ZOOM
SUR LA CONSOMMATION (TABAC, ALCOOL, DROGUES)

Différencier usage simple, usage à risques et dépendance/addiction.
Consommer peut être une conduite transitoire, en relation avec l'effet de groupe.
Ne pas banaliser la consommation.
Ne pas dramatiser une expérience ponctuelle.
Ne pas consommer avec lui.
Éviter les critiques intempestives et les jugements définitifs.
Dire non à ses copains c'est plus une force qu'une faiblesse.
Lui faire prendre conscience des dangers encourus.
Le rendre attentif à sa santé en général.
Éviter de voir le jeune uniquement à travers le produit.
S'inquiéter quand la consommation devient solitaire, quotidienne.

EN BREF

Être parent d'adolescent n'est pas simple ! Comment renouer le dialogue ? Comment veiller sur lui sans le surveiller ? Comment lui redonner confiance ?

Quelques clés peuvent nous aider dans notre réflexion et nos attitudes :

Bien que ce soit difficile à croire car les mots ne sont pas forcément suivis des actes, l'adolescent a besoin encore de modèles, repères, références, valeurs pour se sécuriser et pouvoir se projeter dans l'avenir. Restons toutefois à bonne distance, suffisamment proche pour un soutien mais suffisamment en retrait pour qu'il se sente responsable de ses actes.

En cas de désaccord, ne pas le rabaisser, l'humilier. Les émotions (peur, colère, tristesse…) peuvent se parler et éviter ainsi les discours accusateurs.

Éviter de l'étiqueter ce qui l'enfermerait dans un personnage.

Un jeune qui fume n'est pas forcément un drogué. Un jeune qui un jour vole n'est pas définitivement un voleur.

La colère est légitime, elle nous libère de nos tensions, mais risque de provoquer des réactions symétriques : incompréhension, escalade, fuite… Le lâcher prise permet d'apaiser la situation sans pour autant perdre notre place de parent.

L'éducation n'est pas un rapport de force et de recherche de pouvoir sur l'autre.

Poser des limites en fonction de la maturité du jeune, manifester de l'affection, accorder de nouveau de la confi ance , trouver des occasions de le valoriser, l'accepter dans son devenir singulier. Cela nous restaure dans notre statut d'adulte.

Accordons-nous une certaine indulgence. Un temps pour cheminer nous est nécessaire, nous n'avons pas la science infuse ! Solliciter l'aide d'un tiers ou d'un service de professionnels ouvert aux parents.

Que dit la loi ?

L'usage de cannabis, d'ecstasy, de cocaïne ou toute autre substance psychoactive illicite, est un délit puni d'une peine maximale de 1 an d'emprisonnement et de 3750 € d'amende (article L3421-14 du code de santé publique). Depuis 2019, une personne interpelée en train de consommer des stupéfiants ou en possession de petites quantités, peut recevoir une amende forfaitaire de 200 € délivrée immédiatement par les forces de l'ordre.

Pour un parent, le fait de se soustraire à ses obligations au point de compromettre la santé, la sécurité, la moralité ou l'éducation de l'enfant mineur est puni de 2 ans de prison et 30 000 € d'amende (article 227-17 du code pénal). La complaisance ou la banalisation de l'usage de drogues par un parent peut entrer dans le champ de cet article de loi.

Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives (MILDECA): ***https://www.drogues.gouv.fr/***

Quelques ressources utiles

Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236
www.filsantejeunes.com

Centres de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF)

Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic (CeGIDD)
www.vih.org

Mouvement Français pour le Planning Familial (MFPF) :
www.planning-familial.org

Écoute sexualité contraception :
0 800 803 803

Centre de santé sexuelle
www.ivg.gouv.fr
0800 08 11 11

Info IVG et contraception :
www.sante.gouv.fr/ivg

Le Crips (Centre régional d'information et de prévention du sida) :
www.lecrips.net

Sida Info Service : **0 800 840 800**

Ligne Azur : 0 810 20 30 40 (pour les jeunes, filles ou garçons, qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle)
www.ligneazur.org

e-Enfance : **3018**
www.e-enfance.org

Allo Enfance maltraitée : **119**

Inter Service Parents : psychologues, juristes et consultants scolaires répondent aux parents : **01 44 93 44 93**

Drogues info service
www.drogues-info-service.fr

Santé Publique France
www.santepubliquefrance.fr

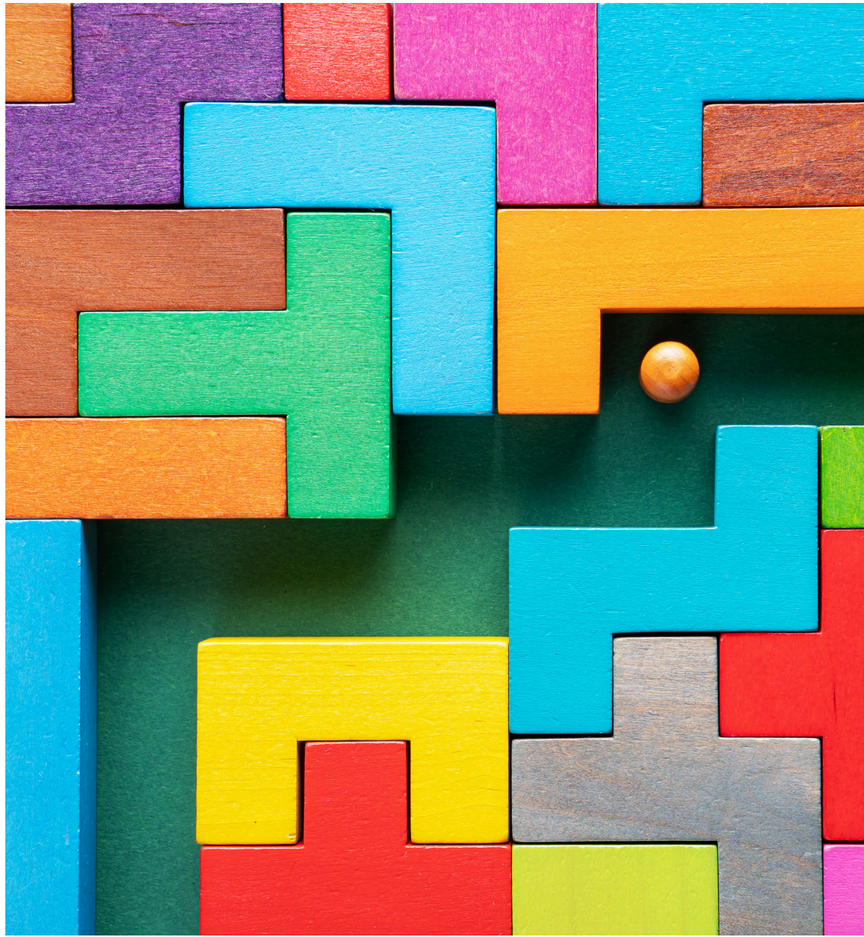
epe École des Parents et des Éducateurs Île-de-France

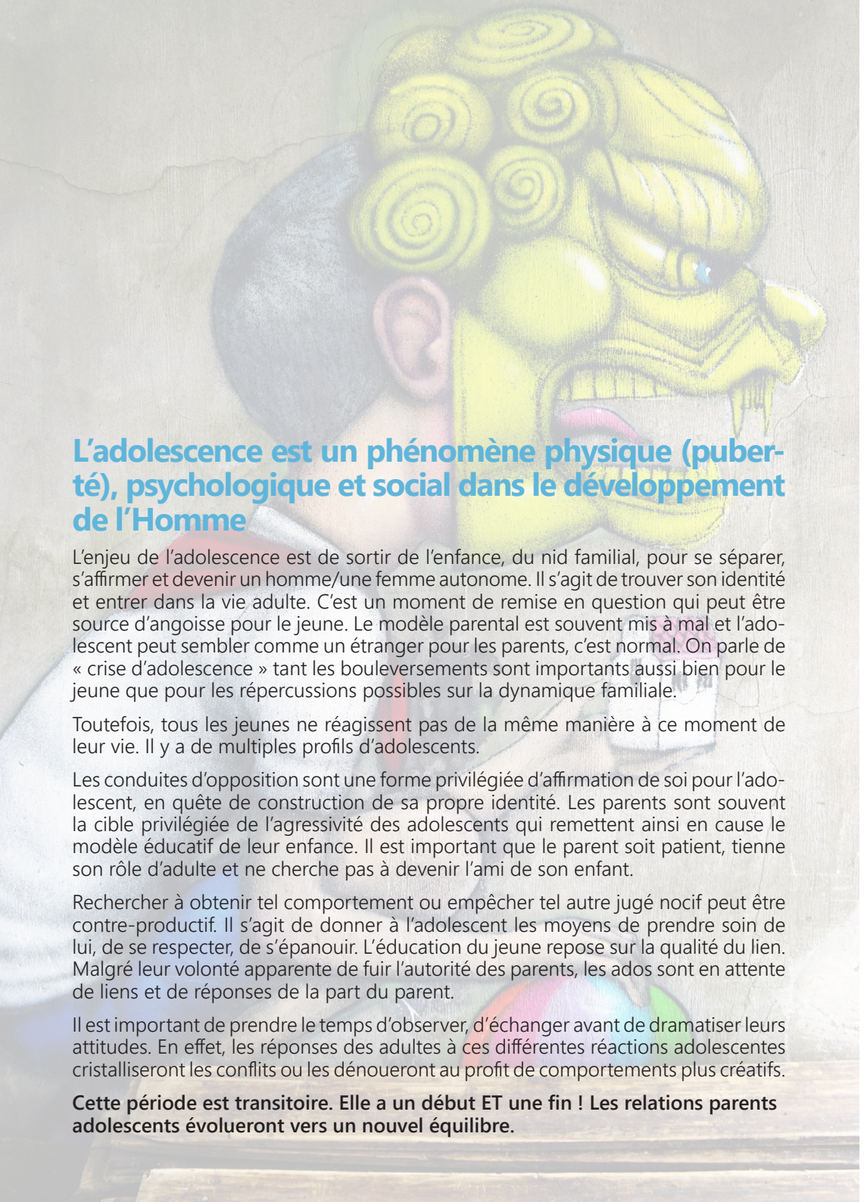
MISSION MÉTROPOLITAINE DE PRÉVENTION DES CONDUITES À RISQUES

PARIS

SEINE-SAINT-DENIS LE DÉPARTEMENT

CONSTRUCTION ADOLESCENTE
EXPÉRIMENTATIONS, PRISE DE RISQUES
Quelques repères pour les parents





L'adolescence est un phénomène physique (puberté), psychologique et social dans le développement de l'Homme

L'enjeu de l'adolescence est de sortir de l'enfance, du nid familial, pour se séparer, s'affirmer et devenir un homme/une femme autonome. Il s'agit de trouver son identité et entrer dans la vie adulte. C'est un moment de remise en question qui peut être source d'angoisse pour le jeune. Le modèle parental est souvent mis à mal et l'adolescent peut sembler comme un étranger pour les parents, c'est normal. On parle de « crise d'adolescence » tant les bouleversements sont importants aussi bien pour le jeune que pour les répercussions possibles sur la dynamique familiale.

Toutefois, tous les jeunes ne réagissent pas de la même manière à ce moment de leur vie. Il y a de multiples profils d'adolescents.

Les conduites d'opposition sont une forme privilégiée d'affirmation de soi pour l'adolescent, en quête de construction de sa propre identité. Les parents sont souvent la cible privilégiée de l'agressivité des adolescents qui remettent ainsi en cause le modèle éducatif de leur enfance. Il est important que le parent soit patient, tienne son rôle d'adulte et ne cherche pas à devenir l'ami de son enfant.

Rechercher à obtenir tel comportement ou empêcher tel autre jugé nocif peut être contre-productif. Il s'agit de donner à l'adolescent les moyens de prendre soin de lui, de se respecter, de s'épanouir. L'éducation du jeune repose sur la qualité du lien. Malgré leur volonté apparente de fuir l'autorité des parents, les ados sont en attente de liens et de réponses de la part du parent.

Il est important de prendre le temps d'observer, d'échanger avant de dramatiser leurs attitudes. En effet, les réponses des adultes à ces différentes réactions adolescentes cristalliseront les conflits ou les dénoueront au profit de comportements plus créatifs.

Cette période est transitoire. Elle a un début ET une fin ! Les relations parents adolescents évolueront vers un nouvel équilibre.

L'adolescent "joue" avec les limites, transgresse

L'adolescence est le temps des transgressions, des expérimentations, des défis, des tests face aux limites (familiales, sociales, personnelles), des premières argumentations, revendications, contestations de l'autorité.

Interdire ne limite pas les risques des expérimentations.

Le nombre de transgressions n'a pas augmenté par rapport aux générations précédentes, c'est la société qui a évolué et donc les types de transgressions.

- Expliquer les limites que nous posons pour donner du sens et de la valeur à notre parole.
- Être ferme et clair quand c'est nécessaire ce qui a un effet rassurant pour l'adolescent.
- Faire participer le jeune pour qu'une limite posée conjointement soit plus facilement acceptée.

- Interdire systématiquement.
- Toujours tout justifier.
- Exclure le jeune de la conception des règles.

L'adolescent veut sortir, expérimenter

Les temps hors regard des parents (lycée, soirées, vacances..) sont un terrain idéal pour les expérimentations et sont indispensables à la construction et à la socialisation. Il est important de les préparer en amont.

Le cadre n'est pas seulement les interdictions mais aussi les autorisations, les protections.

L'obéissance du jeune ne repose ni sur une relation de séduction/copinage, ni sur un rapport de force mais sur une relation de confiance.

- S'intéresser à ce qu'il veut faire, avec qui, où, avant de prendre une décision pour qu'il se sente valorisé.
- Discuter et négocier un contrat (libertés, limites) avec lui en fonction de son âge/compétences /compréhension. Le cadre n'empêche pas les écarts mais le cas échéant, le jeune sait qu'il est hors cadre.
- Prévenir sans être alarmiste afin de lui parler du danger, des pièges pour qu'il apprenne à discerner les situations à risques et s'autorise à dire non.
- Faisons lui confiance, acceptons de ne pas tout maitriser, tout savoir. Cela le responsabilisera et notre autorité sera davantage respectée s'il existe une relation de confiance.

- Être indifférent, tout accepter ou au contraire interdire, tout refuser sans prendre le temps d'écouter.
- Imposer des règles sans l'impliquer.
- Ne pas se soucier d'où ? Quand ? Comment ?
- L'infantiliser, ne pas croire en ses capacités.

L'adolescent a dérapé, n'a pas respecté le cadre

Les comportements d'excès, de transgressions, de conduites à risques sont classiques à l'adolescence. C'est la façon dont ces débordements sont gérés par les adultes qui fera sens pour le jeune.

Les sanctions, si elles sont justes et proportionnées, seront mieux comprises et consolideront le lien parents-adolescent.

Importance de valoriser le jeune s'il a respecté le cadre ou s'il a eu un comportement adapté après avoir transgressé. Cela participe à la construction de l'estime de soi.

- Prendre du recul, choisir le moment et le contexte pour revenir sur ce qu'il s'est passé.Cela permet un échange plus calme, et évite de dire ou de faire des choses sous le coup de la colère que l'on peut regretter.
- Solliciter l'avis, l'explication du jeune pour chercher à comprendre ce qu'il vit (reformuler, résumer,...) plutôt que de dicter votre point de vue. Adapter les sanctions en fonction de la gravité de la transgression et du regard qu'en a l'adolescent.
- Cibler les critiques sur son comportement plutôt que sur le jeune lui-même pour différencier l'acte de la personne.
- Préférer un positionnement cohérent, cela donne du sens et du poids au discours parental.

- Réagir sous le coup de l'émotion, de la colère, avec violence.
- Foncer et discuter à chaud, sanctionner tout de suite.
- Voir le jeune seulement à travers ses transgressions.
- Prendre des décisions radicales sans concertation parentale ou consultation de tiers.