



Parents d'ado: des réponses à vos questions



Mon enfant consomme. Qui peut l'aider et qui peut m'aider?

En 2017, le service Aide et Conseils d'Addiction Suisse a reçu, par téléphone et courriel, 63 demandes de parents inquiets quant à la consommation de leur adolescent-e. Faire le pas de demander de l'aide peut parfois impressionner.

Qui peut m'aider? Comment cela va-t-il se passer? Comment faire si mon enfant ne veut pas venir à la consultation? Est-ce que je peux y aller sans que mon enfant soit présent? Monsieur Philip Nielsen, psychologue psychothérapeute FSP et responsable du Centre Phénix Mail, l'un des cinq centres de la Fondation Phénix à Genève, répond à ces interrogations que partagent de nombreux parents.



Que dites-vous aux parents qui hésitent à demander de l'aide?

Suivez votre instinct ! Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque. Si votre signal d'alarme intérieur se met en marche, si vous avez le sentiment que votre enfant ne va pas bien, écoutez-vous. Et ne perdez pas de temps à chercher des preuves de la consommation avant de consulter un-e professionnel-le.

Dans quel état d'esprit sont les parents lorsqu'ils arrivent chez vous?

Ils se sentent souvent épuisés, en situation d'échec, voire humiliés. Nous essayons au mieux de prendre soin de cela. Aussi, nous valorisons ce qu'ils ont fait jusque-là. Même si cela n'a pas fonctionné, ce sont souvent de bonnes idées. Tout n'est pas forcément à réinventer, peut-être que l'on pourra construire sur ce qui a déjà été mis en place.

Que faites-vous face au sentiment d'échec et de culpabilité qu'éprouvent de nombreux parents ?

Nous les accompagnons à travers ces sentiments aussi fréquents que paralysants, afin qu'ils puissent renouer avec des énergies dynamiques. Personne n'est mieux placé qu'un parent pour influencer positivement son adolescent-e. C'est notre conviction, et nous tentons de forger un partenariat étroit et efficace avec les mères et les pères, afin qu'ils retrouvent une relation harmonieuse avec leur jeune.

Comment se déroule une première consultation ? Qui doit être présent?

Les parents sont reçus par un thérapeute de famille. Bien entendu, l'idéal pour la première consultation est de réunir tout le monde, le ou la jeune et ses deux parents (qu'ils vivent ensemble ou séparément), mais ce n'est pas toujours possible. Étonnamment peut-être, le plus important est que les parents soient là. Pour le thérapeute, il est crucial de créer une alliance forte avec les parents. Ce sont nos premiers partenaires pour aider le ou la jeune.

Il est donc possible de consulter même si le ou la jeune ne le souhaite pas?

Oui, il ne faut pas attendre que l'adolescent-e ait envie de faire une thérapie pour déclencher la démarche. Les thérapies sous contrainte parentale marchent tout autant que les thérapies auxquelles les jeunes participent volontairement. Si dans un premier temps les parents viennent sans leur enfant, on commence le travail avec les parents. Et dans 90% des cas, l'adolescent-e vient tôt ou tard en consultation.

Dans certaines situations, la communication est totalement rompue entre les parents et leur enfant...

Effectivement. Restaurer cette communication est une tâche énorme. Les parents essaient, mais ils se sentent dévalorisés dans cette quête de dialogue que leur enfant refuse, parfois avec arrogance. On doit alors chercher d'autres portes d'entrée. Le parent doit même parfois faire une intervention forte en disant: tu n'as pas le choix de discuter, ce n'est pas une option.

Quel est le rôle des parents dans la thérapie?

Dans les situations d'addiction avérée, en contraste avec des situations de consommation ponctuelle et récréative, il y a souvent une composante émotivo-relationnelle dans la consommation. Par exemple la consommation de cannabis peut agir comme un régulateur de la colère d'un-e jeune à l'égard de ses parents. Il consomme donc avant de rentrer à la maison parce qu'il sait qu'il va se faire gronder ou pour mettre un écran entre lui et ses parents.

Nous travaillons alors sur cet aspect. Et je peux dire au jeune qu'il ne sera pas le seul à faire un travail de changement, ses parents aussi devront faire un travail sur eux-mêmes.

Comment réagir en tant que parent dans les situations de violence envers les parents ou les frères et sœurs?

Je leur conseille de se rendre au plus vite vers une structure qui accompagne les situations de violence familiale, afin de mettre en place des mesures de protection. Celles-ci peuvent aller jusqu'à un dépôt de plainte contre l'enfant. La procédure varie d'un canton à l'autre. Pour les mineur-e-s, la justice peut proposer des mesures éducatives plutôt que punitives. Elle peut par exemple imposer des consultations thérapeutiques.

Jusqu'à quel âge les jeunes peuvent-ils consulter au Centre Phénix Mail à Genève?

Nous recevons les jeunes jusqu'à 21 ans. Dans tous les cas, il est toujours préférable d'intervenir le plus tôt possible.

Vos prestations sont-elles prises en charge par l'assurance maladie?

Oui, les consultations sont remboursées par l'assurance maladie de base.

Suite à la consultation, d'autres professionnel-le-s vont-ils être informés (police, école, maître d'apprentissage)?

Non, nous sommes tenus au secret médical. Par contre, avec l'accord du jeune et de ses parents, nous intervenons très activement auprès de son école, du Service de Protection des Mineurs et nous nous rendons volontiers au Tribunal de Mineurs pour témoigner en faveur des progrès accomplis par le jeune et les siens.

Les points à retenir

- Fiez-vous à **votre instinct**. Vous **connaissez** votre enfant **mieux** que quiconque.
- **N'attendez pas** d'avoir une preuve de la consommation pour entamer **une démarche**.
- **N'attendez pas** que votre enfant **ait envie de participer** à la thérapie. Les thérapies sous contrainte parentale marchent tout autant que les thérapies auxquelles les jeunes participent volontairement.
- Même si cela n'a peut-être pas fonctionné, ce que vous avez entrepris jusque-là **est certainement juste**.

Les structures ambulatoires dans les cantons

- **Berne**
Santé bernoise - Site de Bienne (consultations en français)
- **Fribourg**
Centre de pédopsychiatrie (pour les enfants et les adolescent-e-s)
Centre cantonal d'addictologie (pour les jeunes dès 18 ans)
- **Genève**
Fondation Phénix - Centre Phénix Mail
- **Jura**
Addiction Jura - Programme ADHOC à Porrentruy et Delémont
- **Neuchâtel**
Addiction Neuchâtel - Centre de prévention et de traitement des addictions à La Chaux-de-Fonds, Le Locle
Drop-In - Centre d'information, de prévention et de traitement des addictions à Neuchâtel
- **Valais**
Addiction Valais - Centres de Monthey, Martigny, Sion, Sierre et Visp
- **Vaud**
Programme DEPART
Division interdisciplinaire de santé des adolescents (DISA)
Unité de recherche du service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SUPEA)

Autres ressources

- «Aide et conseil» **Addiction Suisse : 0800 105 105**
- **Pour les jeunes : www.ciao.ch**
- **Pour les parents : www.mon-ado.ch**

Avril 2018

J'aimerais recevoir une fois par mois les principales informations sur les diverses activités d'Addiction Suisse.

Je m'abonne à la newsletter institutionnelle!

AIDE

Addiction Suisse est une fondation indépendante. **Merci à celles et ceux qui nous soutiennent.**
CCP 10-261-7

Se désabonner de cette newsletter parents

Addiction Suisse

Av. Louis-Ruchonnet 14 - CH-1001 Lausanne - T 021 321 29 11
F 021 321 29 40 - info@addictionsuisse.ch