



Alcool Cannabis Nicotine

Conseils
pour les parents
de jeunes
de 11 à 16 ans

Französisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Sommaire

3
Mon enfant ne consomme pas de substances addictives. Que faire pour que cela continue?

5
Quels sont les signes que mon enfant consomme des substances addictives?

6
Mon enfant consomme des substances addictives. Que faire?

8
Que dire à mon enfant à propos des substances addictives?

10
Comment m'informer sur les substances addictives?

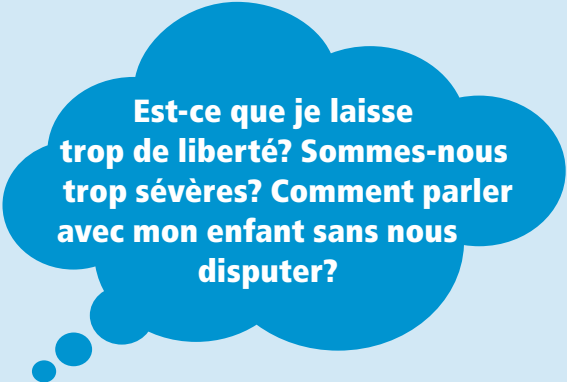
12
Que faire quand mon enfant grandit?

14
Et moi?

15
Services d'aide

Chers parents,

La puberté est une étape difficile pour les jeunes comme pour leurs parents. C'est une période d'émanicipation pour les jeunes. En même temps, ils ont encore besoin de votre soutien à bien des égards. Les parents se posent souvent des questions:



Est-ce que je laisse trop de liberté? Sommes-nous trop sévères? Comment parler avec mon enfant sans nous disputer?

Il n'y a pas de réponse simple à apporter à toutes ces questions. Beaucoup de choses doivent être renégociées régulièrement. C'est valable également pour la consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis.

Éviter si possible toute consommation

L'organisme et le cerveau des jeunes sont en plein développement. Ils réagissent beaucoup plus fortement que les adultes aux substances addictives. Par conséquent, il est tout à fait légitime de juger que les jeunes ne devraient pas consommer de telles substances.

Une bonne nouvelle pour commencer

Il est normal que les jeunes «essaient» des choses d'adultes. Chez certains, cela passe par la consommation d'alcool, de tabac (y compris sous forme de cigarette électronique, shisha, snus, etc.) ou de cannabis. Puisque beaucoup de parents se font du souci à ce propos, il est important de souligner une chose:

«La grande majorité des jeunes de moins de 16 ans n'ont pas un rapport problématique aux substances addictives.»



Mon enfant ne consomme pas de substances addictives. Que faire pour que cela continue?

Entretenez le lien

Nouer des liens de confiance peut prévenir les comportements addictifs. Veillez à vous ménager des moments en commun. Maintenez le dialogue. Qu'est-ce que votre enfant aime faire? Avec qui passe-t-il son temps libre? Manifestez de l'intérêt et écoutez votre enfant. Prenez-le au sérieux et efforcez-vous de comprendre son univers.

Dites ce que vous pensez

L'opinion des parents compte – même si les jeunes se gardent bien de le reconnaître. N'hésitez pas à dire ce que vous pensez des substances addictives. Exposez vos arguments. Quand les parents ne disent rien, certains jeunes pensent qu'ils sont d'accord.

Je trouve important que les jeunes ne consomment pas de cannabis. Leur cerveau est en plein développement. Le cannabis peut avoir une influence nocive sur le développement cérébral.

C'est bien que tu m'en parles, même si je désapprouve ce que tu fais.

Abordez la question des substances addictives

Plus votre enfant attend pour faire ses premières expériences en la matière, mieux cela vaut. La plupart des jeunes sont attirés par les substances addictives. Beaucoup de fausses idées circulent à ce propos et les jeunes sont souvent mal informés. Renseignez-vous. Ne tardez pas pour parler avec votre enfant des substances addictives et de leurs dangers.

Créez des liens de confiance

Les enfants et les jeunes enfreignent parfois les règles. Ils font des choses qu'ils regrettent ensuite, par exemple sous la pression du groupe. Il est important que votre enfant puisse en parler avec vous, sans craindre pour autant que vous cessiez de l'aimer. Vous tisserez de la sorte des liens de confiance. Et votre enfant aura davantage tendance à se confier en cas de problème. Cela ne signifie

pas que vous n'avez pas le droit de vous fâcher. Et cela ne signifie pas non plus que les choses doivent rester sans conséquence. Au contraire, il est bénéfique pour les jeunes de pouvoir réparer leurs erreurs.

Soyez un exemple

Les jeunes observent la manière dont les adultes se comportent par rapport aux substances addictives et cela peut avoir une influence sur eux. Donnez l'exemple en ayant une consommation modérée. Si vous n'y parvenez pas, faites-vous aider. Parlez-en avec votre enfant. C'est aussi une manière de lui donner l'exemple.

Les récompenses peuvent motiver

La dépendance à la nicotine, notamment, s'installe très rapidement. La perspective d'une récompense peut aider certains jeunes à ne pas fumer ou vapoter, par exemple avant d'avoir 18 ou 20 ans¹.

¹ Par «vapoter», on entend l'usage de la cigarette électronique.

Quels sont les signes que mon enfant consomme des substances addictives?

Soyez à l'affût des premiers signes

- Observez votre fils ou votre fille.
- Quand vous percevez une odeur de fumée ou d'alcool, dites-le.

Voici quelques autres signes de problèmes potentiels:

- Baisse soudaine des résultats scolaires
- Changement du rythme de sommeil
- Repli important sur soi récemment et attitude d'évitement
- Perte d'intérêt pour les loisirs habituels
- Changement du cercle d'amis ou perte d'amis
- Fortes fluctuations émotionnelles, manque d'envie
- Accès de tristesse répétés
- Soucis d'argent fréquents

Certains de ces phénomènes sont typiques de la puberté. Mais si vous avez répondu par l'affirmative à beaucoup de questions, cela vaut la peine d'ouvrir l'œil. Les signes en question peuvent cacher beaucoup de choses: une consommation de substances addictives, mais aussi des troubles psychiques ou une crise. Si vous ne comprenez pas bien ce qui se passe, demandez de l'aide. Vous trouverez pour cela des adresses à la page 15.



Mon enfant consomme des substances addictives. Que faire?

Restez calme et essayez d'en savoir davantage

Il n'est pas forcément grave que les jeunes goûtent à l'alcool, à la cigarette (électronique) ou au cannabis. Tous les professionnels vous le diront. Certains jeunes ne vont pas au-delà de la première prise de contact. Cela peut aussi rester une expérience exceptionnelle, réservée aux moments entre amis. D'autres jeunes, en revanche, vont se mettre à consommer davantage – peut-être aussi pour oublier leurs problèmes. Ils sont en danger et ont besoin d'aide. Essayez de savoir pourquoi votre enfant consomme des substances addictives et à quelle fréquence.

J'aimerais savoir ce qui se passe, car je me fais du souci. Tu bois souvent de l'alcool? Qu'est-ce que cela t'apporte?

Comment établir le dialogue

Attendez pour discuter que votre enfant et vous-même ne soyez plus en colère. Choisissez un moment calme ou bien annoncez quand

vous souhaitez parler de ces questions. Faites sentir à votre enfant que vous l'aimez.

Je suis trop en colère pour l'instant. Nous en parlerons à tête reposée.

Vous suspectez des problèmes derrière la consommation de substances addictives? Dans ce cas, demandez de l'aide. S'il s'agit juste pour votre enfant d'une expérience ponctuelle, évitez les réactions excessives. Mais faites-lui bien comprendre qu'il ne doit pas recommencer.

Dites ce que vous pensez

Votre avis compte pour les jeunes, même s'ils se gardent bien de l'avouer. Dites ce que vous pensez. Exposez vos arguments.

Informez des risques

Les jeunes ont souvent des connaissances lacunaires de ces questions. Informez-vous. Parlez des risques avec votre enfant.



Je ne veux pas que tu vapotes. La cigarette électronique est nocive et contient souvent de la nicotine. Cela rend très vite «accro».

Adoptez une ligne cohérente

Convenez avec votre enfant de ce qui va se passer s'il continue à consommer des substances addictives. Les punitions trop strictes peuvent générer des résistances. Votre enfant risque alors de se révolter contre vous. Il est préférable de définir des conséquences réalistes qui vont aider votre enfant à respecter les règles établies. De votre côté, tenez-vous toujours à ce qui a été convenu. Votre cohérence va aider votre enfant à observer les règles fixées.

La confiance est plus importante que le contrôle

Les jeunes doivent pouvoir faire confiance: «Quand j'ai un vrai problème, mes parents sont là pour moi.» Si les parents inspectent

le blouson ou la chambre en cachette, cela peut ébranler cette confiance. Lorsque vous pensez que votre enfant cache quelque chose, dites-le:

Franchement, je ne crois pas que tu dis toute la vérité. Mais je n'ai pas envie d'aller fouiller tes affaires dans ton dos. Que pouvons-nous faire pour rétablir la confiance entre nous?

Faites-vous aider

Se faire aider est une marque de force. Beaucoup de parents partagent les mêmes inquiétudes. Parlez à d'autres parents. Échangez entre amis. Les professionnels peuvent aussi vous aider.

Que dire à mon enfant à propos des substances addictives?

Les jeunes ne devraient pas consommer de substances addictives

Il y a de bonnes raisons de penser ainsi. L'organisme et le cerveau des jeunes sont en plein développement. Les substances addictives peuvent perturber ce développement. Les jeunes supportent des doses très réduites par rapport aux adultes. Et ils deviennent plus vite dépendants. C'est pourquoi la plupart des substances addictives

légalisées ne sont en vente libre qu'à partir de 18 ans. Ayez un discours bien clair vis-à-vis de votre enfant: «Les jeunes ne devraient pas consommer de substances addictives». Ne vous contentez pas de dire «non». Expliquez également pourquoi vous ne souhaitez pas que votre enfant consomme des substances addictives. Les arguments qui suivent peuvent vous aider à convaincre les jeunes.



Je trouve que tu ne dois pas consommer, en voici les raisons:

1. Tu évites d'abîmer ton cerveau

Le cerveau des jeunes se développe beaucoup durant la puberté. Il est particulièrement sensible à l'alcool, au cannabis ou encore à la nicotine. Ces substances peuvent perturber le développement cérébral.

2. Tu échappes aux risques de dépendance

La nicotine suscite une dépendance particulièrement forte et rapide. L'alcool et le cannabis peuvent aussi rendre «accro». La dépendance s'installe plus rapidement chez les jeunes parce que leur cerveau est plus sensible. Cela peut devenir un esclavage et une source de problèmes.

3. Tu économises beaucoup d'argent

Une personne dépendante a besoin de toujours plus. Cela a un coût. C'est autant d'argent qui manquera pour d'autres choses.

4. Tu preserves ta forme et ton apparence physique

Les personnes qui consomment du tabac ont les dents moins blanches et la peau ridée. Les autres substances addictives font aussi paraître plus que son âge. En outre, cela nuit aux performances sportives.

5. Tu vis plus longtemps et restes en bonne santé

Les personnes qui consomment régulièrement des substances addictives meurent plus jeunes et ont un risque accru de cancer et d'autres maladies.

6. Tu t'épargnes bien des problèmes potentiels

L'alcool, le cannabis et les autres substances de ce type ont un effet grisant. Il y a alors perte de contrôle. Cela se traduit par un risque accru d'accidents, de conflits, de bagarres et de viols. Les personnes qui boivent ou qui fument régulièrement des joints ont plus de mal à se concentrer et rencontrent souvent des problèmes durant leur scolarité ou leur apprentissage.

7. Fais attention à ta santé psychique

Le cannabis, en particulier, peut générer des troubles d'ordre psychique ou les amplifier.

8. L'industrie du tabac et de la boisson s'enrichit au détriment des personnes dépendantes

Tu trouves cela bien? Cela ne te dérange pas de leur donner ton argent de poche?

9. La plupart des jeunes ne consomment pas de substances addictives

Ce n'est pas vrai que tous les jeunes fument, vapotent, fument des joints ou boivent². En réalité, la plupart des moins de 16 ans ne font rien de tout cela.

² L'étude HBSC de 2018 le montre: si on considère les jeunes de 15 ans, seule une petite minorité boit et fume toutes les semaines (fument: 7,7% des filles et 9,7% des garçons; boivent: 3,9% des filles et 11,1% des garçons). La plupart des jeunes de 15 ans n'ont jamais goûté au cannabis: c'est le cas de 83% des filles et 73% des garçons. Dans les catégories d'âge inférieures, les chiffres sont encore plus nets. www.hbsc.ch

Comment m'informer sur les substances addictives?

Renseignez-vous en ligne

Les parents ne sont pas tous parfaitement informés à ce sujet. Si vous voulez en savoir plus sur les substances addictives, consultez notre site web suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht (en allemand).



Vous y trouverez des informations sur les différentes substances addictives légales et illégales, ainsi que sur les addictions comportementales.

Regardez des vidéos



Vous trouverez sur meinteener.ch de courtes vidéos utiles (en allemand, français et italien).

Ou bien lisez ces dépliants

Vous trouverez les trois dépliants suivants sur le site suchtpraevention-zh.ch.

Cannabis



Dépliant destiné aux parents dont l'enfant consomme du cannabis (en allemand).

Médicaments et mélanges



Certains jeunes consomment des médicaments comme des drogues (en allemand).

Cannabinoïdes synthétiques: attention, danger de mort



On trouve en vente des produits du cannabis renforcés de manière artificielle. Cela peut présenter un risque vital (en allemand).

Informations d'Addiction Suisse à l'intention des parents



Vous trouverez sur le site suchtschweiz.ch des informations détaillées sur de nombreux thèmes (en allemand, français et italien).

La question des écrans numériques

Les jeunes passent beaucoup de temps sur leur téléphone portable ou leur ordinateur. Cela inquiète parfois les parents. Certains points présentés dans cette brochure peuvent également aider à faire un bon usage des écrans. Plus d'informations dans le dépliant:

«Le net: Soutenir les enfants et les adolescent-es»

(en 14 langues, suchtpraevention-zh.ch)



Que faire quand mon enfant grandit?

Aidez votre enfant à devenir autonome

La vente de bière et de vin est autorisée à partir de 16 ans – cette réglementation devrait être étendue au tabac d’ici 2024. C’est une des raisons pour lesquelles la consommation d’alcool et de tabac augmente souvent à partir de cet âge. Ce que vous pouvez faire:

- Le début de la formation professionnelle ou le changement d’école sont des moments délicats. L’enfant évolue dans un environnement nouveau. Accompagnez cette transition. Posez des questions, témoignez de l’intérêt, y compris pour tout ce qui touche à la consommation de substances addictives. Comment ces thèmes sont-ils perçus dans le nouvel environnement de votre enfant? Est-ce qu’il y a beaucoup de personnes qui fument? Qu’en pense votre enfant?
- Parlez avec votre enfant des principes à observer en lien avec la consommation de substances addictives. Où a lieu cette consommation, en quelle quantité et pour quelle raison? Il ne faut jamais se rendre à l’école ou au travail en étant sous l’emprise de substances. Les substances addictives sont à proscrire sur la route. Il ne faut ni consommer régulièrement, ni consommer beaucoup d’un seul coup. Quand on se sent

mal, il est déconseillé de consommer. Les substances addictives ne résolvent pas les problèmes, elles ne font que les aggraver.

- Si votre enfant consomme: quelles règles allez-vous appliquer à la maison? Votre enfant a-t-il le droit de fumer sur le balcon? De consommer de l’alcool ou du cannabis avec ses amis? Certains parents l’autorisent. Ainsi, ils savent ce qui se passe et ils font en sorte que la consommation ait lieu dans un cadre protégé. Pour d’autres, un tel fonctionnement est inconcevable. Comment vous situez-vous par rapport à ces questions? Parlez-en autour de vous et surtout: évoquez la question avec votre enfant. Convenez de règles communes.
- Restez en contact. Quand votre enfant vieillit, vous n’avez plus la même influence sur lui. Cela ne signifie pas pour autant que votre avis ne compte plus. Posez des questions, demandez comment ça se passe à l’école, faites part de vos impressions et de vos sentiments. Et montrez à votre enfant que vous êtes là si quelque chose le préoccupe, ou si quelque chose ne va pas et qu’il a besoin d’aide.
- Vous avez peur que votre fille ou votre fils boive trop, fume ou consomme du cannabis? Vous n’arrivez pas à établir le dialogue? Faites-vous aider.



Mon fils de 17 ans fume des joints et boit le week-end avec ses collègues de travail. Comment éviter qu'il se mette en danger? Que dois-je lui dire?

Apprendre à gérer les risques

Les jeunes doivent apprendre à gérer les risques quand ils consomment des substances addictives. Conseillez à votre enfant d'observer les règles suivantes:

- Faire attention les uns aux autres, être responsables les uns des autres.
- Avant de sortir, définir par quels moyens on va rentrer. Veiller à ce que jamais personne ne conduise sous l'emprise de l'alcool ou du cannabis. Ne jamais monter dans une voiture si la personne au volant n'est pas sobre.
- Quand quelqu'un est sous l'emprise de substances, faire en sorte qu'on vienne le chercher ou l'accompagne pour rentrer. Rester avec la personne jusqu'à ce que tout danger soit écarté.
- Éviter les mélanges: ne pas consommer d'alcool en même temps que d'autres substances ni juste après. Les effets pourraient se renforcer mutuellement de manière dangereuse.
- En cas de perte de connaissance: placer la personne en position latérale de sécurité et appeler une ambulance (téléphone: 144). Sans l'aide de professionnels, les intoxications par l'alcool peuvent être mortelles.
- Quand une personne se retrouve embarquée dans une dispute: ne pas argumenter, faire en sorte de l'éloigner du lieu du conflit.
- Faire tester les drogues (saferparty.ch).
- Avoir des préservatifs sur soi.

Et moi?

Quelques questions à se poser

Nous espérons que vous trouverez dans cette brochure des conseils utiles. Certaines questions peuvent également constituer une aide dans ce contexte. Vous pouvez en parler avec votre conjointe ou votre conjoint, avec des amis ou bien avec votre enfant lui-même.

- À quand remonte ma première expérience avec des substances addictives? Comment mes parents ont-ils réagi?
- Quand je commets une faute, quelle réaction est la plus susceptible de m'aider?
- Est-ce que je remarque quand la quantité d'alcool diminue ou quand il manque quelques cigarettes?
- Quelle consommation me semble normale – et qu'est-ce qui ne l'est pas?
- Mon enfant sait-il ce que je pense du cannabis, de l'alcool ou du tabac?
- Ai-je la même position par rapport aux substances addictives que l'autre personne responsable légale de l'enfant?
- Qu'est-ce qui m'aide à garder mon calme?
- Est-ce que je fais confiance à mon enfant? Quand est-ce que je ne lui fais pas confiance? Est-ce de ma faute? De sa faute?
- Les règles qui s'appliquent à mon enfant sont-elles les mêmes que pour moi?

Que faire si je fume moi-même?

Parlez-en

Si votre enfant sait que vous fumez: parlez-en avec lui. Vous pouvez par exemple lui dire: «Je sais que c'est mauvais de fumer, mais je n'arrive pas à m'arrêter actuellement. Tu vois qu'il vaut mieux ne jamais commencer.» Ne fumez pas à la maison ni en voiture. Le tabagisme passif est nocif.

Profitez des aides qui existent

Vous voulez arrêter de fumer? C'est plus facile en se faisant aider. Vous trouverez des adresses et des informations utiles sur le site stopsmoking.ch.

Que faire quand un membre de la famille a un problème d'addiction?

Faites-vous aider

Vous-même, votre conjointe ou votre conjoint avez des problèmes avec des substances addictives? Demandez conseil. Se faire aider est un signe de force. Vous trouverez une liste d'adresses sur la droite. Le site elternundsucht.ch fournit en outre de nombreuses informations utiles.



Qu'est-ce qui se passe quand je contacte un service d'aide?

Beaucoup de parents hésitent à demander de l'aide.

Quel que soit le problème qui vous préoccupe, il est certain que d'autres parents se posent des questions similaires. Se faire aider est toujours un signe de force. Les professionnels des services d'aide ont de l'expérience et font preuve de compréhension. Les entretiens sont confidentiels. Un simple coup de fil peut déjà aider. Les services énumérés sur la page de droite proposent une aide gratuite:

Services d'aide aux parents dans le canton de Zurich

- Bureau de prévention de l'addiction dans votre région: suchtpraevention-zh.ch/kontakt



- elternnotruf.ch: permanence téléphonique 24h/24: 0848 35 45 55
- Centres cantonaux d'aide à l'enfance et à la jeunesse: kjz.zh.ch
- Les services d'aide pour la jeunesse s'adressent aussi aux parents: jugendberatung.me

Services d'aide pour les jeunes

- 24h/24, anonyme et gratuit: 147.ch et tél. 147
- Services d'aide pour la jeunesse: jugendberatung.me

Services d'aide pour les problèmes d'addiction

- Service d'aide dans votre région: suchtberatung-zh.ch
- Conseils en ligne: safezone.ch
- Arrêter de fumer: stopsmoking.ch

Cette brochure existe aussi dans d'autres langues

www.suchtpraevention-zh.ch/ACN



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english,
français, italiano, português, Русский, español,
தமிழ், ไทย, འཕེལ་ཁྱེད་, Türkçe

(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch,
Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch,
Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)

En téléchargement et à commander gratuitement (ZH).