Prévention des dépendances : quelques pistes pour les parents

Ajouter le nom de l'établissement et de l'enseignant-e

ADDICTION | SUISSE

Plan de la présentation

- Les raisons et les motifs de consommer
- Tabac, alcool, cannabis
- Les comportements problématiques: par exemple la cyberaddiction
- Le rôle des parents
- Les jeunes : Comment les soutenir ?

ADDICTION | SUISSE

2

Raisons et motifs de fumer invoqués par les jeunes*

- Parce que fumer est devenue une habitude
- Parce que je suis souvent en proie au stress et que fumer me calme
- Parce que j'apprécie le goût du tabac
- Parce que je n'arrive pas à arrêter de fumer
- Parce que je m'ennuie
- Parce que mes copains et mes camarades fument
- Parce que sinon je ne sais souvent pas quoi faire de mes mains
- Parce que ça me donne un sentiment de liberté
- Parce que sinon je prendrais du poids
- Parce que je suis plus performant
- Parce qu'on dégage quelque chose en tant que fumeur
- Parce que c'est cool
- Parce que je suis convaincu que ça ne me fait personnellement pas de mal

On ne devient pas dépendant-e du jour au lendemain !

D'une manière générale, les adolescent-e-s consomment pour expérimenter et ne renouvellent pas forcément leur expérience.

ADDICTION | SUISSE *Monitoring tabac, 2011

3

Documentation pour les enseignant-e-s
Les jeunes et le tabac, Cahier n° 2 « Fumer ou ne pas fumer ? Raisons et motifs » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/39b9c7afe6eecb9920b5ac44073f22863bc32372.pdf
Focus Tabac :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/1f331fc5c7e7ff52c2a5d30d7bbb7a0c8955c1e4.pdf
Focus Cannabis:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/6f8c28259c792ecfba83ce6fc4a11264959a5d0c.pdf

Documentation pour les parents:
Lettre aux parents n° 2 « Tous les autres le font » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/535652a4d519ba615c4ac57df1a18a80f4f23b7d.pdf

Raisons et motifs de boire de l'alcool invoqués par les jeunes*

- Pour mieux apprécier une fête
- Simplement parce que cela m'amuse
- Parce que c'est plus drôle lorsque je suis avec les autres
- Pour que les fêtes soient plus réussies
- Parce que j'aime la sensation que cela procure
- Pour être soûl-e
- Pour me réconforter lorsque je suis de mauvaise humeur
- Parce que cela m'aide lorsque je suis déprimé-e ou nerveux/se
- Pour oublier mes problèmes
- …

ADDICTION | SUISSE *Enquête auprès des adolescent-e-s HBSC, 2014

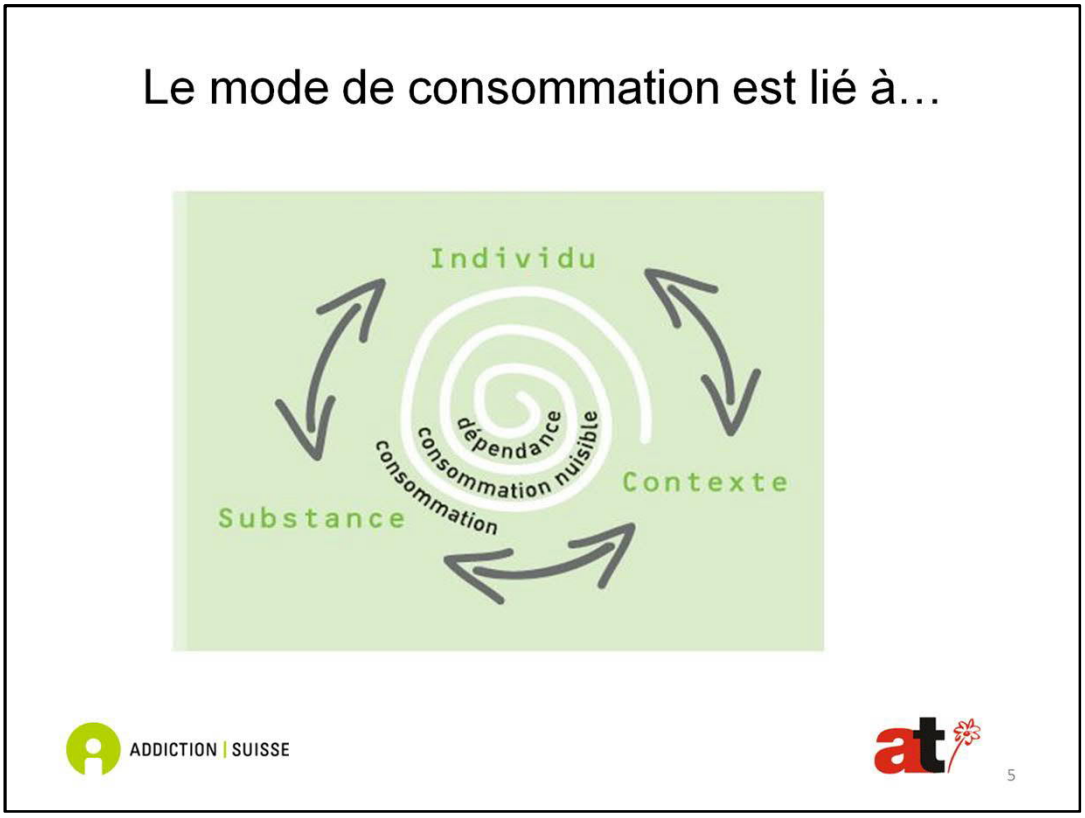
4

Documentation pour les enseignant-e-s
Focus Alcool:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/a6a4dfec97839d4b8fc368bb58c9e2f2d7307276.pdf
Focus Cannabis:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/6f8c28259c792ecfba83ce6fc4a11264959a5d0c.pdf
Les jeunes et le tabac, Cahier n° 2 « Fumer ou ne pas fumer ? Raisons et motifs » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/7886a3ad16c025e3933797c80864cd07c8446796.pdf

HBSC rapport de recherche N°75 :
http://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Resume-HBSC-2014.pdf
Motifs de boire: http://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/alcool/jeunes/motifs-de-boire/

Graphique, Raisons de boire invoquées par les écoliers de 15 ans (HBSC 2014) :
http://www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/alcool/jeunes/motifs-de-boire/

Documentation pour les parents:
Lettre aux parents n° 2 « Tous les autres le font » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/535652a4d519ba615c4ac57df1a18a80f4f23b7d.pdf



Documentation pour les enseignant-e-s
Les jeunes et le tabac, Cahier n° 2 « Fumer ou ne pas fumer ? Raisons et motifs »:
http://shop.addictionsuisse.ch/fr/substances-et-comportements/50-cahier-tabac-n2-fumer-ou-ne-pas-fumer-raisons-et-motifs.html
Les jeunes et l'alcool, Cahier n° 6 « Pourquoi consomme-t-on de l'alcool ? Raisons et motifs »:
http://shop.addictionsuisse.ch/fr/substances-et-comportements/40-pourquoi-consomme-t-on-de-lalcool-raisons-et-motifs-cahier-n6.html

Le tabac

ADDICTION | SUISSE

6

Flyer Tabac :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/2e2b29303806934dc028e46e1a0dd3c1e712aa6d.pdf

Le tabac : effets et risques

- **Effets, entre autres**
  - La nicotine maintient éveillé
  - Une impression de détente, due à la diminution des manifestations désagréablesliées au manque de nicotine
  - Les effets étant de courte durée, la consommation est répétée souvent

- **Risques, entre autres**
  - Dépendance physique et psychique importante = signes de dépendance possible dès les premières cigarettes
  - Toux matinale, souffle court, cancers, problèmes circulatoires…
  - Filles: pilule contraceptive et tabac ne font pas bon ménage

ADDICTION | SUISSE

7

Documentation pour les enseignant-e-s
Les jeunes et le tabac, Cahier n° 1 « Fumer nuit à votre santé » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/f9a0af748fe31749bdeeb190c3b47111e313d8ee.pdf

Information pour adolescent-e-s
Flyer tabac:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/2e2b29303806934dc028e46e1a0dd3c1e712aa6d.pdf

Cigarette électronique et produits du tabac

- **Pipe à eau** : elle comprend aussi des risques et n'est pas moins toxique que la cigarette
- **Tabac à priser, snus** : Ils sont aussi dangereux, même s'ils sont sans fumée, notamment pour les risques de dépendance, de cancers et d'inflammations
- **E-cigarette** : si elle peut être considérée comme un moyen de réduction des risques pour les personnes qui fument beaucoup, les conséquences à long terme des produits inhalés sur la santé ne sont pas encore connus
- **Produits chauffés du tabac** : ici aussi, pas d'études assez récentes pour connaître les effets à long terme sur la santé

ADDICTION | SUISSE

8

Documentation pour les enseignant-e-s
Les jeunes et le tabac, Cahier n° 1 « Fumer nuit à votre santé » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/f9a0af748fe31749bdeeb190c3b47111e313d8ee.pdf
Page de stop-tabac sur les produits chauffés du tabac : http://www.stop-tabac.ch/fr/les-nouveaux-vaporisateurs-de-tabac-et-inhalateurs-de-nicotine

Documentation pour les parents
Lettre aux parents n° 3 « Parler de l'alcool, du tabac » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/0575724973fce8f3f3108a8556f5fb46e4f1c355.pdf
« Fumer. En parler avec les enfants et les adolescent-e-s » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/f0ab6e75a6268d9bb64b082710e731f8f6a1a07f.pdf
Flyer E-cigarette pour les adolescent-e-s :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/226ac24da95d9fce2a7cebf8cab65553f8da19b4.pdf
Flyer Shisa, Snus & Co. :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/31c55890eb3fe442b14d28f984982b171e04ca53.pdf

Le tabac : arguments qui dissuadent les jeunes d'en consommer

- Fumer réduit les performances physiques : après une cigarette, la force musculaire diminue temporairement d'environ 10%.
- L'haleine est désagréable; les vêtements, les cheveux et les doigts sentent la fumée; à plus long terme : dégradation des dents et de la peau = rien d'attirant !
- Son coût: 2 paquets par semaine représentent plus de CHF 886.- par an (2016)

ADDICTION | SUISSE

9

Documentation pour les enseignant-e-s
Les jeunes et le tabac, Cahier n° 2 « Fumer ou ne pas fumer? Raisons et motifs»: http://shop.addictionsuisse.ch/fr/substances-et-comportements/50-cahier-tabac-n2-fumer-ou-ne-pas-fumer-raisons-et-motifs.html
Le sport j'adore- la cigarette, j'arrête: http://www.at-suisse.ch/fileadmin/Daten/Merkblaetter/2016/mb_fr_sport_feb16.pdf

Documentation pour les parents
Lettre aux parents n° 3 « Parler de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales » : http://shop.addictionsuisse.ch/download/0575724973fce8f3f3108a8556f5fb46e4f1c355.pdf
« Fumer. En parler avec les enfants et les adolescent-e-s » : http://shop.addictionsuisse.ch/download/f0ab6e75a6268d9bb64b082710e731f8f6a1a07f.pdf

Les jeunes et le tabac : quels messages?

Consommation zéro :

Chaque cigarette est nocive et même une faible consommation peut rendre dépendant-e!

ADDICTION | SUISSE

10

Documentation parents
Lettre aux parents n° 3 « Parler de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/0575724973fce8f3f3108a8556f5fb46e4f1c355.pdf
« Fumer. En parler avec les enfants et les adolescent-e-s » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/f0ab6e75a6268d9bb64b082710e731f8f6a1a07f.pdf

L’alcool

ADDICTION | SUISSE

11

L'alcool : effets et risques

Entre autres :

- Influence la perception et l'attention → risque d'accident
- Agit sur le comportement → désinhibition, agressivité
  ➔ accidents, bagarres, violences physiques et agressions sexuelles
- Intoxication alcoolique des jeunes: encore plus de risques !
- Coma éthylique
- …

ADDICTION | SUISSE

12

Documentation pour les enseignant-e-s
Les jeunes et l'alcool, Cahier n°2 « Alcool dans le corps – effets et élimination»:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/96c38917c56366e3b8134e896b4630bfd6c22782.pdf
Les jeunes et l'alcool, Cahier n°3 « Alcool et circulation routière » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/63537f3a331e7cd315201674c7ed354203e29b01.pdf
Les jeunes et l'alcool, Cahier n°4 « Alcool et ivresse : entre risques et plaisir» :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/afdc3bc6f15dd763c123c3a2e52e6f4711b2bb16.pdfAlcool et santé :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/528896c223f68124a357e6e111a501cdbbf83f03.pdf
Alcool et violence, OFSP, 2013 : https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/themen/mensch-gesundheit/sucht/alkohol.html

Documentation pour les parents
Lettre aux parents n° 3 « Parler de l'alcool, du tabac » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/0575724973fce8f3f3108a8556f5fb46e4f1c355.pdf
L'alcool – comment en parler avec les ados ?
http://shop.addictionsuisse.ch/download/35f655b7ffc46378a28c070dc9fc3ea9d3372d1e.pdf

Documentation pour les adolescent-e-s
Flyer Alcool:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/c7a12d048a9d3f30a0b82495f59d04fd07b0a92b.pdf

L'alcool : les jeunes sont particulièrement vulnérables

- Le poids des adolescent-e-s est plus faible que celui des adultes: à quantité égale d'alcool, l'alcoolisation est plus importante pour les plus "légers"
- Le cerveau en développement est plus sensible à l'alcool
- L'alcool peut influencer l'équilibre hormonal
- Les effets aigus de l'alcool sont évalués comme étant moins négatifs et peuvent donc augmenter le risque d'en consommer beaucoup
- Du fait d'une proportion différente de liquide corporel et de tissus adipeux entre les hommes et les femmes de poids corporel identique, une même quantité consommée entraîne une alcoolémie plus élevée chez les femmes.

ADDICTION | SUISSE

13

Documentation pour les enseignant-e-s
Focus Alcool :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/a6a4dfec97839d4b8fc368bb58c9e2f2d7307276.pdf
Alcool, Cahier No 4: Vulnérabilité, cf. Alcool et ivresse, notamment la page 4 :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/afdc3bc6f15dd763c123c3a2e52e6f4711b2bb16.pdf

Les jeunes et l'alcool : que dit la loi ?

- Pas de remise ou vente d'alcool aux jeunes de moins de 16 ans (Bière, vin, cidre, etc…)
- Pas de remise ou vente de spiritueux aux jeunes de moins de 18 ans

ADDICTION | SUISSE

14

Documentation pour les enseignant-e-s
Désolé, tu es trop jeune pour que je puisse te vendre de l'alcool !
http://shop.addictionsuisse.ch/download/925c230ba1f024109e5f460d0d2e3974a48f3ea5.pdf

Les jeunes et l'alcool : quels messages ?

Jusqu'à **13 ans révolus**, pas d'alcool

- Parents, réaffirmez votre position, expliquez l'interdit

À 14-15 ans, les jeunes ne devraient pas en consommer

- Les ados sont curieux, ils ont envie de goûter : exceptionnellement leur permettre d'en boire un peu dans votre verre

À **16-17 ans**, pour ceux qui veulent en consommer : apprendre à gérer la consommation

- Irréalisable d'interdire alors que la loi autorise la remise d'alcool ! Réduire les risques liés à la consommation, parler des alternatives. Mais pas plus d'une consommation de boisson alcoolique par semaine.
- Discutez des alternatives avec les jeunes. Personne ne devrait se sentir obligé de boire de l'alcool alors qu'il ou elle n'aime pas ça.

Les jeunes de moins de 16 ans ne devraient pas consommer d'alcool!

ADDICTION | SUISSE

15

Documentation pour les enseignant-e-s
Les jeunes et l'alcool, Cahier n° 5 « Alcool et publicité : de l'incitation à la à la consommation » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/fc5198020ccffb87fc254407372e8d855869689f.pdf

Documents pour les parents
Lettre aux parents n° 3 « Parler de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/0575724973fce8f3f3108a8556f5fb46e4f1c355.pdf
Lettre aux parents n° 4 « Les sorties, les fêtes, les consommations » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/71207c4601f4895920b5a510bc4b203be21a63f4.pdf
L'alcool – comment en parler avec les ados ?
http://shop.addictionsuisse.ch/download/35f655b7ffc46378a28c070dc9fc3ea9d3372d1e.pdf
Trop… trop souvent… trop dangereux ?! Informations et conseils pour les parents :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/eee6b84eadeaca87faeec77737a2e99958921531.pdf

Le cannabis

ADDICTION | SUISSE

16

Le cannabis : appellations

- Marijuana (herbe, pot, beuh, ganja, kif…)
  - feuilles et sommités fleuries
- Haschich (shit, hasch, teuch)
  - résine : pâte ferme de couleur variable
- Huile de cannabis
  - liquide visqueux
- Cannabinoïde de synthèse
  - incorporé dans des mélanges d'herbe à fumer (par exemple «spice»), donne un effet similaire au THC, l'élément psychoactif du cannabis.

ADDICTION | SUISSE

17

Documentation pour les enseignant-e-s
Focus Cannabis :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/6f8c28259c792ecfba83ce6fc4a11264959a5d0c.pdf

Documentation pour les adolescent-e-s
Flyer Cannabis:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/77db8155107f7af65b339b8a70eb85483fa808e5.pdf

Le cannabis : modes de consommation

Inhalation

- Joint : Cigarette de cannabis (marihuana ou haschisch) avec ou sans tabac
- «bong» (pipe à eau)

Ingestion

- Boissons : tisane, mélange avec du lait
- Pâtisseries, confitures…

ADDICTION | SUISSE

18

Documentation pour les enseignant-e-s
Focus Cannabis :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/6f8c28259c792ecfba83ce6fc4a11264959a5d0c.pdf

Le cannabis : effets et risques

A court terme

- Diminution des capacités de mémoire, de concentration, vitesse de réaction
- Effet inhibiteur sur la motivation
- Risques associés à la qualité du produit lorsque le cannabis est mélangé à d'autres substances
- Inflammation des voies respiratoires, essoufflement, toux chronique ou bronchite

ADDICTION | SUISSE

19

Documentation pour les enseignant-e-s

Focus cannabis **:**
http://shop.addictionsuisse.ch/download/6f8c28259c792ecfba83ce6fc4a11264959a5d0c.pdf

Le Cannabis en question(s) **:**
http://shop.addictionsuisse.ch/download/1bb8d3de938c01873114ba9b3769fb1d010c537e.pdf

Le cannabis : effets et risques

A long terme

- Augmentation du risque de cancer
- Altération du traitement des informations complexes, de la mémoire et de la concentration
- Problèmes scolaires ou professionnels
- Déclenchement d'une psychose (en cas de prédispositions)
- Dépendance physique et mentale

ADDICTION | SUISSE

20

Documentation pour les enseignant-e-s

Focus cannabis :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/6f8c28259c792ecfba83ce6fc4a11264959a5d0c.pdf

Le Cannabis en question(s) **:**
http://shop.addictionsuisse.ch/download/1bb8d3de938c01873114ba9b3769fb1d010c537e.pdf

Le cannabis : effets et risques

Les jeunes comme groupe vulnérable

- L'adolescence est une période clé du développement psychique et physique. Plus grande sensibilité au cannabis qu'un adulte, risques de complications plus élevés.
- Une consommation précoce peut avoir une influence sur le développement et la structure du cerveau.
- Un impact négatif sur les capacités d'apprentissage et le potentiel de développement au-delà du cadre scolaire, les apprentissages dans le domaine personnel peuvent être entravés si utilisation du cannabis pour gérer le stress et les émotions.

ADDICTION | SUISSE

21

Documentation pour les enseignant-e-s

Focus cannabis **:**
http://shop.addictionsuisse.ch/download/6f8c28259c792ecfba83ce6fc4a11264959a5d0c.pdf

Le Cannabis en question(s) **:**
http://shop.addictionsuisse.ch/download/1bb8d3de938c01873114ba9b3769fb1d010c537e.pdf

Les jeunes et le cannabis : quels messages ?

- Dissuader les jeunes de commencer à consommer du cannabis !
- Si les jeunes consomment, les aider à arrêter, au besoin, avec l'accompagnement de professionnel-le-s
- Cannabis et études/apprentissage, conduite de vélo ou scooter ne font pas bon ménage

Un joint ne fait pas de l'adolescent un toxicomane !
Ne pas diaboliser, ni banaliser

ADDICTION | SUISSE

22

Documents pour les enseignant-e-s
Focus Alcool, drogues illégales, médicaments et circulation routière :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/130eb2fbd1b6e70b59c13515b135016c7d7510d3.pdf

Documents pour les parents
Cannabis – en parler avec les adolescents :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/5b39e19f3951a35a3b76f80059acf50af206f548.pdf
Lettre aux parents n° 5 « Accorder des libertés, fixer des limites » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/a63ffda514d9d0729cf277b646e67e542dd99521.pdf

Objectifs globaux de la prévention, quelle que soit la substance

Retarder les premières consommations et/ou dissuader de commencer

- Plus un-e jeune commence tôt à consommer régulièrement de l'alcool, du tabac ou du cannabis, plus le risque est grand qu'il/elle développe une addiction.

ADDICTION | SUISSE

23

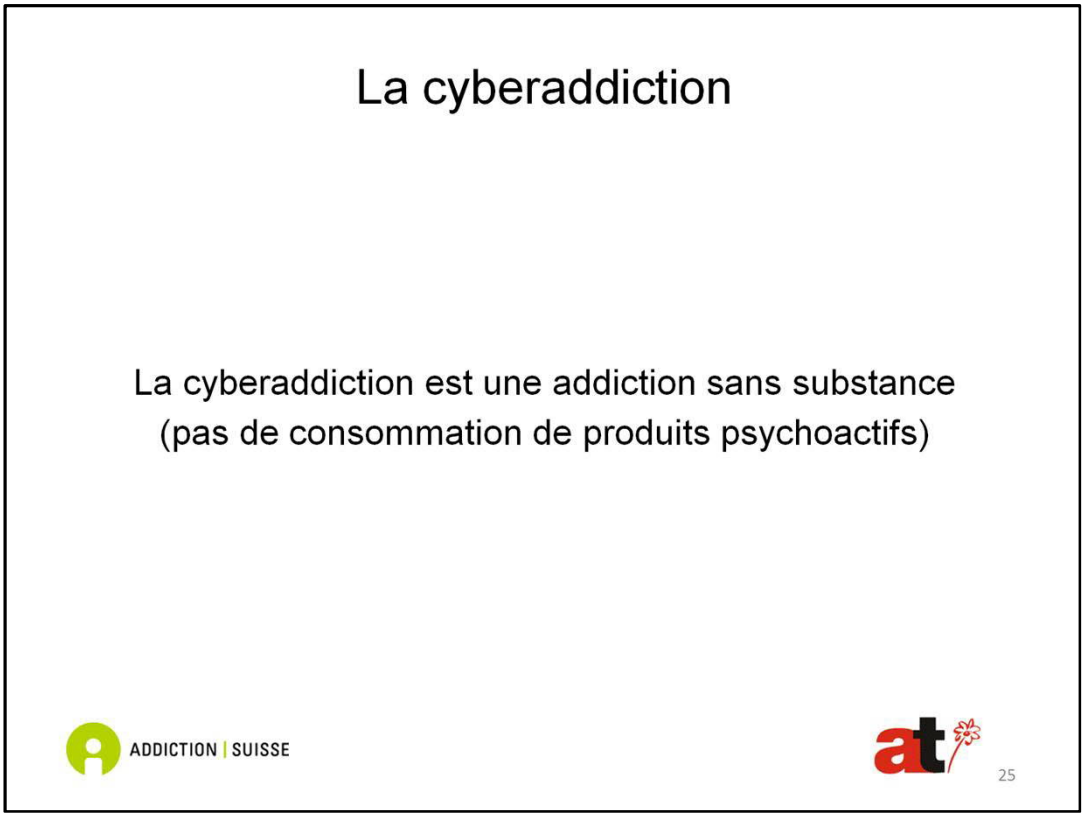
Ressources supplémentaires :

Documentation et ressources pour les enseignant-e-s

- Plateforme Jeunes et Médias : http://www.jeunesetmedias.ch/fr/accueil/home-enseignants.html
- Présentation PowerPoint de la Plateforme Jeunes et Médias pour aller plus loin (2014) : http://prevention-ecrans.reper-fr.ch/2016/08/26/presentation-pour-formateurs-trices-de-parents-sur-le-theme-des-ecrans/
- Etude JAMES sur l'utilisation des médias des 12-19 ans https://www.swisscom.ch/fr/about/entreprise/durabilite/competencesmedias/james.html
- Compétences MITIC à l'école : https://www.newsd.admin.ch/newsd/message/attachments/36262.pdf

Documentation et ressources pour les jeunes

- Flyer Online «Surfer sur le net» : http://shop.addictionsuisse.ch/download/be33359fd0bb9a999149f4876fe1182330133dee.pdf
- Informations sur le harcèlement sur internet (pour les jeunes) : http://www.pom.be.ch/pom/fr/index/direktion/ueber-die-direktion/publikationen.assetref/dam/documents/POM/Police/fr/Prevention/my-little-safebook-kinder-fr.pdf



Ressources supplémentaires :
Documents pour les parents

Plateforme Jeunes et Médias : http://www.jeunesetmedias.ch/fr/accueil/proteger-les-enfants-signifie-aussi-les-encadrer-dans-le-monde-numerique.html
Lettre aux parents n° 8 « Les jeunes et les écr@ns » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/8c751afa303bb173d2be809b69ed36c7c9d36065.pdf
Surfer, jouer, chatter – en parler avec les enfants et les adolescents :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/b4edf5f765e9d1edafeb7347f73335e90cf3ea38.pdf
Enter, guide internet pour les parents, Swisscom :
https://www.swisscom.ch/content/dam/swisscom/de/sai-new/enter/hier-und-jetzt/enter-Hier-und-jetzt-9-2015-fr.pdf
Formation des parents : http://www.formation-des-parents.ch/index_francais.html
Informations sur le harcèlement sur internet (pour les parents et les tuteurs) :
http://www.be.ch/portal/fr/veroeffentlichungen/publikationen.assetref/dam/documents/POM/Police/fr/Prevention/my-little-safebook-eltern-fr.pdf
Compétences médiatiques: Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité :
http://www.jeunesetmedias.ch/fileadmin/user_upload/Brosch%C3%BCren_Flyer/Brosch%C3%BCre_Tipps_Medienkompetenz/Brochure_Competences_mediatiques_4ed.pdf

Documentation et ressources pour les jeunes
Informations sur le harcèlement sur internet (parents et tuteurs)
http://www.jeunesetmedias.ch/fileadmin/user_upload/2_Chancen_und_Gefahren/F_Safebook_Pour_les_parents.pdf
Information sur le harcèlement sur internet (pour les adolescent-e-s) :
https://www.skppsc.ch/fr/wp-content/uploads/sites/5/2016/11/safebookjeunesfr.pdf

Cyberaddiction, différentes problématiques et spécificités de genre

- Ce sont plutôt les jeux en ligne et les sites de communication qui peuvent devenir problématiques
- Utilisation par les jeunes selon le genre
  - Communication en ligne : surtout les filles
  - Jeux vidéo (type World of Warcraft) : surtout les garçons

ADDICTION | SUISSE

26

Focus Cyberaddiction :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/4b5747b78ec1d4db73e424b9c3d7ac4754e574a9.pdf

Sur la spécificité de genre et la prévention, voir également http://genre-et-prevention.ch

La cyberaddiction : les risques

- Impact négatif sur les relations sociales et familiales
- Risque de compromettre le développement de ses compétences sociales
- Impact négatif sur les performances scolaires et professionnelles
- Conséquences possibles sur la santé physique : défaut de posture, alimentation désordonnée, maux de tête, problèmes de vue
- Conséquences possibles sur la santé psychique : dépression, anxiété

Certains usages excessifs d'Internet peuvent entraîner des modifications du cerveau, en particulier celles du centre responsable du plaisir

ADDICTION | SUISSE

27

Documents pour les parents

Information sur le harcèlement sur internet (pour les parents et les tuteurs)
http://www.jeunesetmedias.ch/fileadmin/user_upload/2_Chancen_und_Gefahren/F_Safebook_Pour_les_parents.pdf

Plateforme Jeunes et Médias : http://www.jeunesetmedias.ch/fr/accueil/proteger-les-enfants-signifie-aussi-les-encadrer-dans-le-monde-numerique.html
Lettre aux parents n° 8 « Les jeunes et les écr@ns » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/8c751afa303bb173d2be809b69ed36c7c9d36065.pdf
Surfer, jouer, chatter – en parler avec les enfants et les adolescents :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/b4edf5f765e9d1edafeb7347f73335e90cf3ea38.pdf
Enter, guide internet pour les parents, Swisscom :
https://www.swisscom.ch/content/dam/swisscom/de/sai-new/enter/hier-und-jetzt/enter-Hier-und-jetzt-9-2015-fr.pdf
Formation des parents : http://www.formation-des-parents.ch/index_francais.html

Informations sur le harcèlement sur internet (pour les jeunes) :
https://www.skppsc.ch/fr/wp-content/uploads/sites/5/2016/11/safebookjeunesfr.pdf

La cyberaddiction

Le temps en ligne n'est pas un critère d'addiction en soi, c'est le désintérêt pour d'autres domaines de la vie qui est déterminant

ADDICTION | SUISSE

28

Compétences médiatiques: Conseils pour utiliser les médias numériques en toute sécurité : http://www.jeunesetmedias.ch/fileadmin/user_upload/Brosch%C3%BCren_Flyer/Brosch%C3%BCre_Tipps_Medienkompetenz/Brochure_Competences_mediatiques_4ed.pdf

La cyberaddiction : quels messages ?

- S'intéresser et discuter de l'usage et des contenus des sites, jeux et films
- Restreindre l'accès à des jeux en se basant sur la norme d'âge PEGI : www.pegi.info
- Définir une durée d'utilisation d'Internet
- Contrôler et limiter l'accès au contenu sur Internet (filtres parentaux)

Le dialogue et le contrôle parental sont essentiels

ADDICTION | SUISSE

29

Normes PEGI : Informations sur les normes PEGI (Pan European Game Information) - l'obligation de faire apparaître sur l'emballage l'âge minimum des utilisateurs/trices ainsi que le type de contenu : www.pegi.info

Documentation pour parents:

- Lettre aux parents n° 8 « Les jeunes et les écr@ns » : http://shop.addictionsuisse.ch/download/8c751afa303bb173d2be809b69ed36c7c9d36065.pdf
- Surfer, jouer, chatter – en parler avec les enfants et les adolescents : http://shop.addictionsuisse.ch/download/b4edf5f765e9d1edafeb7347f73335e90cf3ea38.pdf

Filtres parentaux: https://www.swisscom.ch/fr/clients-prives/aide/loesung/controle-parental-internet.html

Le rôle des parents

ADDICTION | SUISSE

30

Les parents, acteurs de la prévention

- Rôle éducatif, entre autres : soin, tendresse, sécurité
- Autonomisation progressive → indépendance
- Renforcement des facteurs de protection : estime, confiance en soi, esprit critique...
- Adopter une position claire et ferme vis-à-vis de la consommation d'alcool et d'autres drogues

Les parents sont des acteurs essentiels de la prévention

ADDICTION | SUISSE

31

Le rôle des parents

- Poser le cadre, poser des limites claires et les maintenir
- Favoriser un climat de confiance réciproque afin que le ou la jeune puisse parler de ses préoccupations
- S'intéresser aux activités, aux loisirs et, notamment, aux ami-e-s de ses enfants
- Se positionner rapidement et clairement, agir en cohérence et favoriser tout ce qui permet à son enfant d'être acteur de son mieux-être.

Les parents sont des modèles… imparfaits !

ADDICTION | SUISSE

32

Documentation pour les enseignant-e-s
Les jeunes qui peuvent parler facilement de leurs préoccupations à leurs parents ont une consommation inférieure à ceux qui ont de la peine à le faire. La consommation d'alcool, de tabac et de cannabis des jeunes : données et éclairages, HBSC 2014:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/5290509aed100d2ccc314e6e3781d99a61c47e64.pdf

Documentation pour les parents
Lettre aux parents n° 1 « Le rôle des parents d'adolescents » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/4dabd400a45651884d9ad69639ee59d5a9743fd7.pdf
Lettre aux parents n° 4 « Les sorties, les fêtes, les consommations » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/71207c4601f4895920b5a510bc4b203be21a63f4.pdf
Lettre aux parents n° 5 « Accorder des libertés, fixer des limites » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/a63ffda514d9d0729cf277b646e67e542dd99521.pdf
Lettre aux parents n° 6 « Prendre des risques : besoin ? Danger ? » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/936dad57fd7290039c1450d00d0a33a20be4fcd8.pdf
Les jeunes qui peuvent parler facilement de leurs préoccupations à leurs parents ont une consommation inférieure à ceux qui ont de la peine à le faire. La consommation d'alcool, de tabac et de cannabis des jeunes : données et éclairages, HBSC 2014:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/5290509aed100d2ccc314e6e3781d99a61c47e64.pdf

L'influence des parents sur la consommation de tabac

Les jeunes fument moins :

- Si leurs parents désapprouvent la cigarette, même si eux-mêmes fument
- Si les parents demandent de ne pas fumer à la maison et en leur présence

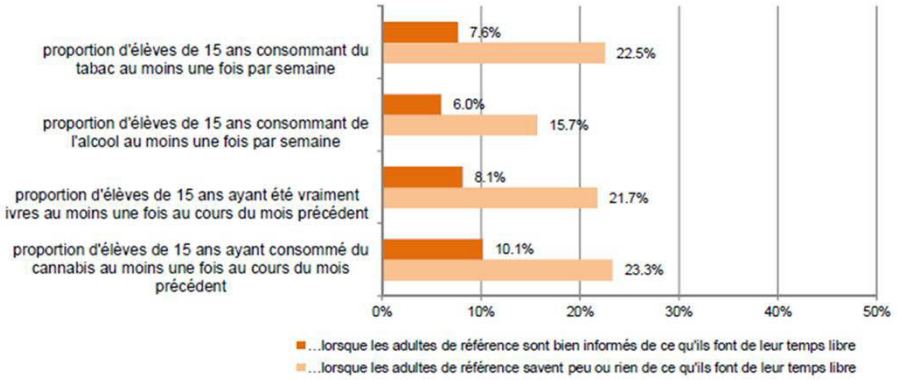
ADDICTION | SUISSE

33

L'intérêt des parents pour les activités et loisirs de leurs enfants

Parents au courant

Figure 1: proportions des jeunes de 15 ans qui présentent une consommation à risque des substances mentionnées, selon la connaissance que les adultes de référence ont de leurs activités de loisirs (HBSC 2014)



Exemple de lecture: 7.6 % des élèves dont les adultes de référence sont bien informés de ce qui se passe durant le temps libre fument au moins une fois par semaine. Cette part se monte à 22.5 % chez les élèves dont les adultes de référence en savent peu ou rien du tout.

ADDICTION | SUISSE

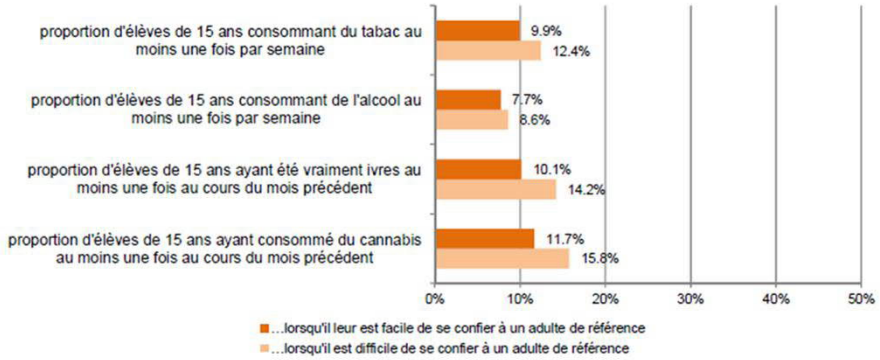
34

Documentation pour les enseignant-e-s et parents
Les jeunes qui peuvent parler facilement de leurs préoccupations à leurs parents ont une consommation inférieure à ceux qui ont de la peine à le faire. La consommation d'alcool, de tabac et de cannabis des jeunes : données et éclairages, HBSC 2014:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/5290509aed100d2ccc314e6e3781d99a61c47e64.pdf

La confiance entre parents et jeunes comme base principale de prévention

Pouvoir se confier à ses parents

Figure 2: proportions des jeunes de 15 ans qui présentent une consommation à risque des substances mentionnées, selon la facilité qu'ils ont de parler de leurs soucis avec un adulte de référence (HBSC 2014)



Exemple de lecture: 7.7 % des élèves qui peuvent facilement parler de leurs soucis avec un adulte de référence boivent au moins une fois par semaine de l'alcool. Cette part se monte à 8.6 % chez les élèves qui peuvent difficilement parler de leurs soucis avec un adulte de référence.

ADDICTION | SUISSE

35

Documentation pour les enseignant-e-s et parents

Les jeunes qui peuvent parler facilement de leurs préoccupations à leurs parents ont une consommation inférieure à ceux qui ont de la peine à le faire. La consommation d'alcool, de tabac et de cannabis des jeunes : données et éclairages, HBSC 2014:
http://shop.addictionsuisse.ch/download/5290509aed100d2ccc314e6e3781d99a61c47e64.pdf

Comment soutenir les jeunes ?

Notamment :

- Renforcer positivement : l'effort, la réussite, l'échange, le dialogue, le développement d'un esprit critique, etc.
- Adopter une attitude bienveillante
- Fixer des limites claires en matière de
  - Sorties
  - Consommations d'alcool, tabac, cannabis etc…
  - Temps devant les écrans

Favoriser le dialogue, s'intéresser aux activités de son enfant

ADDICTION | SUISSE

36

Documentation pour les parents
Lettre aux parents n° 7 « Parler pour mieux s'entendre » :
http://shop.addictionsuisse.ch/download/02521a66fdb2414560241aab28d6061465b82f9e.pdf

Sites à consulter : quelques propositions

- Addiction Suisse : www.addictionsuisse.ch
- AT Suisse : www.at-suisse.ch
- Portail de l'enquête sur la santé des élèves en Suisse : www.hbsc.ch
- Informations sur les effets de l'alcool sur le corps : www.alcooldanslecorps.ch

Vous y trouverez des informations ainsi que des documents gratuits à télécharger.

ADDICTION | SUISSE

37

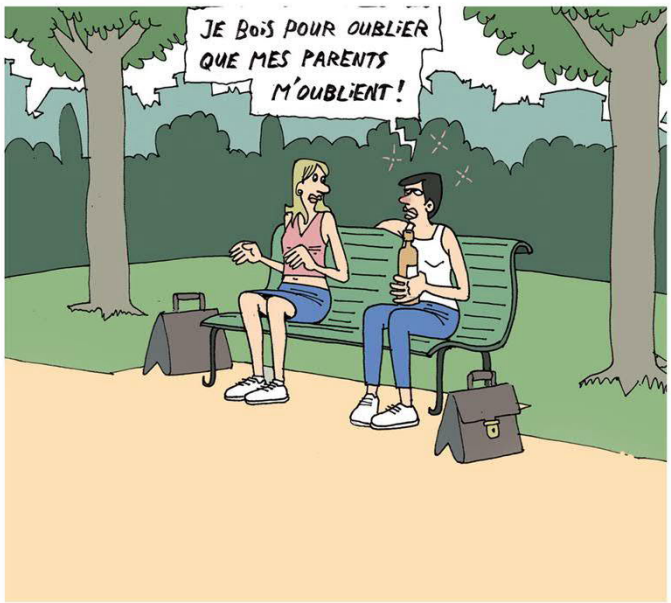
Ce que fait ma classe en matière de prévention:

A remplir par chaque enseignant-e

ADDICTION | SUISSE

38

Les établissements scolaires peuvent favoriser un climat propice à une meilleure santé.



ADDICTION | SUISSE

39