

# Questions de parents

Lettre d'information



## Les pratiques addictives à l'adolescence (alcool, tabac, cannabis...)

Souvent les parents s'inquiètent des dangers liés à la consommation de produits psychoactifs<sup>1</sup> alors que les adolescents ont tendance à percevoir davantage le côté plaisir, défi ou bénéfique.

Durant l'adolescence, l'enfant se détache petit à petit de ses parents et développe sa propre identité. Pour cela, il a besoin de s'appuyer sur le groupe d'ami(e)s qui devient l'espace permettant de vivre de nouvelles expériences et de développer des compétences sociales (exprimer ses opinions, les confronter à celles des autres, s'affirmer dans un groupe, gérer ses émotions...).

Même si ce n'est pas toujours facile, il est important pour les parents de reconnaître le besoin qu'éprouve l'adolescent de ressembler à ses ami(e)s et de vouloir faire comme eux. Cela ne signifie pas pour autant que les parents doivent tout accepter. Ce n'est pas parce que votre adolescent a besoin de contact avec eux qu'il n'a plus besoin de vous, même si vous avez le sentiment de ne plus occuper autant de place dans sa vie.

De nombreuses raisons sont évoquées par les adolescents lorsqu'on les interroge sur les motivations à consommer :

- « **Pour voir ce que cela fait** » : la curiosité est souvent citée par les adolescents, l'envie de vivre de nouvelles expériences.
- « **C'est normal, tout le monde le fait** » : les adolescents font parfois certaines choses parce qu'ils pensent que les autres le font aussi et que c'est normal d'adopter un tel comportement à leur âge.
- « **Pour être dans l'ambiance et pour faire la fête** » : de nombreux jeunes veulent s'amuser, vivre des moments forts et parfois aussi tester leurs limites. Ils associent la consommation de produits à la fête et disent consommer pour passer un moment agréable avec les autres.
- « **Pour être moins timide, plus à l'aise avec les autres** » : plaisir, euphorie, lever les inhibitions pour mieux s'amuser et oser faire ce que la timidité et la pudeur interdisent d'ordinaire.
- « **Faire comme les autres ou pour faire partie du groupe** » : les adolescents doivent faire face à de nombreuses sollicitations directes ou indirectes. La pression est parfois forte et dire non peut aussi s'avérer difficile. Pour d'autres, il est important de plaire à leurs amis ou de les impressionner. C'est généralement avec les copains que l'ado fume sa première cigarette, sorte de rite de passage de l'enfance à l'adolescence, avec l'impression d'avoir fait un pas en direction du monde adulte, dans l'idée de se sentir plus fort. Bien qu'informés sur le risque du tabac, certains jeunes ne résistent pas à la tentation de fumer. A cet âge, ils ne se projettent pas dans l'avenir, se sentent invulnérables et ne considèrent que les aspects positifs de l'image du fumeur.
- « **Pour oublier mes problèmes, mes soucis** » : les adolescents vont parfois avoir recours à un produit ou un comportement afin d'apaiser de façon transitoire ou pas, des tensions, des souffrances, internes, conscientes ou inconscientes. Dans la période de l'adolescence, il n'est pas toujours facile de reconnaître et d'exprimer ses émotions.

<sup>1</sup> Produits qui agissent sur le système nerveux central

## Comment peut-on faire en tant que parents ?

Partons du postulat qu'adolescents, parents, éducateurs, nous sommes tous uniques et qu'il n'existe pas de mode d'emploi préétabli pour accompagner ce passage de l'adolescence à l'âge adulte.

Cependant, il existe quelques clés pour agir.

### ➤ **Faciliter des moments d'écoute et d'échanges avec vos jeunes.**

Il est parfois difficile pour un adolescent de parler de ses expériences à ses parents. Il a bien du mal à mettre des mots pour expliquer ses comportements ou pour dire ce qu'il ressent. Et si nous lui tendions la perche de temps en temps ? En exprimant les émotions qui nous traversent, en étant disponible pour une écoute sans jugement, en s'intéressant à ce qu'il fait (ses passions, sa scolarité, ses relations,...). Le dialogue n'est pas toujours facile, mais le tenter c'est signifier à l'adolescent qu'il compte pour nous, c'est lui accorder de l'importance et le rassurer dans une période de doute.

Abordez avec votre adolescent la question des consommations de produits psychoactifs en lui demandant son opinion, ce qu'il en pense sans le juger au risque de bloquer la communication. N'hésitez pas à donner votre point de vue sans l'imposer mais en l'expliquant. Même s'il ne vous le dit pas, il y réfléchira. Profitez d'un reportage, d'un film, d'une émission à la télévision sur cette thématique pour aborder ensemble vos points de vue et les confronter.

### ➤ **Favoriser un cadre sécurisant, des limites claires et les maintenir**

« Il est invité à sa première fête chez un copain ». C'est l'occasion d'en parler entre vous parents afin de s'assurer d'une position commune au sein de la famille. Pourquoi ne pas se mettre en lien avec les autres parents afin de définir un minimum de règles communes. Faites-lui part de ce que vous attendez de lui en sortie et quels sont les comportements que vous ne tolérerez pas. En tant que parents, il est important de pouvoir établir des règles, les expliquer et les faire respecter (s'accorder sur le non-respect des règles).

Ces limites vont lui permettre de se construire et de se situer. Il en a d'autant plus besoin qu'il ne connaît pas encore les siennes. Il les cherche en se mettant parfois en danger. Cependant, si vous lui avez interdit toute consommation d'alcool durant la fête, pensez à lui laisser une porte entrouverte car en cas de débordement mieux vaut qu'il vous appelle.

**Faire face seul aux difficultés parentales n'est pas toujours facile et il est parfois nécessaire d'être accompagné.**

## Des lieux ressources pour vous ?

**Les consultations jeunes consommateurs** sont des lieux d'écoute, d'information et de soutien, où peuvent être discutées sans tabou les expériences de chacun. Elles sont destinées aux jeunes et aux familles. Vous trouverez les structures les plus proches de chez vous sur [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

Dans certaines villes, il existe **une maison des adolescents**. C'est un lieu qui accueille les adolescents de 11 à 25 ans (l'âge dépend des structures). Elle s'adresse également à leurs familles et aux professionnels. Vous trouverez les structures les plus proches de chez vous sur [www.anmda.fr](http://www.anmda.fr)

N'hésitez pas à en parler avec votre **médecin traitant**, il peut aussi vous orienter vers d'autres structures.

D'autres clés seront développées dans la prochaine lettre aux parents sur le thème des écrans.