

*trop...
trop souvent...
trop dangereux?!*

*Consommation
de drogues
à l'adolescence,
informations
et conseils pour
les parents*

HOMESTORIES...

T'ES DE
NOUVEAU CREVÉ!
C'EST ENCORE
TES JOINTS!



C'EST
PAS BON
POUR TA
SANTÉ!

TU
VAS ENCORE
ÊTRE
RENOYÉ
DE L'ÉCOLE!



ET ALORS?
J'EN AI RIEN
À CIRER!



ÇA SUFFIT!
J'AI BESOIN
D'UNE
BIÈRE!



En tant que parents, s'inquiéter au sujet de la consommation ou l'éventuelle consommation de drogues de ses enfants est tout à fait normal. Parfois on peut avoir des doutes. On peut également se trouver dans l'embarras parce qu'on ne sait pas toujours comment en parler.

Au fond, l'important c'est qu'une consommation de drogues ne soit ni banalisée ni dramatisée. Les risques varient selon la drogue, la forme de consommation et la situation, le contexte. Les réactions des parents face à ces consommations devraient dépendre de la gravité de la situation.

Dans cette brochure, vous trouverez:

- des repères pour savoir à partir de quand la consommation de drogues peut devenir problématique;
- des indications sur ce que les adultes peuvent faire pour éviter d'en arriver là;
- des idées et des aides pour soutenir une conversation sur la consommation de drogues;
- des tuyaux sur la manière de réagir lorsque des problèmes surgissent.

Editeurs:

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), Lausanne,
www.sfa-isp.ch

Suchtpräventionsstelle de la ville de Zurich SuPZ,
www.suchtpraeventionsstelle.ch

Graphisme & illustrations:

© Brigitte Fries, Zurich/Gockhausen

Impression:

Bühler Druck AG, Zurich

© 2005, SFA/ISPA et SuPZ

Grandir dans notre société n'est pas toujours facile...

L'adolescence est une période charnière durant laquelle les jeunes doivent faire face à de nombreux défis. Ils doivent choisir une profession, trouver leur place parmi leurs pairs. Pour faire leur chemin et trouver leur voie, ils doivent apprendre à gérer des exigences toujours plus élevées et à assumer des responsabilités toujours plus grandes. Par ailleurs, c'est également durant cette période qu'ils ont leurs premières expériences sexuelles.

C'est aussi une phase pendant laquelle un grand nombre de jeunes éprouvent le besoin de se démarquer du monde des adultes (et de celui des parents). La consommation de drogues peut alors aussi jouer un rôle à cet égard, surtout quand d'autres jeunes le font, ce qui favorise et renforce alors un sentiment d'appartenance. Mais si le modèle des pairs (la consommation de drogues, par exemple) peut présenter des risques, c'est aussi un facteur très important pour la construction d'une identité propre et pour le développement des compétences sociales.



Les années de l'adolescence sont celles où les jeunes expérimentent et testent un grand nombre de nouveaux comportements (goûter à l'alcool ou à une autre drogue, par exemple). En faisant cela, ils cherchent leurs propres limites et mettent souvent aussi à l'épreuve celles de leurs parents. Le goût du risque est l'expression de cette quête des limites. Il est important pour les jeunes d'apprendre à apprécier les risques qu'ils prennent: ils doivent pouvoir mettre en balance le coût potentiel et le bénéfice attendu de leurs expériences afin de prendre de bonnes décisions en toute connaissance de cause. C'est là une compétence importante qu'il convient de favoriser.

Qui dit consommation de drogues, ne dit pas forcément problème ou dépendance. De nombreux jeunes en restent à goûter du cannabis, à fumer de temps en temps avec des amis ou à boire occasionnellement de l'alcool. D'autres, par contre, ont un rapport plus problématique avec les drogues: ils fument, par exemple, souvent du cannabis ou expérimentent des drogues pouvant être plus dangereuses.



Quand l'usage d'une drogue devient-il problématique?

Toute consommation de drogues n'est pas problématique. Les exemples suivants abordent diverses manières de consommer. Ils montrent quand et pourquoi une consommation devient problématique et que les hommes et les femmes de tout âge sont concernés.

Anne (22 ans) fait la fête tous les week-ends, passant d'une soirée à une autre. «L'ecstasy fait partie de la fête», dit-elle. Quelques-uns de ses potes ont déjà pris de la coke. Le lundi matin, Anne est sur les rotules. A tel point que sa collègue de travail lui a dit lundi dernier: «Tu n'as pas l'air dans ton assiette. Tu es malade?» Mercredi, Anne se remet lentement de son week-end et se traîne ainsi de fin de semaine en fin de semaine: «La vraie vie, c'est le week-end», lâche-t-elle.

La consommation d'Anne est assurément problématique car elle prend des risques pour sa santé. En plus, elle semble ne pas pouvoir se représenter une vie intéressante en dehors de la fête. Elle ne peut pas imaginer laisser tomber l'usage de stupéfiants. Elle prend aussi le risque d'avoir des problèmes au travail. Au moins, à la différence de certains de ses copains, elle n'a jusqu'ici pas touché à la cocaïne.

Max (19 ans) sort souvent avec ses copains: ils vont voir des matchs de foot, sortent en boîte ou partent en week-end. Voici quelques semaines, il s'est acheté une petite voiture d'occasion que ses amis ont affectueusement baptisée «la guimbarde». Il lui arrive de boire une bière quand il est de sortie, mais jamais lorsqu'il conduit.

Max se montre responsable face à l'alcool. Il boit modérément et quand il doit conduire, il ne boit pas.

Tanja (38 ans) fume depuis presque 20 ans. Pour commencer, elle a toujours fumé les cigarettes des autres. De façon insidieuse, elle fumait toujours plus. Et puis, elle s'est mise à en acheter. Quand elle est tombée enceinte, elle a arrêté, mais elle a recommencé immédiatement après la naissance de son bébé. Elle veille à ne pas fumer dans la maison et elle est maintenant décidée à réussir enfin à arrêter.

La fumée est nocive. Tanja le sait. Durant sa grossesse, elle a réussi à arrêter, mais, malheureusement, elle a recommencé. Souvent, il faut essayer plusieurs fois avant d'arrêter définitivement. Tanja n'aime pas trop penser à la première fois où elle a eu le sentiment de ne pas pouvoir faire autrement que de s'acheter un nouveau paquet. Aujourd'hui, elle prend garde à préserver les autres, son bébé surtout, de la fumée.

Stéphane (32 ans) passe ses soirées dans un bar. Il y boit ses quatre ou cinq bières tout en discutant de Dieu et en refaisant le monde.

Pour un homme adulte en bonne santé, s'en tenir à deux bières par jour présente un risque faible. Pour Stéphane, c'est plus. On peut dire que sa consommation risque d'être problématique.

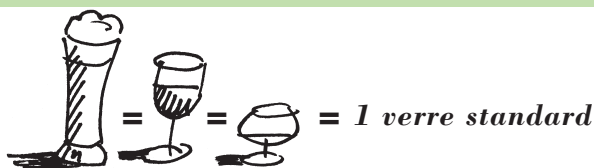
Lena (16 ans) a tiré sur son premier joint il y a six mois. Maintenant, elle fume de temps en temps quand elle est avec des potes et que le joint tourne. Mais pas à chaque fois et jamais pendant la semaine.

Fumer du cannabis de temps à autre n'est certes pas sans risque, mais Lena, en réservant cela à certaines occasions, permet à sa consommation de rester un plaisir. Qui plus est, elle ne prend pas la route après avoir consommé. Elle limite ainsi les risques physiques et psychiques, mais aussi en rapport avec son apprentissage.

Divers facteurs déterminent si une consommation de drogues est plus ou moins problématique

Quantité et fréquence

L'alcool est une drogue pouvant entraîner de graves dommages à la santé et engendrer une forte dépendance. Une consommation **modérée** (2 verres standard par jour pour un homme, 1 verre pour une femme) pour une personne adulte en bonne santé ne fait pas de mal. Mais plus on consomme et plus grands seront les risques. De même, plus la personne est jeune et plus la consommation d'alcool est critique. Les jeunes ne devraient pas consommer régulièrement de l'alcool.



Pour toutes les autres drogues, le principe est le suivant: il n'y a pas de consommation sans risques. La cigarette, par exemple, est si nocive qu'il est déjà dommageable de fumer une seule fois. Plus l'on fume – en quantité et en fréquence – et plus le risque d'avoir des problèmes augmente.

Substances

La consommation de certaines drogues est plus problématique que d'autres. Certaines peuvent déboucher très rapidement sur des problèmes (la cocaïne ou l'héroïne, p. ex.), tandis que pour d'autres une consommation occasionnelle est moins problématique (le cannabis, p. ex.).

Contexte

En raison du risque potentiel d'accident ou de baisse des capacités et des performances, il y a des situations et des moments pendant lesquels il faut absolument éviter de consommer des drogues. C'est le cas lors de la conduite d'un véhicule, au travail ou à l'école.

Caractéristiques individuelles

Chaque personne est différente: une consommation donnée n'aura pas les mêmes effets pour chacun. Les jeunes sont par exemple plus sensibles aux drogues que les adultes. Par ailleurs, plus on commence tôt une consommation et plus les risques sont élevés. C'est aussi une des raisons qui motivent les règlements de protection de la jeunesse en interdisant la vente de toute forme d'alcool aux jeunes de moins de 16 ans et des spiritueux, des apéritifs et des alcopops aux moins de 18 ans.

Les femmes sont de manière générale plus sensibles aux drogues que les hommes.

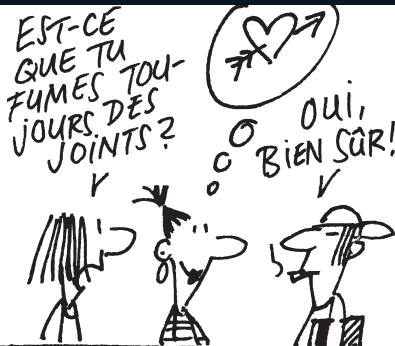
Les personnes malades physiquement ou mentalement prenant des médicaments devraient impérativement éviter de consommer des drogues. Il en va de même pour les femmes enceintes.

Motivation

Les raisons pour lesquelles on consomme ont aussi une influence sur les risques encourus. Particulièrement des motivations comme l'ennui, l'insatisfaction, la frustration, le stress, l'anxiété, la fuite etc. peuvent conduire à une consommation de drogues toujours plus fréquente. Le risque de rester croché et de consommer toujours plus fréquemment – voire de développer une dépendance – est particulièrement grand lorsque l'on consomme une drogue pour oublier ou pour faire face à un mal-être.

Cela ne veut pas dire que d'autres motivations, comme la pression du groupe ou le désir d'essayer quelque chose de nouveau, ne peuvent pas conduire à des problèmes. Mais, dans ces cas, le risque réside surtout dans des problèmes liés à l'état induit par la drogue. Ainsi, quand des jeunes se saoulent sous la pression du groupe, il existe un risque d'accident ou d'intoxication alcoolique.

HOMESTORIES...



Quels sont les risques liés à une consommation problématique?

- A l'adolescence, les jeunes traversent une phase de leur vie durant laquelle ils font beaucoup d'expériences et sont amenés à prendre des décisions déterminantes pour la suite de leur vie. La consommation de drogues peut entraver leur **développement personnel**.
- La consommation de drogues peut aussi entraîner une **baisse des capacités** à acquérir des connaissances à l'école, en apprentissage ou au travail.
- La consommation de drogues modifie l'**appréciation du risque** et l'évaluation de ses propres capacités. Sous l'emprise d'une drogue, les rapports sexuels sont plus fréquemment non protégés donc plus à risque.
- Un grand nombre de drogues (comme l'alcool, p. ex.) peuvent rendre agressif, augmentant ainsi le **potentiel de violence**.
- Lors de la conduite d'un véhicule ou d'une machine dangereuse, la prise de drogues légales ou illégales accroît le **risque d'accident** par la diminution des capacités d'attention, de concentration et l'augmentation du temps de réaction en cas de situation imprévue.
- La consommation de drogues illégales peut déboucher sur des **problèmes d'ordre judiciaire**.
- La consommation de drogues peut avoir des **répercussions sur la santé physique et psychique** variant considérablement selon la substance. Cependant toutes les drogues peuvent engendrer une dépendance.

Les conséquences d'une dépendance

A l'exception de la dépendance à la nicotine qui s'installe très vite, une dépendance proprement dite est rare chez les jeunes, notamment du fait qu'il faut un certain temps pour qu'elle se développe. Mais la jeunesse est l'époque où l'on pose les bases qui contribueront à favoriser ou au contraire à éviter que naisse une dépendance.

Que peuvent faire les parents?

Il est important d'éviter qu'une consommation de drogues ne devienne problématique et, dans ce sens, les parents peuvent faire quelque chose, même si ce n'est pas facile. Pour cela, il faut savoir reconnaître ses propres limites car il n'est pas possible de prévenir et d'éviter tout ce qui est source de soucis.

Les parents peuvent soutenir les enfants et les jeunes en les aidant à développer la confiance en eux-mêmes, en les accompagnant dans la recherche de stratégies constructives visant à la maîtrise du stress, en leur apprenant à gérer les conflits, à résister à la pression de leurs pairs, à faire la différence entre les besoins réels et les envies passagères, à développer une activité propre et bien d'autres choses encore qui peuvent prévenir une consommation problématique de drogues.

Renforcer l'esprit critique:

il est également important d'aider les jeunes à se forger leur propre opinion et à pouvoir la défendre. Non seulement pour résister à la pression du groupe, mais aussi pour se demander ce qui est vraiment «normal» ou pas, ce qui est «bon» pour soi ou non. Et bien entendu aussi pour pouvoir porter un regard critique sur les drogues.

Être là pour discuter:

entretenir et enrichir la relation avec les jeunes est primordial pour éviter les difficultés et – le cas échéant – pour rester en dialogue. Pour cela, il est important de maintenir un rapport de confiance, être ouverts à la discussion, s'intéresser activement à la vie des enfants et faire en sorte aussi qu'ils participent à celle des parents.

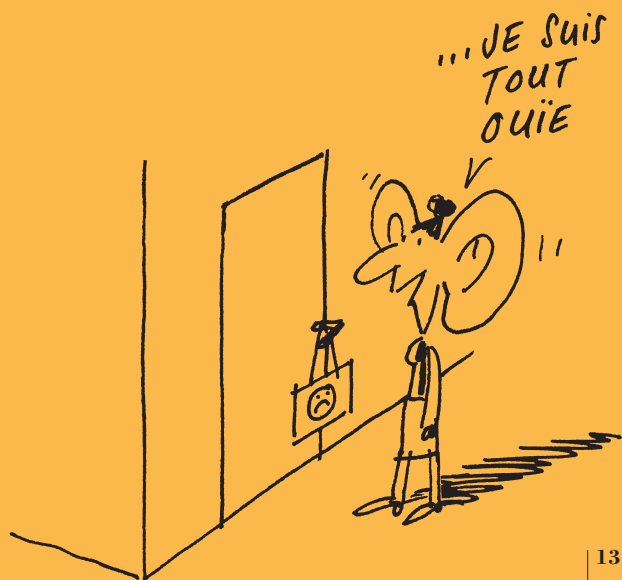
Donner l'exemple:

même si les pairs et les copains jouent un rôle croissant pour les jeunes, les parents restent des modèles importants pendant la période de l'adolescence. L'attitude des parents face aux drogues

est importante, elle peut influencer fortement l'attitude et le comportement des jeunes. Cela ne veut pas dire qu'il faille mener une vie d'abstinence, mais qu'il est cohérent de donner l'exemple en se montrant responsable, avec l'alcool et les médicaments notamment. Si les parents fument, par exemple, ils peuvent leur parler de leurs propres expériences: comment ils ont commencé, ce qu'il en est aujourd'hui de leur consommation, etc.

Accorder des libertés et imposer des limites:

ce n'est pas toujours facile. Les deux attitudes sont importantes. Les libertés permettent au jeune de faire ses expériences et d'affirmer sa personnalité. Laisser de la liberté est aussi une façon d'exprimer la confiance que les parents ont en leurs enfants. Mais, de l'autre côté, il n'est pas toujours facile pour les jeunes d'apprécier les risques et de connaître leurs propres limites. Il est donc aussi nécessaire de leur imposer des règles et des restrictions.



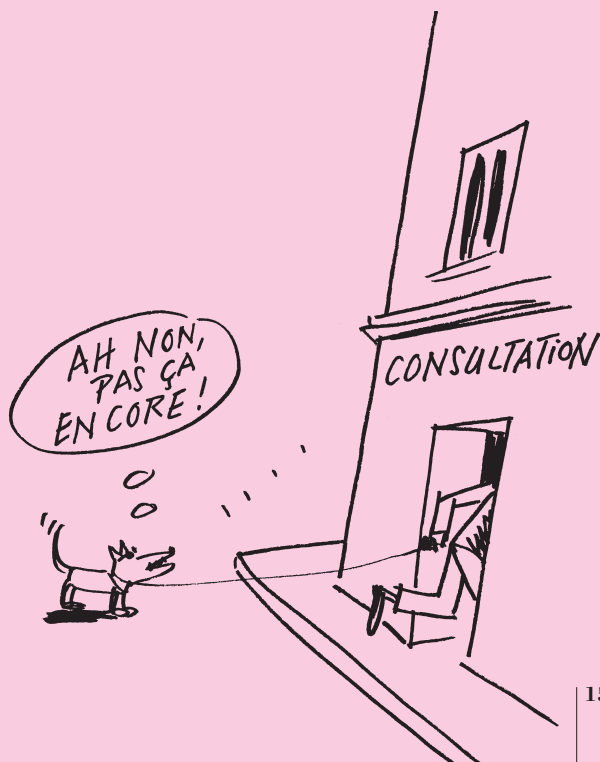
Mon enfant consomme des drogues: que faire?

- Il faut éviter de paniquer. Restez calme et fixez-vous comme objectif de comprendre ce qui se passe exactement, en veillant à respecter l'enfant.
- Cherchez le dialogue; dites ce que vous observez et ce qui vous cause du souci.
- Evitez les ordres, les injonctions et les accusations.
- Au fil du dialogue, essayez de débrouiller la situation: de quelle drogue s'agit-il? Quand a-t-il commencé? A quelle fréquence consomme-t-il ? Que représente cette consommation pour l'enfant? La réaction ne sera pas la même selon la drogue consommée, l'âge, la fréquence et le rôle que cette consommation joue pour le jeune.
- Informez-vous sur la substance consommée afin d'en parler d'une manière cohérente (voir p. 19).
- Défendez votre manière de voir, mais ne l'imposez pas comme la seule attitude possible. Autrement dit, votre désir d'éviter que votre enfant ne consomme du cannabis, par exemple, est légitime et, en tant que tel, vous devez l'exprimer. Mais, souvent, les jeunes ne sont pas prêts à abandonner leur consommation. Vous obtiendrez de meilleurs résultats en cherchant des compromis avec votre enfant: comment compte-t-il s'y prendre pour éviter que cette consommation ne débouche sur des problèmes? Où fixez-vous les limites? Restez en contact pour préserver le dialogue.
- Dans ces discussions, ne mettez pas trop l'accent sur la question des drogues. Élargissez le dialogue à la situation générale de l'enfant: comment va-t-il de manière générale? À l'école? Dans ses loisirs? Que vit-il au quotidien? Parlez de la relation que vous entretenez avec lui: qu'est-ce qui marche bien? Quels sont les problèmes et que pouvez-vous améliorer ensemble?

La situation est préoccupante: que faire?

Il peut s'avérer que la consommation de drogues de votre enfant soit problématique. S'il consomme fréquemment, si sont en jeu des drogues dangereuses, si vous n'avez plus un bon contact avec lui, si se font jour des problèmes à l'école, dans l'apprentissage ou encore s'il apparaît que votre enfant a des problèmes psychiques, il ne faut pas hésiter une seconde à faire appel à des spécialistes. Les centres de consultations pour les jeunes (en matière de drogues ou non) et le médecin de famille sont des interlocuteurs potentiels, de même que les psychologues scolaires ou les centres de consultations pour les adultes (voir page 19 la rubrique «Adresses et autres informations utiles»).

Si votre enfant n'est pas disposé à faire ce pas avec vous, vous devriez prendre contact de votre côté avec ces spécialistes pour obtenir de l'aide. L'important, dans tous les cas, c'est de toujours essayer de garder le contact.



Arguments fréquemment avancés dans les discussions sur les drogues par les jeunes

Dans les discussions autour des drogues, les adultes se laissent souvent désarçonner par les arguments des jeunes, sans pour autant savoir comment répliquer. Ces arguments se fondent parfois sur des malentendus, des demi-vérités ou des représentations fausses.

«Tout le monde le fait: c'est normal aujourd'hui!»

Pour commencer, il vaut la peine de se poser ensemble la question de savoir si tout ce qui est «normal» est «bon». Ensuite, il n'est pas vrai que «tout le monde le fait». Beaucoup d'adolescents ont l'impression que tous les jeunes de leur âge fument des joints. S'il est vrai qu'un très grand nombre d'entre eux ont déjà goûté au cannabis, la grande majorité des jeunes ne fume pas de joints, ou alors occasionnellement. Ils sont très peu nombreux à consommer régulièrement ou quotidiennement.

«Se saouler une fois de temps en temps, ce n'est pas grave!»

Se saouler, c'est toujours prendre un risque. Plus on boit et moins on peut se contrôler. Plus on boit et moins les décisions que l'on prend ont de sens. Au-delà des risques d'accidents et de violences accrues ou de l'intoxication alcoolique, pouvant même entraîner la mort, le risque existe aussi d'avoir des rapports sexuels non protégés voire non désirés.

«Essayer juste une fois, c'est n'est pas grave!»

Essayer quoi?! Avec le cannabis, le risque est limité, du moment qu'on ne prend pas la route après. Plus une drogue est forte, plus le principe du «essayer juste une fois» est problématique. Il ne faut pas grand-chose pour devenir accro, notamment avec la cocaïne ou l'héroïne.

«On peut aussi devenir accro au travail ou à la télé!»

C'est tout à fait vrai. On peut aussi avoir des problèmes avec de tels comportements. Il vaut vraiment la peine de s'arrêter sur ce thème pour déterminer à partir de quand un comportement

devient problématique et comment éviter qu'il ne le devienne. Mais il ne faut pas oublier que les drogues ont ceci de particulier qu'elles sont toxiques et qu'elles peuvent entraîner une dépendance non seulement psychologique mais également physique.

«Vous, les adultes, vous buvez bien de l'alcool.

Pourquoi nous, les jeunes, on ne pourrait pas?!»

Il y a des différences entre les adultes et les jeunes. D'abord, le corps d'un jeune réagit plus fort à l'alcool que celui d'un adulte. A l'adolescence, les organes ne sont pas encore tout à fait développés et sont donc plus vulnérables. De plus, les jeunes étant souvent de corpulence plus légère que les adultes, l'effet de l'alcool en sera plus fort. Enfin, les jeunes traversent une phase importante de leur développement, une période durant laquelle ils doivent faire face à une multitude de nouvelles émotions, expériences et tâches. La consommation d'alcool ou d'autres drogues peut entraver leur développement.

**«Vous buvez de l'alcool, nous fumons du cannabis:
où est la différence?»**

Les comparaisons peuvent être intéressantes, mais chaque drogue présente des risques spécifiques. Il ne suffit pas de comparer une drogue à une autre. Les adultes doivent conserver une attitude critique vis-à-vis de l'alcool et gérer leur consommation en toute conscience.

Les jeunes qui veulent fumer des joints doivent aussi se montrer responsables, notamment en appliquant des stratégies qui permettent d'éviter d'avoir des problèmes. S'informer sur les risques que comportent les drogues fait partie de ce devoir de responsabilité. Les jeunes oublient souvent que la consommation de cannabis est interdite par la loi.

«Le cannabis ne rend pas dépendant!»

On sait aujourd'hui qu'une très forte consommation de cannabis peut aussi induire une dépendance physique, qui est toutefois «douce» par rapport à celle induite par d'autres substances. Le problème majeur réside au niveau de la dépendance psychique, qui peut découler de la consommation de quelque drogue que ce soit, donc aussi du cannabis. Lorsque que l'on sent une force qui nous

pousse à consommer et qu'on ne peut pas y résister, c'est le signe d'une dépendance psychique.

«Je ne peux pas m'endormir sans cannabis!»

C'est un argument auquel il faut prêter une grande attention, car il signale que la consommation pose déjà problème. Une habitude s'est installée: la consommation est déjà une contrainte impérieuse. Dans ce cas, il faut chercher d'autres moyens permettant de trouver le sommeil.

«L'école me «gonfle» tellement, que je n'ai plus envie d'y aller sans être pété!»

Vouloir décompresser en cas de stress ou lorsqu'on ne se sent pas bien dans ses baskets en fumant du cannabis est problématique. Le risque est grand alors de glisser dans une spirale de consommation croissante. Il est important de pouvoir trouver d'autres voies pour gérer le stress ou le mal-être. Une consommation fréquente de cannabis est souvent liée à un malaise plus général, parfois même à un état dépressif. Les jeunes qui sont dans ce type de situation essaient souvent de se «guérir» en fumant. Il est important de faire appel à un spécialiste afin de trouver d'autres solutions pour aller mieux.

«Fumer me détend!»

Le sentiment de détente après avoir fumé est surtout en lien avec le fait que la nicotine atténue les symptômes du manque créés par la cigarette elle-même. Davantage qu'une détente, c'est l'atténuation d'un état de tension dû à la dépendance à la nicotine.

«Je contrôle. J'arrête quand je veux!»

Le sentiment de «pouvoir tout contrôler» peut être très trompeur. Seules des pauses suffisamment longues dans la consommation permettent de découvrir ce que représente vraiment une substance dans notre vie et l'attitude qu'il faut avoir face à elle. Si votre enfant avance cet argument, recevez-le comme une information importante, tout en motivant l'enfant à faire la preuve par l'acte, cela en s'arrêtant suffisamment longtemps.

Adresses, sites Internet et autres informations utiles

Centres d'informations et de conseils

www.infoset.ch, www.drogindex.ch:

adresses de centres de consultation en matière de drogues

www.prevention.ch:

adresses et numéros de téléphone de centres spécialisés dans les questions éducatives, centres de conseil pour les jeunes, antennes d'urgences pour les parents

Autres informations, sites Internet etc.

www.ispa.ch:

informations relatives à l'alcool et à d'autres drogues, service de questions-réponses, possibilité de commander du matériel d'information, brochures et guides (Alcool – en parler aux ados / Tabac – en parler aux ados / Cannabis – en parler aux ados). Les commandes sont également possibles par téléphone (021 321 29 35), par e-mail (librairie@sfa-isp.ch) ou par poste à l'adresse suivante: ISPA, Av. Ruchonnet 14, 1003 Lausanne.

Pour toute question au sujet des drogues et de la consommation de drogues, l'ISPA vous répond au numéro suivant: 021 321 29 11.

www.fredandco.ch:

Plate-forme interactive autour du cannabis pour adolescents et parents

www.projuventute.ch:

une foule de liens intéressants et possibilité de commande de guides pour les parents

La consommation de drogues, d'alcool et de tabac en particulier, mais aussi, plus récemment, de cannabis est un phénomène très répandu dans notre société. On observe que la consommation de drogues augmente chez les jeunes.

L'usage de drogues n'entraîne pas forcément des problèmes. Mais il faut savoir qu'une consommation problématique est un risque pour la santé physique et psychique et qu'elle peut déboucher sur une dépendance.

La présente brochure répond aux questions suivantes:

- Quand une consommation de drogues devient-elle problématique?
- Quels sont les risques d'une consommation problématique?
- Quel est le rôle des parents?
- Comment parler de drogues avec les jeunes?
- Comment réagir en cas de difficultés?

Nous avons changé de nom



ADDICTION | SUISSE

www.addictionsuisse.ch

sfa / ispa



Suchtpräventionsstelle
der Stadt Zürich
Schul- und Sportdepartement

Cette brochure a été remise par: