

Soirée de parents sur la thématique de la prévention des dépendances

Notes à l'intention des intervenant-e-s

Les notes ci-après sont des propositions qui explicitent brièvement la présentation "**Prévention des dépendances : quelques pistes pour les parents**" destinée à animer une soirée de prévention pour les parents d'élèves. Loin d'être une «marche à suivre» ce document veut faciliter le travail de l'enseignant-e. Le propos peut aisément être modifié, tout en respectant la vision et l'intention de la prévention. Chacun-e doit se sentir libre d'utiliser ou non ces propositions ou de les adapter selon son gré.

Pour tout renseignement complémentaire, adressez-vous à: prevention@addictionsuisse.ch

Diapositive 1

L'enseignant-e rajoute son nom et celui de son établissement scolaire.

Diapositive 2 Plan

Dans un premier temps, les raisons et les motifs qui poussent les jeunes à consommer seront abordés. Puis seront présentés les effets principaux et les risques encourus avec la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis. Par la suite un des comportements problématiques des adolescent-e-s sera traité: la cyberaddiction. Et pour terminer: l'importance de l'attitude des parents en matière de consommation ainsi que la manière de soutenir les jeunes.

Diapositive 3 Raisons et motifs de fumer

Les motifs mentionnés par les jeunes sont issus du Monitoring tabac (2011). Les résultats renseignent sur l'évolution du comportement tabagique des jeunes de 14 à 19 ans domiciliés en Suisse. Selon cette étude, la plupart des jeunes continuent de fumer par habitude (34%) ou dans le but de se détresser (31%).

Souvent, la consommation des adolescent-e-s, surtout en ce qui concerne le cannabis, est expérimentale: c'est pour voir comment ça fait, connaître les effets et aussi pour dire qu'ils ont déjà fumé des joints. Ils ne renouvellent pas forcément leur consommation. Or, toute consommation de cannabis peut comporter des risques.

En tant que parents, il s'agit d'être vigilant, de ne pas dramatiser, ni banaliser le comportement; dire son désaccord et encourager le jeune à ne plus renouveler l'expérience. Cependant, quelle que soit la substance, il s'agit d'être particulièrement attentif lorsque l'adolescent-e consomme pour oublier ses problèmes, parce qu'il ou elle se sent déprimé-e ou nerveux-se. Dans ce type de situation on parle «d'automédication». Dans un premier temps, la consommation apaise, détend, la personne a donc de plus en plus recours au produit, que ce soit le tabac, l'alcool, le cannabis ou autre drogue. La personne qui consomme pour «aller mieux» risque rapidement d'avoir une consommation dite «problématique», voire de devenir dépendant-e. Le danger étant de renouveler fréquemment les consommations pour se sentir mieux.

Il convient d'être également attentif-ve au fait que les comportements sont différents chez les filles ou les garçons : le mal-être des filles est souvent peu visible, elles le gardent pour elles-

mêmes ; il est donc plus difficile de repérer leur souffrance, tandis les garçons le font souvent remarquer par leurs comportements.

Diapositive 4 Raisons et motifs de boire de l'alcool

Ces résultats sont tirés de l'enquête HBSC, mais l'édition 2014 ; ils se basent sur les réponses de 730 jeunes de 15 ans qui disaient avoir consommé de l'alcool au moins une fois dans le mois précédant l'enquête.

Indépendamment de l'âge, il existe de nombreuses raisons de consommer de l'alcool. Selon Cox et Klingler (1988), on consommerait de l'alcool pour rechercher des sensations positives ou au contraire pour oublier ou s'éloigner de situations négatives. La consommation d'alcool peut être motivée pour des raisons internes, comme l'intensification ou la diminution d'un état émotionnel ou externes en cherchant l'approbation sociale. C'est en combinant ces deux dimensions qu'on peut décrire les différentes catégories de motifs de consommation suivantes (Cooper, 1994; Kuntsche, Knibbe, Gmel, et Engels, 2006):

- Les motifs sociaux (positifs externes): consommer de l'alcool pour se socialiser et s'intégrer plus facilement, par exemple lors d'une soirée;
- Les motifs de renforcement (positifs internes): consommer de l'alcool pour se faire du bien, améliorer son état émotionnel (par exemple « juste pour le plaisir ! »)
- Les motifs d'adaptation (négatifs internes): consommer de l'alcool pour surpasser ses problèmes ou les rendre plus supportables;
- Les motifs de conformité (négatifs externes) consommer de l'alcool sous la pression des pairs ou pour accéder à un groupe particulier.

Diapositive 5 Causes et Motifs de la consommation d'alcool

On peut considérer la manière de consommer comme la rencontre entre un individu, une substance et un contexte. Les trois paramètres du triangle sont en constante interaction. L'**individu** est unique de par ses caractéristiques génétiques, physiques et psychologiques, ses expériences de vie mais aussi son niveau d'information, etc. Tous ces éléments peuvent avoir une influence sur une consommation. Par exemple, une bonne estime de soi, une faible propension à prendre des risques inconsidérés peuvent contribuer à la protection d'une personne contre un usage problématique d'alcool et d'autres drogues.

La **substance** se différencie par ses effets, son potentiel de dépendance, par sa dangerosité mais aussi par son accessibilité. Par exemple, plus le prix est bas et son accès facile, plus la probabilité est grande qu'une personne en consomme.

Le **contexte** est influencé par les politiques, les valeurs, les normes et les croyances, la situation familiale, scolaire ou professionnelle... Par exemple la présence de personnes de références chaleureuses et posant des limites claires, un bon climat scolaire ou professionnel réduisent le risque de consommation problématique.

Diapositive 6 Le tabac

Diapositive 7 Le tabac: effets et risques

Ce sont les principaux risques du tabagisme chez les adolescent-e-s qui sont évoqués ici. D'autres informations et conseils sont disponibles sur les sites qui seront donnés en fin d'exposé.

La consommation de tabac est particulièrement nocive pour les poumons et le système circulatoire. Fumer est toujours nuisible et toute consommation est problématique. La plupart

des personnes qui fument ont commencé avant l'âge de 20 ans et ont de la peine à arrêter. Le potentiel addictif de la nicotine contenue dans le tabac est souvent sous-estimé. Cette substance active rend dépendant dans un très court laps de temps ; chez les adolescents les symptômes de dépendance peuvent apparaître environ quatre semaines après la première consommation. La plupart des personnes qui fument ont commencé à fumer de manière occasionnelle, et finalement sont devenus par la suite des consommateurs réguliers!

Il est fortement recommandé aux jeunes femmes qui prennent la pilule contraceptive de ne pas fumer, car la combinaison du tabagisme et de ce moyen contraceptif augmente de manière très forte les risques cardiaques (infarctus ou insuffisance cardiaque), ainsi que les thromboses et les accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Diapositive 8 Tabac : Cigarette électronique et produits du tabac

La **pipe à eau** est souvent considérée à tort comme une solution de rechange à la cigarette comportant moins de risques. Or, cette idée ne repose sur aucun fondement scientifique. Les conclusions du groupe d'étude de l'OMS sur la réglementation des produits du tabac réfutent la supposition que l'eau filtrerait les substances toxiques de la fumée du tabac.

La fumée d'une shisha contient pratiquement les mêmes substances toxiques que la fumée de cigarette. Le volume de fumée inhalé lors d'une séance de shisha est nettement supérieur à celui d'une cigarette.

Les produits du tabac sans fumée, par exemple le **tabac à priser ou à chiquer**, ne sont pas non plus sans danger. Cette consommation augmente le risque d'affections cancéreuses, d'inflammations des muqueuses du nez et de lésions des gencives. Le potentiel de dépendance est également très fort. La nicotine est absorbée dans le tabac chiqué par la muqueuse de la bouche, dans le tabac prisé par la muqueuse nasale, puis, à travers la circulation sanguine, elle atteint le cerveau.

Les risques liés à l'usage de **cigarette électronique** contenant de la nicotine comprennent notamment : la dépendance à la nicotine, l'hypertension, l'infarctus, la perturbation du développement du cerveau chez les jeunes personnes, les risques de cancers liés à l'inhalation de propylène glycol et de glycérine, ainsi que les autres substances présentes dans la e-cigarette, la mise en danger de tiers via l'émission de particules de fumée cancérogènes, les ingrédients pas ou mal déclarés par les fabricants, ainsi que l'intoxication due à un surdosage de nicotine.

L'efficacité des e-cigarettes comme moyen de sevrage tabagique n'est pas scientifiquement prouvée. Leur utilisation pourrait néanmoins être considérée comme une approche possible de réduction des risques. En effet, les fumeurs et les fumeuses qui changent pour la cigarette électronique ingèrent moins de substances nocives qu'en fumant des cigarettes traditionnelles. Cependant, des effets nocifs à long terme sur la santé ne peuvent pas être exclus (source : Factsheet E-cigarettes, Addiction Suisse, 2015).

En plus des e-cigarettes, la consommation de produits du tabac chauffé tend à se développer. Celle-ci est présentée par les fabricants comme une alternative qui réduit les risques et les dommages causés par la combustion d'une cigarette. Puisqu'il n'y a pas de combustion, le fabricant soutient que leur consommation ne dégage ni monoxyde de carbone ni goudron. Mais les autres composants toxiques et carcinogènes du tabac restent présents. Étant donné que ces produits contiennent du tabac, exactement comme les cigarettes conventionnelles, il faut partir du principe qu'en les chauffant on en dégage des substances toxiques et cancérogènes aux effets sanitaires néfastes. Du point de vue scientifique, il n'existe encore aucune manière "saine" de fumer (Source: Ligue pulmonaire Suisse).

Diapositive 9 Tabac: arguments qui dissuadent les jeunes d'en consommer

Certains jeunes sont sensibles aux effets nocifs du tabac sur la santé. D'autres par contre, très ancrés dans le moment présent et qui se sentent un peu invincibles, ne sont pas vraiment touchés par les risques à long terme. Pour ceux-ci, les cancers et autres maladies liées au tabac sont bien loin et ne les font pas vraiment réfléchir.

Une prévention efficace auprès des jeunes devrait non seulement les sensibiliser aux effets nocifs du tabac mais également aborder des sujets qui les concernent, par exemple, la mauvaise haleine, le coût des cigarettes ainsi que ce qu'ils pourraient s'offrir pour se faire plaisir avec l'argent ainsi épargné.

Souvent les garçons sont sensibles à l'argument qu'une diminution des performances physiques (dans le sport par exemple) est observée chez les personnes qui fument.

Bien que la force musculaire des filles diminue également, ce type d'argument n'est pas vraiment dissuasif chez elles! Ce sont plutôt des informations sur les effets négatifs sur l'aspect physique, la beauté, comme la fraîcheur de leur peau ou la blancheur des dents qui les touchent.

Diapositive 10 Les jeunes et le tabac: quels messages?

Toute cigarette est nocive, raison pour laquelle la consommation zéro est prônée.

Diapositive 11 L'alcool

Diapositive 12 L'alcool: effets et risques

L'alcool est une drogue légale, qui s'achète presque n'importe où et à n'importe quelle heure. Les consommations excessives des jeunes nous interpellent tous: parents, enseignant-e-s, adultes...

Chez les adolescent-e-s, même de petites quantités d'alcool génèrent une altération des facultés et a un impact sur leur santé. L'alcool modifie les perceptions, l'attention. Sous l'effet de l'alcool et de la désinhibition qu'il procure, le jeune peut avoir des comportements qu'il pourrait regretter. En effet, l'effet désinhibant de l'alcool augmente la propension à prendre des risques, par exemple au volant ou dans d'autres situations à risque, et facilite le passage à l'acte lors de violences ou d'agressions sexuelles.

L'adolescent-e qui se trouve en état d'ivresse ne l'a pas forcément fait exprès! Il peut arriver qu'un jeune soit ivre ou qu'il perde le contrôle sans l'avoir vraiment voulu. Les jeunes ont souvent une mauvaise évaluation des effets de l'alcool du fait de leur inexpérience.

Diapositive 13 Alcool: les jeunes sont particulièrement vulnérables

La concentration d'alcool dans le sang dépend pour l'essentiel de la quantité d'eau contenue dans le corps. En règle générale, les personnes plus lourdes et les hommes ont davantage d'eau dans leur corps, chez eux le taux l'alcoolémie est plus faible que chez les femmes avec la même quantité d'alcool consommée. Généralement, les adolescent-e-s sont plus légers, d'où l'augmentation de la concentration d'alcool dans le sang. Les jeunes filles sont donc une population particulièrement sensible

L'ivresse pose un problème particulier chez les plus jeunes car l'alcool peut porter atteinte à leur développement physique et à la maturation du cerveau.

Chez les jeunes, les enzymes contribuant à l'élimination de l'alcool par le foie sont présentes en plus petites quantités que chez l'adulte. La consommation régulière d'alcool pendant cette période de la vie, augmente le risque d'accoutumance et peut également nuire à leur développement psychique et social.

Le travail de maturation du cerveau se poursuit jusqu'à l'âge de 25 ans. C'est une des raisons pour laquelle les adolescent-e-s ont des comportements impulsifs et n'arrivent pas toujours à anticiper les conséquences de leurs actes.

Pour information: au niveau neurologie, la partie de la coordination des mouvements achève sa maturation en premier, celle du cortex préfrontal en dernier. Celui-ci est le siège des fonctions exécutives, il permet d'anticiper, de se fixer des priorités, d'organiser sa pensée de réprimer ses impulsions et, notamment, de penser aux conséquences de ses actes (source : Revue PNAS, May 25. 2004, Nitin Gogtay et al., *Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood*).

A l'adolescence, les hormones fluctuent beaucoup et la consommation d'alcool renforce ce déséquilibre.

Par ailleurs, étant à la recherche de sensations fortes, les jeunes boivent de plus en plus tôt, de préférence en bande.

Diapositive 14 Les jeunes et l'alcool: que dit la loi?

La loi est stricte en la matière:

- Pas de remise ou vente d'alcool aux jeunes de moins de 16 ans
- Pas de remise ou vente de spiritueux aux jeunes de moins de 18 ans
- Les boissons fermentées (bière, vin, cidre...) peuvent être remises aux jeunes de plus de 16 ans

Exception : au Tessin, la remise d'alcool est interdite aux moins de 18 ans.

Diapositive 15 Les jeunes et l'alcool, quels messages?

L'attitude des parents devrait être bienveillante et ferme: Les jeunes de moins de 16 ans ne devraient pas consommer d'alcool!

- **Jusqu'à 13 ans révolus**, pas d'alcool
Parents, posez des règles claires, et surtout expliquez l'interdit
- **A 14-15 ans**, les jeunes ne devraient pas en consommer
Mais si les jeunes sont curieux, ont envie de goûter, éventuellement leur permettre exceptionnellement d'en boire un peu dans votre verre
- **16-17 ans**, pour ceux qui veulent en consommer: leur apprendre à gérer la consommation

Il est irréalisable d'interdire aux jeunes de 16 ans de consommer de l'alcool, en tout cas du vin et de la bière, alors que la loi l'autorise ! Il est donc important de réduire les risques liés, et de discuter des alternatives. Un-e jeune ne devrait pas consommer plus d'une boisson alcoolique par semaine ! Et pour les jeunes qui n'aiment pas le goût de l'alcool, il convient de les encourager dans leur choix à ne pas en consommer.

Diapositive 16 Le cannabis

Il est particulièrement problématique d'en consommer tôt, car les adolescent-e-s réagissent plus fortement au cannabis que les adultes. Les jeunes sont en train de se développer physiquement et psychologiquement, ce qui les rend plus sensibles à ses effets.

Diapositive 17 : Appellations

Diapositive 18 Cannabis: modes de consommation

L'usage le plus fréquent est l'inhalation, sous forme de joints (le plus souvent mélangé à du tabac). Les effets du THC (tetrahydrocannabinol, principe actif du cannabis qui agit sur le cerveau et modifie le psychisme) se manifestent après quelques minutes et peuvent durer jusqu'à 3 heures.

Lors d'ingestion, le THC est résorbé lentement, les effets sont retardés (entre 30 minutes et 2 heures) et peuvent durer jusqu'à 12 heures.

Diapositive 19 Cannabis: effets et risques (à court terme)

Les effets à court terme d'une consommation de cannabis peuvent être : une diminution des capacités mnésiques, de concentration et de réaction. Il est aussi possible que la motivation soit péjorée.

Comme le produit est acheté sur le marché noir, l'acheteur ne peut pas savoir s'il a été coupé, par exemple avec du verre pillé, du sable, du talc, du sucre ou même du plomb. Le poids du produit est ainsi gonflé et il peut ainsi être vendu à un prix plus élevé (Büchli, Alexander (2014). Schadensminderung und Cannabis: Ist Safer Use möglich? *SuchtMagazin* 2/2014). Ces produits coupés peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé des consommateurs.

Fumer du cannabis induit des risques similaires au fait de fumer des cigarettes, tels que : infections des voies respiratoires, essoufflements, toux, bronchites, asthme, etc.

Les joints : sont généralement fumés mélangés avec du tabac, la consommation des deux substances augmente le risque pour la santé. En effet fumer un joint relâche durant la combustion les mêmes substances dangereuses que la cigarette (goudron, monoxyde de carbone, etc.). A quoi il faut rajouter le risque de dépendance à la nicotine.

Diapositive 20 Cannabis: effets et risques (à long terme)

Le fait de fumer le cannabis augmente le risque de cancer, tel que le cancer des poumons. Le cannabis peut amener des déficits de la mémoire, des problèmes de concentration ainsi que la réduction de la réactivité, ce qui peut poser des problèmes si la personne qui en consomme est en formation. De plus la consommation de cannabis augmente le risque d'accidents. Si le jeune consomme régulièrement il est fort probable qu'il rencontre des difficultés à l'école, au travail ou dans sa vie privée.

Le lien entre le cannabis et les psychoses est avéré depuis des années. Il a été prouvé qu'en cas de prédisposition génétique, la consommation régulière et une consommation précoce pouvaient déclencher une psychose (particulièrement la schizophrénie) dont le développement peut être accéléré ou péjoré.

Diapositive 21 Les jeunes comme groupe vulnérable

En raison du développement psychologique et physique inachevé, les jeunes sont plus vulnérables à l'effet du cannabis. Lors de cette phase de vie se développe leur système de régulation du stress et des émotions. Si le cannabis est utilisé comme moyen de régulation, une accoutumance à la substance peut très vite se développer.

Diapositive 22 Les jeunes et le cannabis: quels messages?

Les messages venant des parents ou des professeurs doivent être clairs, mais il est important de ne pas dramatiser ni banaliser la situation. La consommation de cannabis ne conduit pas forcément à la consommation d'autres drogues ; la majorité des consommateurs de cannabis ne prennent pas d'autres drogues illégales. C'est avant tout d'autres facteurs qui conduisent à la consommation d'autres substances illicites, comme par exemple le goût pour une prise de risque.

Diapositive 23 Objectifs globaux de la prévention, quelle que soit la substance

Il s'agit de **retarder la première consommation d'alcool** et d'éviter les états d'ivresse des jeunes, mais aussi d'encourager les **jeunes à ne pas commencer à fumer** du tabac, du cannabis et à ne pas consommer d'autres produits psychoactifs.

L'enfance/l'adolescence est une période clé pour la formation et l'apprentissage. La consommation régulière de substances psychoactives peut influencer les capacités d'apprentissage et conduire à l'échec scolaire, ainsi qu'à réduire les perspectives d'avenir professionnel du jeune.

Diapositive 24 Les comportements problématiques

À l'adolescence, on parle de comportements problématiques lorsque le ou la jeune recherche régulièrement l'ivresse et la défonce pour s'amuser, ou lorsqu'il ou elle consomme systématiquement de l'alcool pour se donner du courage. L'alcoolisation peut également s'avérer problématique quand elle entraîne des violences physiques ou sexuelles.

Des comportements problématiques peuvent également se manifester dans des domaines qui n'ont rien à voir avec la consommation de substances, comme par exemple avec les jeux et les Chats sur Internet ou les troubles du comportement alimentaire.

Diapositive 25 Cyberaddiction

Un autre comportement problématique qui interpelle est la cyberaddiction.

La personne qui développe un comportement problématique avec les écrans risque de rechercher la reconnaissance uniquement à travers Internet et délaisser les relations sociales.

Les parents, les adultes de références se doivent d'être attentifs à l'usage qui en est fait par les jeunes, avant qu'ils ne coupent tout lien avec les activités sociales, amicales, sportives et que leurs performances scolaires se détériorent. C'est cette coupure de liens sociaux réels qu'il s'agit d'éviter à tout prix!

Diapositive 26 Cyberaddiction, différentes problématiques et spécificités genre

D'une manière générale ce sont surtout **les jeux en ligne** et **les sites de communication** qui peuvent devenir problématiques. Le risque étant que le jeune n'arrive plus à faire la différence entre les communications virtuelles et réelles. Il existe une différence d'utilisation selon le genre: Les réseaux sociaux intéressent surtout les filles alors que les garçons sont plus enclins aux jeux de rôle (World of Warcraft).

Voir également <http://genre-et-prevention.ch/>

Diapositive 27 Cyberaddiction: risques

Si les enfants et les jeunes passent trop de temps sur Internet, ils n'ont plus le temps de vivre des expériences dans la vie réelle, leur développement personnel peut en être affecté si ces expériences sont trop limitées.

De plus, l'enfance et l'adolescence sont des périodes importantes dans le développement du cerveau. Les activités que les jeunes pratiquent influencent la structure de leur cerveau.

Par ailleurs, le cyber-harcèlement s'ajoute à ces risques. Contrairement au harcèlement dans la vie réelle il peut toucher tout le monde et très rapidement, il est anonyme (de faux profils sont créés pour cacher la vraie identité) et peut être un outil de harcèlement sexiste via la diffusion de photos intimes ou le "slutshaming" qui touche particulièrement les jeunes femmes (utilisation du comportement sexuel prêté ou avéré, de tous symboles relatifs à la sexualité (habits, comportements, maquillages, attitudes...) ou de caractéristiques physiques, comme le poids, pour stigmatiser, décrédibiliser et exclure une personne), plus d'infos sur : <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>

Diapositive 28 Cyberaddiction

Un comportement problématique ne peut pas se déterminer que par le temps passé en ligne. Selon les résultats du Monitoring des addiction (2015), le temps passé pour une activité privée sur internet diminue fortement avec l'âge. Chez beaucoup de jeunes, l'utilisation excessive d'internet est une phase qui ne dure pas. Cependant, l'accès de plus en plus étendu à internet via notamment les smartphones ne doit pas être sous-estimé. En 2016, 99% des jeunes de 15-19 ans sont en possession d'un téléphone portable (majoritairement un smartphone). (Etude JAMES 2016)

Diapositive 29 Cyberaddictions: quels messages?

Il s'agit de privilégier le dialogue et le contrôle parental. Des règles claires devraient être fixées en famille sur le contenu des jeux et des sites, la place de l'ordinateur, la durée d'utilisation, etc. Les normes PEGI (Pan European Game Information) renseigne sur 7 types de contenu litigieux: peur, violence, langage vulgaire, sexe, drogues, discrimination raciale, jeux de hasard. Les producteurs de jeux ont l'obligation de faire apparaître sur l'emballage l'âge minimum de l'utilisateur-iceur ainsi que le type de contenu, voir www.pegi.info/ch_fr

Diapositive 30 Le rôle des parents

Les parents jouent un rôle essentiel en matière de prévention et d'éducation à la santé, tout comme d'autres adultes de référence.

Diapositive 31 Parents, acteurs de la prévention

Les parents contribuent de manière essentielle au développement de leurs enfants, ils en sont leur modèle. Ils peuvent les aider à renforcer l'estime de soi, à développer un esprit critique et les mener progressivement vers l'autonomie.

Diapositive 32 Le rôle des parents

Les parents sont les premiers adultes responsables de leurs enfants. Ils posent le cadre, des limites claires et les maintiennent ; ils proposent des espaces de liberté en fonction de l'âge de leur enfant. Par exemple les parents ont le droit d'interdire à leurs enfants de fumer, même s'ils fument eux-mêmes! Personne n'est parfait, pas même les parents. L'important est la cohérence du discours tenu auprès des jeunes.

Diapositive 33 L'influence des parents sur la consommation de tabac

Les jeunes fument moins :

- Si leurs parents désapprouvent la cigarette. Source : Sargent et Dalton (2001)
- Même si les parents fument eux-mêmes, désapprouver la cigarette influence favorablement les enfants. C'est plus le signal normatif que le modèle parental qui est efficace. Source : Raschke & Kalke (2005)
- Si les parents demandent de ne pas fumer à la maison et en leur présence. Source : Andersen, Leroux et al. (2004)

Diapositive 34 L'intérêt des parents pour les activités et loisirs de leurs enfants

Selon les données de l'enquête HBSC (2014), les ados dont les parents ne sont que peu ou pas au courant de leurs loisirs sont proportionnellement plus nombreux à consommer du tabac, de l'alcool ou du cannabis.

Il s'agit d'une corrélation et pas d'une causalité : ce n'est pas le fait que les parents soient au courant ou non qui tient lieu de facteur préventif en soi ; mais ceci donne un bon indice d'une relation de confiance et c'est la relation de confiance entre parents et adolescent-e-s qui a un effet protecteur.

Les parents sont ainsi encouragés à poser des questions et à s'intéresser aux activités de leurs enfants, pas dans l'idée de les contrôler, mais de partager un instant de complicité. La confiance mutuelle et réciproque, l'ouverture au point de vue d'autrui, l'écoute et l'empathie, crée une atmosphère qui permettra à l'enfant de se confier beaucoup plus facilement à son parent sur ses activités et ses loisirs.

Diapositive 35 La confiance entre parents et jeunes comme base principale de prévention

Les jeunes de 15 ans qui peuvent parler de leurs préoccupations à leurs parents ont une consommation régulière moindre de substances psychoactives que ceux qui ont de la peine à le faire. Résultats de l'étude HBSC 2014).

Pouvoir s'ouvrir à ses parents en cas de soucis témoigne d'une bonne relation. A travers la discussion et la recherche en commun de solutions, les adolescent-e-s apprennent en outre comment aborder leurs difficultés de manière constructive. Savoir gérer les tensions peut éviter d'avoir recours à l'alcool ou à d'autres substances psychoactives pour chercher à aller mieux. Savoir que les parents sont là pour eux donne des repères aux jeunes. Il est important que les parents restent ouverts au dialogue et même qu'ils l'encouragent.

Diapositive 36 Comment soutenir les jeunes?

En étant bienveillant, en les assurant de leur amour, en les épaulant, les félicitant tout en restant ferme sur les règles, les parents sont les meilleurs soutiens de leurs enfants.

Les lettres aux parents d'Addiction Suisse qui traitent, entre autres, de ces sujets sont téléchargeables sur:

<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/59-publics?categories=77>

De même, la page <http://www.addictionsuisse.ch/parents/> peut être utile aux parents