

Matériel A-T, soirée parents

Notes à l'intention des intervenant-e-s

Les notes ci-après sont des propositions qui explicitent brièvement les diapositives destinées 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, nous aborderons les raisons et les motifs qui poussent les jeunes à consommer. Puis, seront présentés les effets principaux et les risques encourus avec la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis. Nous nous attarderons par la suite à l'un des comportements problématiques des adolescent-e-s, la cyberaddiction. Nous terminerons sur l'importance de l'attitude des parents en matière de consommation ainsi que sur la manière de soutenir les jeunes.

Diapositive 3 Raisons et motifs de fumer

Ces résultats sont tirés d'une enquête effectuée en Suisse auprès des écolières et écoliers HBSC 2006; ces résultats se basent sur les réponses de 787 filles et garçons qui disaient avoir fumé une fois dans les 12 mois précédant l'enquête.

On observe que la plupart des adolescent-e-s consomment pour faire la fête, se détendre... 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, ah oui, j'ai déjà fumé des joints! Ils ne renouvellent pas forcément leur consommation. Or, toute consommation de cannabis comporte des risques.

En tant que parents il s'agit d'être vigilant, de ne pas dramatiser, ni banaliser; 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 se sent déprimé ou nerveux. 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 au fait que le mal-être des filles est souvent peu visible, 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 également tirés de l'enquête HBSC 2006; ils se basent sur les réponses de 1257 filles et garçons de 15ans qui disaient avoir consommé de l'alcool au moins une fois dans les 12 mois précédant l'enquête.

Diapositive 5 Le mode de consommation

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

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.

Diapositive 7 Le tabac: effets et risques

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 jeunes commencent à fumer avant l'âge de 20 ans et il est difficile d'arrêter. La dépendance à la nicotine s'installe rapidement, les signes de dépendance sont possibles dès les premières cigarettes. La plupart des fumeurs ont commencé à fumer de manière occasionnelle, finalement ils sont devenus des fumeurs réguliers!

Les fumeuses qui prennent la pilule contraceptive mettent leur santé en danger. Le risque de thrombose (caillot qui bouche les veines) accidents cardiaque (infarctus du myocarde) ou cérébral est fortement augmenté. Il est donc fortement conseillé de ne pas fumer quand on prend la pilule contraceptive.

Par erreur, la pipe à eau est souvent considérée 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.

Diapositive 8 Tabac: arguments qui dissuadent les jeunes d'en consommer

Certains jeunes sont intéressés par les effets nocifs du tabac sur la santé. Par contre d'autres qui vivent fortement le présent, ne sont pas vraiment touchés par les risques à long terme. Pour ceux-ci, les cancers et autres maladies ne les font pas vraiment réfléchir.

Une prévention efficace auprès des jeunes serait non seulement de parler des effets nocifs du tabac mais également de sujets qui les concernent, par exemple, la mauvaise haleine, le coût des cigarettes ainsi que de ce qu'ils pourraient s'offrir comme plaisir avec l'argent ainsi épargné.

Chez les fumeurs, on observe une diminution des performances physiques; les garçons sont sensibles à cet argument.

La force musculaire des filles diminue également mais ceci n'est apparemment pas dissuasif pour elles. Ce sont plutôt des arguments liés à la beauté (comme la fraîcheur de leur peau, la blancheur des dents) qui les touchent.

Diapositive 9 Les jeunes et le tabac: quels messages?

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

Diapositive 11 L'alcool: effets et risques

L'alcool est une substance licite, 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. L'alcool modifie les perceptions, l'attention... Le risque d'accidents ou de comportements violents en sont accrus, surtout lors d'ébriété. Sous l'effet de l'alcool et de la désinhibition qu'il procure, le jeune peut avoir des comportements qu'il regrettera.

L'ivresse pose un problème particulier chez les plus jeunes car l'alcool peut porter atteinte à leur développement physique ainsi qu'à celui du cerveau. Chez les jeunes, la consommation régulière d'alcool 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 sans doute une des raisons pour laquelle les adolescents 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 se termine 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. (Sources: Revue PNAS, May 25.2004, Nitin Gogtay et al., *Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood*).

L'alcool est particulièrement toxique chez les adolescent-e-s. Leur corps n'est pas encore mature, en particulier le foie dont les enzymes ne sont pas fonctionnels comme chez l'adulte. 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 12 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 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.

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

Les jeunes sont à la recherche de sensations fortes, ils boivent de plus en plus tôt, de préférence en bande.

Diapositive 13 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 14 Les jeunes et l'alcool, quels messages?

Parents, restons bienveillants et fermes: Les jeunes de moins de 16 ans ne devraient pas consommer d'alcool!

- **Jusqu'à 13 ans révolus**, pas d'alcool
- Parents, réaffirmez votre position, surtout expliquez l'interdit
- **A 14-15 ans**, 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! Il est donc important de réduire les risques liés, de discuter des alternatives. Un 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 15 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 Cannabis: modes de consommation

L'usage le plus fréquent est l'inhalation, 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 (après 30 minutes) et peuvent durer jusqu'à 12 heures.

Diapositive 18 Cannabis: effets et risques

La consommation de cannabis peut provoquer une diminution de la mémoire, un déficit de la concentration et une augmentation du temps de réaction, ce qui est nuisible à l'apprentissage. De plus, la consommation de cannabis accroît les risques d'accidents. Sa consommation régulière peut faire obstacle aux activités auxquelles sont confrontés les jeunes à l'école, au travail et dans leur vie privée.

Des troubles apparaissent immédiatement lors de consommation de joints ou en cas de consommation chronique importante.

Des études neuropsychologiques ont mis en évidence que les grands consommateurs chroniques présentent des troubles durables de la mémoire, de l'attention et de la gestion

d'informations complexes. Ces modifications ne sont pas très marquées mais cependant mesurables. Il est probable qu'elles disparaissent après l'arrêt de la consommation. Lors de consommation fréquente et lors d'une entrée précoce, le cannabis peut déclencher des psychoses (notamment la schizophrénie) en accélérant le développement ou péjorant le cours de la maladie.

Il convient de faire la différence entre une consommation pour «essayer» qui n'est, pour la plupart du temps, pas renouvelée et une consommation régulière (hebdomadaire, voire quotidienne) qui peut entraîner des problèmes

Diapositive 19 Cannabis: effets et risques, suite

Fumer du cannabis implique des risques comparables à fumer des cigarettes: infection des voies respiratoires, essoufflements, toux, bronchites, asthme...

Les joints associent généralement le cannabis et le tabac. La consommation de ces deux produits augmente les risques pour la santé. En effet, les joints produisent le même type de substances que les cigarettes, telles que les goudrons et le monoxyde de carbone, celles-ci étant liées essentiellement au phénomène de combustion. Un joint est plus nocif qu'une cigarette, il est admis qu'il correspond à environ 3-4 cigarettes.

Diapositive 20 Les jeunes et le cannabis: quels messages?

Soyons clairs dans nos messages et attentifs à ne pas banaliser ni dramatiser la consommation.

La consommation de cannabis ne conduit pas forcément à consommer une autre drogue. La plupart des personnes qui en consomment ne prennent pas d'autres drogues illégales. Seul un petit nombre en consomme également.

Ce sont plutôt d'autres facteurs qui accroissent le risque de consommer des drogues illégales, comme par exemple la propension individuelle à prendre des risques.

Diapositive 21 Objectifs globaux de la prévention, quelle que soit la substance

Il s'agit de **retarder la première consommation d'alcool** et d'éviter les alcoolisations des jeunes.

Mais aussi de **dissuader les jeunes de commencer à fumer** du tabac et du cannabis et à consommer d'autres produits psychoactifs.

Diapositive 22 Les comportements problématiques

A l'adolescence on parle de comportements problématiques lorsque le jeune recherche régulièrement l'ivresse et la défonce pour s'amuser, ou lorsque le jeune consomme systématiquement de l'alcool pour se donner du courage, par exemple, l'alcoolisation peut entraîner, notamment, des violences physiques entre adolescent-e-s... 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 23 Cyberaddiction

Un autre comportement problématique qui interpelle est la cyberaddiction.

La personne dépendante aux écrans peut chercher la reconnaissance uniquement avec Internet et délaisser les relations sociales.

Parents, adultes de références soyons attentifs à l'usage qui est fait par les jeunes, avant qu'ils coupent tous liens 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 24 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 Chats et la communication en ligne intéressent surtout les filles alors que les garçons sont plus enclins aux jeux de rôle (World of Warcraft).

Diapositive 25 Cyberaddiction: risques

Si les enfants et les jeunes passent trop de temps sur Internet, ils n'ont pas de temps pour 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.

Diapositive 26 Cyberaddiction

Une étude suisse montre que les personnes dépendantes d'Internet passent en moyenne 35 heures par semaine en ligne, dans un contexte non professionnel (Eidenbenz 2001). Mais le temps d'utilisation n'est pas une indication suffisamment claire pour déterminer si on a affaire à un usage problématique. Un usage de moins de 35 h par semaine peut avoir des effets négatifs ou déjà montrer des symptômes de dépendance. Par ailleurs, tout usage excessif n'entraîne pas forcément une dépendance, par exemple de nombreux jeunes passent par certaines phases de comportement excessif et s'en libèrent après un certain temps.

Diapositive 27 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. 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 de l'utilisateur ainsi que le caractère, voir www.pegi.info.

Diapositive 28 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 29 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'indépendance.

Diapositive 30 Le rôle des parents

Les parents sont les 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 sont fumeurs !

Diapositive 31 L'influence des parents sur la consommation de tabac

Les jeunes fument moins:

- Si leurs parents désapprouvent la cigarette. Source: Sargent et Dalton (2001) *3-Jahres Längsschnittstudie in Vermont*
- Même si les parents sont eux-mêmes fumeurs, désapprouver la cigarette influence favorablement les enfants, c'est plus ce signal « normatif » que le modèle parental qui est efficace. Source: Raschke & Kalke (2005) – *Befragung von Jugendlichen*
- Si les parents demandent de ne pas fumer à la maison et en leur présence. Source: Andersen, Leroux et al. (2004) – *Befragung von Jugendlichen und ihren Eltern*

Diapositive 32 L'intérêt des parents pour les activités et loisirs de leurs enfants

Les élèves dont les parents sont au courant de ce qu'ils font pendant leur temps libre et avec qui ils sont, sont proportionnellement moins nombreux à consommer régulièrement des substances psychoactives que ceux dont les parents sont peu ou pas au courant.

Ce n'est le fait que les parents soient au courant ou non qui tient lieu de facteur préventif en soi: c'est la relation de confiance entre parents et adolescent-e-s qui a un effet protecteur. En tant que parents, poser des questions à ses enfants et leur montrer de l'intérêt pour ce qu'ils font pendant leur temps libre est à favoriser. Il ne s'agit pas de les contrôler, ce qui compte c'est la relation des uns avec les autres. Une relation construite sur la confiance réciproque et l'ouverture au point de vue d'autrui, crée une atmosphère qui incite les jeunes à parler à leurs parents de leurs activités.

Diapositive 33 La confiance entre parents et jeunes comme base principale de prévention

Les jeunes qui peuvent parler de leurs préoccupations à leurs parents ont une consommation régulière moindre des substances psychoactives que ceux qui ont de la peine à le faire.

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 les 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 insistent, lorsqu'ils s'inquiètent.

Diapositive 34 Comment soutenir les jeunes?

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

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