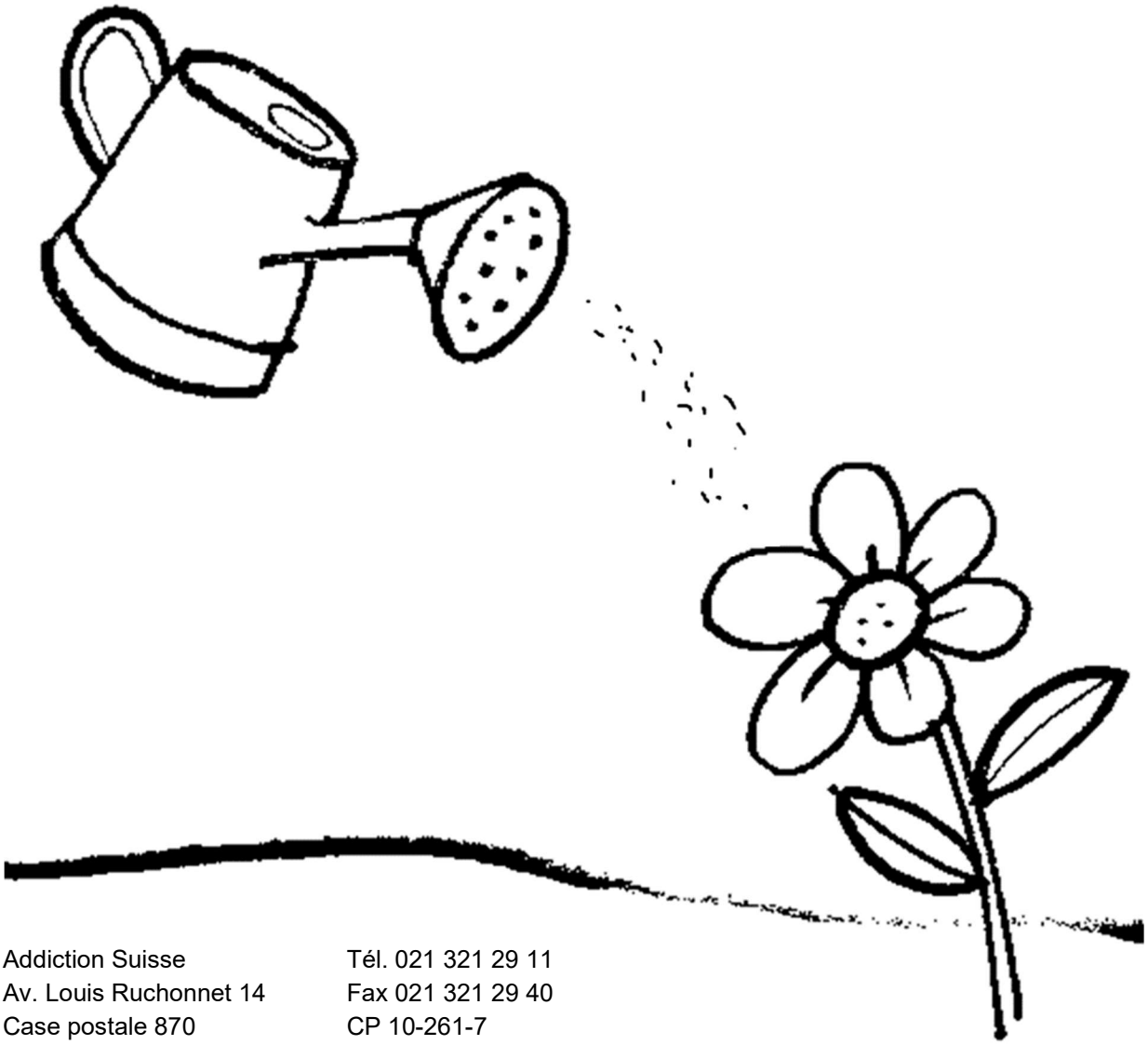
……

……

Image: British Library
Creative Commons

Vous pouvez intégrer ces illustrations dans le document sur lequel vous répertoriez les idées d’activités pour les familles !

Illustrations © studio KO



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

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