

# ÊTRE PARENT D'UN ADOLESCENT

---

SI ON EN PARLAIT  
ENSEMBLE

---

Brochure de prévention à l'attention  
des parents d'adolescents



COMMUNICATION



LIMITES / RÈGLES



DROGUES / CANNABIS



ALCOOL



TABAC



ÉCRAN / ORDINATEUR



TÉLÉPHONE



VIDÉO



SEXUALITÉ



VIOLENCES



INFORMATIONS

# SOMMAIRE

	Introduction	4
   	Être parent d'un adolescent	7
	Se parler	11
   	L'influence des autres	13
   	Les jeunes et les écrans	16
   	Accorder des libertés, fixer des limites	20
  	Les sorties et les fêtes	22
   	Aborder les problèmes d'alcool, de tabac et de drogues	25
   	Parler de sexualité tout en respectant sa vie privée	29
 	Punir et frapper	33
    	Prendre des risques: Besoin? Danger?	35
	Besoin de plus d'informations?	36

# INTRODUCTION

**Être parent d'un adolescent est un grand défi et à la fois une grande richesse, d'autant plus dans une société avec des langues et des cultures différentes.**

*Cette brochure, inspirée des Lettres aux parents d'Addiction Suisse, s'adresse aux parents ayant des enfants (garçons et filles sans distinction) âgés en principe de 12 à 18 ans. Elle est éditée en français, mais aussi en italien, albanais, anglais, espagnol, portugais, serbo-croate, somali, turc, tamoul et arabe pour être lue par le plus grand nombre de familles vivant dans le Canton de Vaud.*

*Le contenu de la brochure traite de ce qui est plus ou moins coutumier ou «admis» en Suisse. Il est possible qu'elle aborde des thèmes qui pré-occupent certains parents et pas d'autres, qui ont des coutumes différentes propres à leur origine et à leur culture. Toutefois, vos enfants, eux, côtoient également des enfants d'autres origines. De plus, vivant ici tous ensemble, il importe de partager de manière équilibrée les coutumes et les usages, appelés communément «mode de vie du pays», dans le but d'une bonne intégration réciproque.*

*Cette brochure n'a pas la prétention de fixer des règles universelles, mais elle vise simplement à donner des pistes dans les difficultés que vous allez peut-être rencontrer avec votre adolescent.*

Gustave MUHEIM  
Président Lausanne Région

Pascale MANZINI  
Présidente «Dépendances et Prévention»

*La brochure «Etre parent d'un adolescent. Si on en parlait ensemble ?» a été réalisée en 11 langues - anglais, albanais, italien, espagnol, français, portugais, arabe, serbo-croate, somali, tamoul, turc - dans le cadre d'un projet de traduction communautaire qui a permis de valoriser des jeunes adultes participant à un programme d'insertion socio-professionnelle (MigrAction - Appartenances), issus des différentes communautés linguistiques.*

*Des « Duo », composés chacun d'un jeune et d'un interprète-médiateur culturel de l'Association Appartenances, ont été mis sur pied. En plus d'effectuer une traduction, les Duos ont travaillé à une mise en perspective culturelle de ce texte.*

*La particularité de ce travail en Duo a permis de confronter les messages de prévention de cette brochure aux pratiques culturelles des différentes communautés linguistiques concernées. Les jeunes, eux-mêmes juste sortis de l'adolescence, ont pu exercer leur sens critique par rapport au contenu, puis envisager des modes de diffusion des messages de prévention aux membres adultes de leur communauté, et ainsi nourrir la traduction qu'ils effectuaient en collaboration avec les interprètes-médiateurs culturels.*

*Il y a ensuite eu un travail de mise en commun des réflexions de chaque « Duo », où tous les participants ont défini, ensemble, les points qui leur semblaient pertinents pour une lecture constructive par des migrants, parents d'adolescents.*

*Un travail collectif a aussi eu lieu sur l'utilisation qui pourrait être faite de cette brochure. En effet, l'édition de ces messages de prévention dans les différentes langues est une première étape, le but étant que cette brochure puisse servir de support concret pour des discussions à caractère communautaire, qui réponde aux besoins des parents confrontés à l'adolescence de leurs enfants.*

*Julie MAILLARD - MBENGA  
Appartenances*



# ÊTRE PARENT D'UN ADOLESCENT



Il n'est pas facile d'être le parent d'un adolescent! En grandissant, vos enfants vous posent davantage de questions, se font leurs propres opinions et les affirment, même si elles sont différentes des vôtres. Ces changements dans leurs vies signifient également des changements dans la vôtre. De nouveaux doutes et questions se font jour. Il est probable que votre enfant se verra offrir de l'alcool, des cigarettes, ou du cannabis. En parle-t-il avec vous? Pensez-vous que cela l'intéresse et qu'il pourrait essayer? Que savez-vous

de ces produits et qu'en pensez-vous? En prenez-vous vous-même, et dans quelles circonstances? Votre enfant vous provoque-t-il sur ce sujet? Élever un adolescent est un défi fantastique, parce que les adolescents remettent en question nos actes et nos limites. Ils osent mettre en doute notre propre consommation. Et parfois leurs questions secouent nos propres convictions. Servez-vous de cette remise en question pour trouver de nouvelles façons de communiquer avec votre enfant.

**NE VOUS POSEZ PAS TROP LA QUESTION DE SAVOIR SI OUI OU NON VOUS ÊTES UN BON PARENT. VOS ENFANTS N'ONT PAS BESOIN DE PARENTS PARFAITS MAIS DE PARENTS ACCESSIBLES. ÊTRE UN EXEMPLE NE SIGNIFIE PAS ÊTRE PARFAIT, MAIS ÊTRE SOI-MÊME, ÊTRE EN ACCORD AVEC SES PROPRES BESOINS ET LIMITES. VOTRE ADOLESCENT AURA PLUS DE CHANCE DE S'IDENTIFIER À QUELQU'UN QUI RECONNAÎT SES PROPRES LIMITES, MAIS QUI MONTRE ÉGALEMENT COMMENT IL ESSAIE DE MENER SA VIE DE MANIÈRE COHÉRENTE, PLUTÔT QU'À QUELQU'UN QUI PRÉTEND ÊTRE PARFAIT, ALORS QUE VOTRE ENFANT N'Y CROIT PAS.**

Pour grandir, votre adolescent a besoin de développer sa propre identité et ses propres opinions. Une façon de le faire est de s'opposer à vous ou à d'autres adultes. Il est possible qu'il soit parfois très critique, et par moments agressif, ce qui n'est pas facile à vivre. Souvenez-vous cependant que ce que les adolescents expriment à un moment précis est généralement différent de ce qu'ils pensent sur le long terme.

En devenant des adultes, les adolescents cherchent à être reconnus à travers leurs propres choix. Et ils veulent qu'on leur permette de se faire leurs propres opinions. Il est possible qu'ils veuillent essayer de nouvelles choses, particulièrement si celles-ci sont interdites et définies comme «mauvaises» par les adultes. Ce n'est pas qu'ils veuillent nécessairement enfreindre les règles dans le simple but de le faire,

c'est plutôt qu'ils veulent savoir par eux-mêmes. Vouloir faire respecter une règle sans pouvoir en expliquer la raison peut les pousser à ne pas la respecter. Il est donc important de toujours garder un espace ouvert pour la discussion et le partage d'opinions avec votre adolescent, car c'est ce qui vous permettra de mieux comprendre les doutes et les questions qu'il se pose, et de lui dire ce que vous pensez de la consommation de drogues et d'alcool, et pourquoi.

Si vous êtes émigré venant d'un autre pays et d'une autre culture, il est possible que vous vous trouviez dans une situation particulièrement difficile, parce que vous-même avez grandi dans un contexte avec des limites culturelles différentes de celles qui prévalent dans ce pays, tout comme le réseau de soutien que les parents

peuvent espérer de la communauté dans votre pays. Vous trouverez peut-être utile de recréer certains de ces réseaux de soutien ici. Par exemple, il est possible que vous pensiez ne pas être la personne appropriée pour parler de certains sujets avec votre adolescent. Mais peut-être pouvez-vous faire confiance à un autre adulte qui servira de référent à votre enfant. Vous et votre enfant trouverez peut-être plus facile de parler à un tiers, par exemple un frère aîné ou un oncle, à qui vous faites confiance tous les deux.

En tant que parent, il est probable que vous soyez leur principal modèle, mais vous devez vous rappeler que vous n'êtes pas le seul. Ils vont rencontrer d'autres personnes et influences, et vont développer leur propre mode de pensée en confrontant ces divers points de vue.

Nous vous proposons quelques suggestions sur la manière d'aider votre enfant adolescent dans son passage à l'âge adulte, pour qu'il se fasse ses propres opinions et pose ses propres limites.

### **Efforcez-vous de créer une bonne communication au sein de votre famille**

Par exemple, donnez une vision positive des activités de votre adolescent. Discutez des événements positifs de votre journée et de celle de votre enfant. Cela est encore plus facile si vous introduisez une sorte de rituel,

par exemple en vous retrouvant tous ensemble pendant le dîner.

### **Dites ce que vous pensez et encouragez votre enfant à faire de même**

Lorsque vous regardez un film ou une publicité à la télévision, dites ce que vous en pensez. Assurez-vous de parler en votre propre nom, dites «c'est ce que je pense» et encouragez les efforts de votre adolescent pour se forger ses propres opinions, même si celles-ci diffèrent des vôtres. Identifiez le message que les publicités tentent de faire passer en termes d'image du corps, ou de consommation d'alcool. Aidez votre enfant à développer son esprit critique, pour qu'il ne soit pas influencé facilement et pour qu'il soit en mesure de résister aux invitations à consommer des drogues et de l'alcool.

### **Enseignez à votre adolescent à poser ses propres limites, et respectez-les. Accordez des responsabilités croissantes à votre adolescent**

N'ayez pas peur de poser des limites à votre adolescent, et soyez prêt à les lui expliquer. Acceptez le fait que votre enfant puisse avoir ses propres opinions sur certaines choses et ne veuille pas les faire, par exemple certaines sorties familiales. Négociez avec votre enfant des règles acceptables pour vous deux, et discutez des conséquences possibles si ces règles ne sont pas respectées. Enfin, assurez-vous que vous respectez ces règles tous les deux. Cela permet-

tra à votre adolescent de décider par lui-même de ce qui est acceptable pour lui, et de refuser les choses qui ne lui plaisent pas.

Il est important que votre adolescent assume de plus en plus ses propres responsabilités. Pas à pas, enseignez-lui à gérer son alimentation, son hygiène, son sommeil et ses loisirs.

Il est fort probable qu'à un moment ou à un autre votre adolescent boira de l'alcool. Définissez ensemble les règles qui le rendront responsable de son propre comportement et de sa consommation, et qui réduiront les risques associés à la consommation d'alcool. Et définissez également ensemble les conséquences que votre adolescent aura à supporter s'il ne respecte pas ces règles.

## Parlez des drogues avec votre adolescent sans prendre un ton moralisateur ni essayer de lui faire peur.

Les jeunes adultes ont besoin de recevoir des informations auxquelles ils peuvent se fier. Parlez-lui de votre propre expérience et informez-vous avec lui sur le sujet. Vous pouvez chercher ensemble des informations sur les drogues sur les sites [www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch) et [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch). En lisant ensemble les informations disponibles sur le sujet, vous aurez accès à des informations fiables, et cela vous permettra de discuter des drogues et de leurs risques. De son côté, votre adolescent peut trouver des informations et des réponses à ses questions sur le site [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch).

# SE PARLER



La reconnaissance, l'écoute et la communication sont essentielles pour aider l'adolescent à franchir cette étape de sa vie. Mais parfois, devant un adolescent muré dans le silence et qui se braque à la première remarque, les parents démissionnent.

Bien que les échanges avec votre adolescent puissent être extrêmement enrichissants, ils peuvent également être une suite épuisante de conflits et de malentendus. Envahis par des émotions fortes, les adolescents ont tendance à réagir vigoureusement et avec agressivité. Souvent, les parents ne comprennent pas le message que leur enfant veut transmettre. Par exemple, si votre adolescent rentre à la maison en claquant la porte, est-ce dans le but de vous provoquer? Ou une indication de la journée qu'il a passée? Pour parler à un adolescent, il faut souvent aller au-delà des mots et trouver d'autres façons de communiquer, par

exemple échanger sur une activité commune (un sport) ou sur un sujet qui l'intéresse (jeu vidéo, chanteur connu). Il est parfois plus facile de parler de soi, de ses désirs et de ses peurs en parlant d'autres sujets; en parlant d'autre chose, et en disant ce que vous en pensez, vous pourrez parler de vous-même, et votre adolescent pourra parler de lui, sans que cela ne soit trop difficile.

Votre adolescent peut également refuser de parler avec vous par crainte de ne pas être vraiment écouté. Lorsque vous discutez avec lui, écoutez ce qu'il a à dire même si cela ne correspond pas à vos idées et montrez-lui que vous êtes disposé à échanger. Regardez-le dans les yeux, arrêtez ce que vous êtes en train de faire; montrez-lui que vous avez le temps pour parler. Évitez d'aborder les sujets délicats devant d'autres personnes, car vous pourriez le mettre mal à l'aise.

N'OUBLIEZ PAS QUE VOTRE ADOLESCENT A BESOIN DE S'OPPOSER À VOUS. C'EST EN REMETTANT EN QUESTION VOS DÉCISIONS ET POINTS DE VUE QU'IL APPRENDRA À SAFFIRMER ET À DEVENIR AUTONOME. EN TANT QUE PARENT, VOUS DEVEZ COMPRENDRE QUE CES ATTAQUES NE SONT PAS DIRIGÉES CONTRE VOUS ET QUE C'EST UN MOYEN NÉCESSAIRE POUR ATTEINDRE L'INDÉPENDANCE. **LES ADOLESCENTS SONT TIRAILLÉS ENTRE DES BESOINS CONTRADICTOIRES: LE BESOIN D'ÊTRE COMPRIS PAR LEURS PARENTS TOUT EN PRÉSERVANT LEUR VIE PRIVÉE, LE BESOIN DE VIVRE DE NOUVELLES EXPÉRIENCES ET DE PRENDRE DES RISQUES TOUT EN VOULANT SE SENTIR EN SÉCURITÉ ET SOUTENU.**

Souvent les familles migrantes sont confrontées à la séparation, plus encore que les familles suisses. De nombreux couples sont séparés: femmes et hommes venant seuls en Suisse pour travailler, hommes emprisonnés ou occupés par des activités politiques et de résistance dans leur pays. Lorsqu'un parent rejoint la famille après des années, ses enfants sont en quelques sortes des inconnus. Et même lorsque les deux parents sont présents en Suisse, les migrants ont souvent des emplois contraignants (par exemple travail de nuit ou le week-end). Dans ces conditions, il n'est pas facile de prendre le temps de se rencontrer et de se parler; ces condi-

tions ne favorisent pas le partage de moments et d'activités. Petit à petit, à force de ne pas se voir, les membres de la famille deviennent des étrangers les uns pour les autres, et il devient plus difficile de parler et partager. C'est important de prendre conscience de ces difficultés, et d'en parler ensemble. Parlez de ce manque de temps et de proximité, consacrez quelques précieuses minutes à «être ensemble» - malgré les difficultés et les contraintes - expliquez les raisons qui ont conduit à la séparation de la famille. En parler ensemble vous aidera à ressouder votre famille, et sera un premier pas pour apprendre à vous connaître.

# L'INFLUENCE DES AUTRES



Votre adolescent fera probablement de nouvelles connaissances et accordera de plus en plus d'importance à certaines personnes. Vous allez vous apercevoir qu'il s'habillera et se comportera différemment. Il est possible qu'il adopte le même look et comportement que certains de ses amis, ou qu'il admire le même chanteur ou la même star. Les parents sont souvent préoccupés lorsqu'ils se rendent compte que leur jeune imite les autres, parce qu'ils se demandent jusqu'où il peut aller pour être accepté. Vous êtes probablement concerné par le fait que votre adolescent puisse être poussé par certains amis à faire des choses qu'il ne veut pas faire, ou qui pourraient être dangereuses.

Il est vrai que lorsqu'ils sont en groupe, les adolescents sont souvent poussés à se comporter comme les autres, pour être «normaux». Certains boivent de

l'alcool ou fument, parce qu'ils ont peur d'être rejetés s'ils ne le font pas. Ainsi, ils peuvent prendre consciemment certains risques ou faire des choses qu'en vérité ils préféreraient ne pas faire, dans le but d'être acceptés. Néanmoins, ces groupes ont aussi une influence positive pour votre enfant: c'est à travers eux qu'il va apprendre à développer ses propres valeurs et sa propre conception du monde. Et ces amis peuvent le conseiller et l'aider lorsqu'il en a besoin.

Les relations que votre adolescent entretient avec les autres sont essentielles. Elles lui permettent d'explorer de nouvelles manières de s'exprimer, et de faire l'expérience de nouvelles émotions, comme l'amour et l'amitié. Petit à petit, votre enfant devient indépendant et se construit sa propre personnalité.

**LA QUESTION DE «NORMALITÉ» EST TRÈS IMPORTANTE POUR LES ADOLESCENTS: ILS PRENNENT SOUVENT LEURS DÉCISIONS SUR CE QU'ILS CONSIDÈRENT COMME «NORMAL».** PAR EXEMPLE, DE NOMBREUX ADOLESCENTS PENSENT QU'IL EST «NORMAL» À LEUR ÂGE DE BOIRE DE L'ALCOOL, DE FUMER DES JOINTS OU DES CIGARETTES; ILS PEUVENT LE FAIRE D'EUX-MÊMES, JUSTE PARCE QU'ILS PENSENT QUE C'EST «NORMAL» DE LE FAIRE.

UNE RÉCENTE ÉTUDE MENÉE EN SUISSE AUPRÈS D'ADOLESCENTS DE 15 ANS A MONTRÉ QUE LA CONSOMMATION D'ALCOOL EST DÉJÀ TRÈS FRÉQUENTE PENDANT L'ADOLESCENCE. SELON LES RÉSULTATS PUBLIÉS EN 2010, 13% DES ÉCOLIÈRES ET 27% DES ÉCOLIERS DE 15 ANS BOIVENT UNE BOISSON ALCOOLIQUE AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE ET 12% DES JEUNES DE 15 ANS FUMENT QUOTIDIENNEMENT. EN REVANCHE, LA GRANDE MAJORITÉ DES JEUNES DE 15 ANS N'ONT JAMAIS CONSOMMÉ DE CANNABIS.

SOURCE: ADDICTION SUISSE

Nous vous proposons quelques suggestions pour apprendre à connaître les amis de votre enfant et pour lui faire savoir ce que vous appréciez ou non chez ses connaissances.

### Suggérez à votre adolescent d'inviter ses amis à la maison

Donnez-lui la possibilité d'inviter ses amis à la maison. Ainsi vous aurez la possibilité de faire leur connaissance et de vous faire une opinion à leur sujet. Cela démontrera également à votre adolescent que vous acceptez ses nouveaux amis et que vous êtes ouvert à la discussion.

Suggérez à votre adolescent d'inviter certains amis dans le cadre d'activités avec votre famille, comme par exemple faire du ski, aller au lac, ou encore au cinéma.

### Méfiez-vous des critiques

Il se peut que vous n'appréciez pas certains amis de votre adolescent. Si vous n'êtes pas d'accord avec leur comportement, exprimez votre opinion. **Mais faites attention à faire la distinction entre QUI ils sont et leurs ACTIONS.** Les adolescents sont très sensibles aux critiques et pourraient se sentir blessés et refuser le dialogue

si vous critiquez «ce» qu'ils sont. Dites «je n'aime pas quand Jean fait ceci...» plutôt que «je n'aime pas Jean».

## Soutenez votre enfant dans des activités positives

Vous pouvez également encourager votre enfant et ses amis à entreprendre des activités qu'ils aiment et avec lesquelles vous êtes d'accord (Sport, patinage, cours de danse, musique, etc.). Souvent, les jeunes qui pratiquent du sport peuvent avoir moins tendance à boire et à fumer. Ils ont parfois comme modèles de grands sportifs et peuvent aussi, à leur tour, servir d'exemple à leurs amis.

## Acceptez le fait que vous ne saurez pas toujours tout

Chacun d'entre nous a son propre «jardin secret», et c'est le cas de vos enfants. Montrez de l'intérêt pour les activités de vos enfants, pour ce qu'ils pensent, et pour ce qu'ils aiment, mais acceptez le fait qu'ils ne vous raconteront pas tout. Montrez-leur que vous êtes là pour eux s'ils en ont besoin, mais sans leur forcer la main, car ils pourraient se fermer et refuser le dialogue.

# LES JEUNES ET LES ÉCRANS



Les ordinateurs et Internet font partie du quotidien de votre enfant. Les adolescents trouvent dans l'univers virtuel l'information dont ils ont besoin pour évoluer vers la vie adulte. En naviguant dans Internet, ils acquièrent la capacité de trouver rapidement et de sélectionner les renseignements qu'ils recherchent; les réseaux sociaux les rassurent au sujet de leur normalité et popularité (par exemple, certains adolescents peuvent gagner le respect de leurs camarades grâce à leur performance dans les jeux vidéo en ligne), et certains sites Web spécialisés peuvent leur donner des réponses très précises à leurs questions, par exemple au sujet de l'usage des drogues ou des relations sexuelles.

Toutefois, bien qu'Internet soit utile pour acquérir certaines compétences, il comporte des dangers. Bon nombre d'enfants et d'adolescents se sont placés dans des situations dangereuses en révélant des renseignements sur leur vie privée. Sans comprendre toute la portée de leurs actions, ils peuvent communiquer leur adresse et leurs sentiments, et devenir ainsi une proie facile pour les personnes mal intentionnées. Résultat: plus d'un adolescent sur deux (52% selon un sondage effectué par Microsoft) a été harcelé ou insulté dans Internet. Le tiers d'entre eux a déclaré qu'ils se tourneraient vers leurs parents si une situation semblable leur arrivait. Les parents doivent donc être prêts à résoudre les problèmes liés à Internet.

- 4 ADOLESCENTS SUR 5 INSCRIVENT LEUR PRÉNOM DANS LEUR PROFIL FACEBOOK
- 4 ADOLESCENTS SUR 5 POSTENT LEUR PHOTO, ET 2 ADOLESCENTS SUR 3 CELLE DE LEURS AMIS: QUAND ON LEUR RAPPELLE LE CARACTÈRE PUBLIC DE LA PUBLICATION DE PHOTOS, LA PLUPART D'ENTRE EUX NE SE DISENT PAS INQUIETS DES RISQUES POUR LEUR VIE PRIVÉE. ILS PENSENT QUE LES PHOTOS, MÊME COMBINÉES AVEC LES AUTRES INFORMATIONS DU PROFIL, NE DONNENT PAS ASSEZ DE DÉTAILS POUR COMPROMETTRE LEUR SÉCURITÉ.
- 6 ADOLESCENTS SUR 10 INSCRIVENT LE NOM DE LA VILLE OÙ ILS HABITENT
- 1 ADOLESCENT SUR 2 INSCRIT LE NOM DE SON ÉCOLE
- 4 ADOLESCENTS SUR 10 INSCRIVENT LEUR PSEUDO DE MESSAGERIE (ADRESSE MSN, ETC.)
- 3 ADOLESCENTS SUR 10 INSCRIVENT LEUR NOM DE FAMILLE
- 3 ADOLESCENTS SUR 10 INSCRIVENT LEUR ADRESSE E-MAIL
- 1 ADOLESCENT SUR 10 INSCRIT SON NOM ET PRÉNOM DANS SON PROFIL «PUBLIC»
- 1 ADOLESCENT SUR 20 INSCRIT SON NOM COMPLET, SA PHOTO, LE NOM DE SON ÉCOLE ET LE NOM DE SA VILLE DANS SON PROFIL «PUBLIC»
- 2 ADOLESCENTS SUR 3 RESTREIGNENT L'ACCÈS À LEUR PROFIL (EN LE RENDANT PRIVÉ, EN LE PROTÉGEANT PAR UN MOT DE PASSE, EN LE CACHANT COMPLÈTEMENT À LA VUE DES AUTRES,...)

**LES ADOLESCENTS DONT LES PARENTS SAVENT QU'ILS ONT UN PROFIL EN LIGNE SONT PLUS ENCLINS À MONTRER LEURS INFORMATIONS PERSONNELLES UNIQUEMENT À LEURS AMIS QUE LES ADOLESCENTS DONT LES PARENTS IGNORENT QU'ILS ONT UN PROFIL.**

SOURCE: [WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG](http://WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG)

Un grand nombre d'adolescents possède son propre blog ou page Facebook. Vous devez les informer de leurs responsabilités et des limites dans ce qu'ils peuvent afficher. Rappelez-leur entre autres qu'ils sont légalement responsables de l'information qu'ils communiquent en ligne, qu'ils ne peuvent pas mettre en ligne des photos ou vidéos d'autres personnes sans leur

Aidez l'adolescent à avoir un regard critique sur Internet. Lorsqu'il navigue dans le Net, regarde la télé ou joue à des jeux vidéo, il est important pour lui d'avoir une attitude critique à l'égard de l'information qui lui est fournie. Montrez-lui comment interpréter les images et la publicité et comment vérifier l'information qui est transmise. Le site [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch) vous

**NOUS RECOMMANDONS AUX PARENTS DE GARDER, DANS LA MESURE DU POSSIBLE, UN CERTAIN DROIT DE REGARD SUR L'ACCÈS INTERNET DE LEUR ENFANT.** INSTALLEZ LES ORDINATEURS ET LE TÉLÉVISEUR DANS LES PIÈCES COMMUNES DE LA MAISON PLUTÔT QUE DANS LA CHAMBRE DE VOTRE ADOLESCENT. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT RECOURIR À DES FILTRES POUR BLOQUER L'ACCÈS À CERTAINS SITES WEB OU RENDRE PLUS DIFFICILE L'ÉCHANGE DE RENSEIGNEMENTS PERSONNELS. TOUTEFOIS, AUCUN FILTRE N'EST PARFAIT; IL FAUT DONC MAINTENIR LE DIALOGUE AVEC VOTRE ADOLESCENT AU SUJET DE L'UTILISATION D'INTERNET.

consentement (ou celui des parents d'enfants d'âge mineur) ou qu'il est illégal de partager de la musique et des vidéos commerciales sur des sites P2P.

Signalez-leur qu'injurier quelqu'un ou exercer une discrimination contre une personne en ligne est passible d'une peine tout comme dans la vie «réelle». Il est important de connaître ces règles et d'en discuter, car elles permettront à votre enfant d'éviter de mauvaises expériences sur le Net.

présentera les opportunités et les risques des médias numériques.

Les sites [www.prevention-web.ch](http://www.prevention-web.ch), [www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch), [www.saferurfing.ch](http://www.saferurfing.ch) et [www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org) contiennent des d'informations utiles pour les jeunes et pour les parents.

En plus des risques évoqués plus haut, il est important de savoir que comme l'alcool, le tabac ou d'autres drogues,

EN CAS DE DOUTES DE VOTRE PART, VOUS POUVEZ TOUTEFOIS EN TANT QUE PARENT:

- FAIRE REMARQUER À VOTRE ENFANT QUE LE TEMPS PASSÉ SUR INTERNET (IPHONE, JEU EN LIGNE, ETC.) N'EST PLUS DISPONIBLE POUR D'AUTRES ACTIVITÉS INDISPENSABLES À SON DÉVELOPPEMENT, COMME FAIRE DU SPORT, PRÉPARER SES EXAMENS, ETC.
- **ESSAYER DE FIXER DES RÈGLES D'UTILISATION AVEC LUI (PAR EX. LIMITATION DE LA DURÉE, UTILISATION CONDITIONNÉE AU FAIT D'AVOIR FAIT SES DEVOIRS, ETC.)**
- L'INVITER À AUTOÉVALUER SON UTILISATION À PARTIR DE TESTS (PAR EX. SUR [WW.ADDICTION-VAUD.CH](http://WW.ADDICTION-VAUD.CH))

une utilisation excessive des nouveaux médias électroniques (Internet, Facebook, jeu d'écran, sms, téléphone portable, etc.) peut conduire certains jeunes à une forme de dépendance (sans substance) que les spécialistes nomment «cyberaddiction».

Les caractéristiques d'une cyberaddiction sont, notamment, un usage compulsif de ces nouveaux médias, une perte de contrôle de leur utilisation, des intérêts qui se limitent à cette seule activité, des symptômes comme par exemple la nervosité lorsqu'il n'est pas possible de les utiliser, et le fait de continuer à les utiliser malgré les conséquences négatives (par ex. baisse des performances scolaires).

Ici, il est important de préciser que les limites entre une utilisation sans

risque de ces nouveaux médias électroniques, un usage excessif et une dépendance sont difficiles à établir pour un non-spécialiste des addictions. Il n'existe pas de signe univoque, comme par exemple le temps passé sur Internet, qui prouverait l'existence d'une cyberaddiction.

Enfin, si le comportement de votre enfant ne devait pas changer, et votre inquiétude ne pas diminuer, nous vous conseillons de vous adresser à un spécialiste (par ex. sur [www.jeu-excessif.ch](http://www.jeu-excessif.ch)).

# ACCORDER DES LIBERTÉS, FIXER DES LIMITES



À mesure que les enfants grandissent, il est nécessaire que les parents leur donnent plus de responsabilités afin de développer leur autonomie et les préparer pour la vie adulte. Votre rôle en tant que parent est d'établir un nouvel équilibre entre ce qui est permis et ce qui est défendu. Il ne s'agit pas d'imposer des interdits à votre enfant, mais de lui donner progressivement plus de liberté tout en veillant à sa sécurité et son bien-être. Les nouveaux droits accordés vont de pair avec de nouvelles responsabilités et obliga-

tions (droit de sortir, mais jusqu'à une certaine heure; droit de consommer de l'alcool, mais avec modération, etc.) Votre adolescent a besoin de vous, de votre soutien et de votre affection. Mais il a aussi besoin que vous posiez les limites de ce qui est acceptable. Il lui faut une boussole pour s'orienter dans la vie. Certaines règles sont négociables et peuvent être discutées. D'autres dépendent de vous, et c'est à vous de déterminer ce qui est permis dans votre maison.

Il y a plusieurs points sur lesquels vous pouvez être en désaccord: langage, habillement, temps passé au téléphone, utilisation d'Internet, dépenses, consommation de drogues et d'alcool. Dressez une liste des points les plus importants et des points sur lesquels vous être prêt à négocier. Mieux vaut être souple au sujet de la coiffure et de l'habillement et rester ferme sur la consommation des drogues. Vous pourriez céder à votre adolescent, jusqu'à un certain point, sur certaines règles, notamment en ce qui a trait à son intimité, par exemple ne pas aller dans sa chambre lorsqu'il n'est pas là, ni fouiller dans ses affaires.

Indiquez clairement quelles sont les sanctions s'il désobéit aux règles sur lesquelles vous vous êtes entendus. Il est important que les sanctions soient liées à la règle afin que votre adolescent fasse le lien et ne se sente pas puni sans raison. La punition doit porter sur la transgression de la règle non sur la personne; ne dites pas à votre adolescent que c'est un bon à rien, ne l'humiliez pas, soyez plutôt explicite sur ce que vous n'acceptez

pas et pourquoi. **Parlez de son comportement, de ce qu'il ou elle «fait»; pas de qui il ou elle «est».** Évitez ainsi d'agir sur le coup de la colère, et il vaut peut-être mieux attendre un peu avant de sévir; cependant, n'attendez pas trop longtemps afin que le rapport entre la transgression et la sanction demeure clair.

Il est important d'appliquer la punition annoncée et de ne pas menacer l'adolescent de sanctions auxquelles vous ne donnerez pas suite. Ainsi, ne menacez pas de le mettre à la porte si vous ne comptez pas réellement prendre contact avec une institution spécialisée en vue d'un placement.

Vous pouvez également constater qu'une règle est trop sévère et décider de l'assouplir. Dans ce cas-là, prenez le temps d'expliquer ce changement. Les règles peuvent être modifiées, mais ne doivent pas pour autant être arbitraires.

**PLUS LA SANCTION EST CONNUE À L'AVANCE ET LIÉE À LA RÈGLE, PLUS L'ADOLESCENT SERA EN MESURE DE JUGER SI CELA VAUT LA PEINE DE PRENDRE LE RISQUE DE LA TRANSGRESSER. PAR EXEMPLE, MENTIONNEZ CLAIEMENT QUE S'IL RENTRE TARD, IL PERDRA SON DROIT DE SORTIE LA FIN DE SEMAINE SUIVANTE.**

# LES SORTIES ET LES FÊTES



Vous vous souvenez sûrement de vos premières sorties lorsque vous étiez adolescent. Votre adolescent rêve lui aussi d'envie de vivre des moments intenses de plaisir et de partage. Lorsqu'ils sortent, les adolescents aiment souvent «se lâcher». Que ce soit pour braver le danger, crâner ou se faire des amis, ils pourraient prendre des risques, parfois tout en consommant de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues.

Parfois, sous l'emprise de ces substances, les adolescents peuvent adopter des comportements inadéquats, réagir violemment, se mettre en danger, comme par exemple en prenant le volant ou en tant que passagers d'une voiture, ou encore en adoptant des comportements sexuels risqués. Les adolescents sont bien conscients de ces risques mais ils ont souvent le sentiment d'être invincibles.

## Demandez des informations sur la sortie

Demandez à votre adolescent ce qu'il va faire, où il pense aller et qui il va rencontrer. Souvent il ne le saura pas encore, car les jeunes de cet âge aiment trainer sans plan particulier, pour ne pas être «exclus», et juste pour passer du temps entre amis et discuter. Montrez que vous êtes intéressé, sans cependant poser trop de questions, laissez les «vivre leur vie».

## A quelle fréquence et jusqu'à quelle heure?

La question de savoir «avec quelle fréquence» et jusqu'à quelle heure votre adolescent devrait être autorisé à sortir est souvent un sujet de tension entre les parents et les adolescents. Mettez-vous d'accord au sein du couple pour donner un message clair et uni à votre adolescent. Les autorisations devraient tenir compte de l'âge et de l'attitude de

VOTRE RÔLE EN TANT QUE PARENT EST D'ÉTABLIR DES RÈGLES CLAIRES QUI VONT AMOINDRIR LES RISQUES. C'EST À VOUS DE DÉCIDER SI VOTRE ENFANT PEUT ALLER À UNE FÊTE, COMBIEN D'ARGENT IL PEUT AVOIR ET À QUELLE HEURE IL DOIT RENTRER. VOUS NE SEREZ PAS UN «MAUVAIS PARENT» SI VOUS IMPOSEZ CES LIMITES. MÊME SI VOTRE ADOLESCENT SE PLAINT QUE VOUS NE LUI FAITES PAS CONFIANCE, RAPPELEZ-LUI QUE LA CONFIANCE EST QUELQUE CHOSE QUI DOIT ÊTRE GAGNÉ. **ÉTABLISSEZ DES RÈGLES CLAIRES ET MODIFIEZ-LES À MESURE QUE L'ADOLESCENT SE MONTRE DIGNE DE CONFIANCE.**

vosre enfant. Par exemple, un enfant de 12 ans ne devrait pas avoir la permission de sortir sans être accompagné d'un adulte. Pour les enfants plus âgés, les sorties devraient se limiter aux fins de semaine et les heures de retour à la maison devraient être fixées clairement.

### La question du transport

Parlez-en avec votre adolescent. Est-ce que vous l'emmènerez? Qui viendra le chercher? Comment va-t-il rentrer? Rappelez-lui de ne jamais monter dans la voiture de quelqu'un qu'il ne connaît pas. Dites-lui aussi clairement de ne jamais monter dans une voiture conduite par quelqu'un qui est sous l'emprise d'alcool ou de drogues, quelles que soient les circonstances. Encouragez votre enfant à vous appeler si besoin pour que vous puissiez l'aider à trouver une solution ou pour venir le chercher. S'il ne dort pas à la maison, confirmez avec lui que tout

est organisé avec les adultes qui seront responsables de lui.

### Consommation des drogues et de l'alcool

Fixez des limites bien claires quant à la consommation d'alcool, de tabac ou de drogues illicites. Bien que les adolescents de plus de 16 ans aient le droit de consommer certains alcools légers comme la bière, ils ne sont pas autorisés à en offrir à leurs amis plus jeunes.

Parlez avec votre adolescent des effets de l'alcool et des drogues sur le comportement. Soyez objectif: parlez autant des risques associés à la consommation de ces substances que de leurs aspects positifs (convivialité, plaisir, bien-être). Plus vous serez objectif, plus votre adolescent vous considérera comme légitime pour fixer des limites.

## Parlez ensemble après la soirée

Votre adolescent voudra peut-être partager avec vous quelques-unes des choses qui se sont passées lors de la soirée, des choses qu'il a aimées ou au contraire n'a pas appréciées. Soyez ouvert à la discussion et soyez prêt à l'écouter, mais ensuite, respectez aussi le fait qu'il ne préfère pas parler.

## Que faire si les règles ne sont pas respectées?

Si votre adolescent ne respecte pas les règles établies, comme par exemple l'heure décidée, ou sa consommation, vous devrez alors réagir vite et avec clarté. Donnez-lui l'opportunité d'expliquer ce qui s'est passé et pensez à lui donner une «deuxième chance». Mais si le problème se reproduit, n'hésitez pas à appliquer une sanction

en rapport avec la règle qui n'a pas été respectée. La confiance doit se gagner et, si cette confiance n'est pas respectée, alors les conséquences devront être claires: Est-il rentré plus tard que convenu? Réduisez le temps de sortie autorisé à l'avenir. A-t-il dépensé son argent pour consommer des produits que vous n'autorisez pas? Diminuez la somme d'argent que vous lui donnerez la prochaine fois.

Dites à votre adolescent de ne pas hésiter à vous appeler ou à [appeler le 144](#) s'il, ou l'un de ses amis, est en danger lors d'une sortie. Il serait regrettable que votre enfant se trouve en situation de danger et ne vous appelle pas par peur de votre réaction.

### VOTRE ENFANT EST-IL EN DANGER?

SI VOTRE ADOLESCENT EST DE TOUTE ÉVIDENCE SOUS L'EMPRISE D'UNE SUBSTANCE QUELCONQUE EN RENTRANT À LA MAISON, ASSUREZ-VOUS TOUT D'ABORD QU'IL NE SOIT PAS EN SITUATION DE DANGER IMMÉDIAT. ESSAYEZ DE SAVOIR CE QU'IL A ABSORBÉ, COMMENT IL SE SENT. S'IL N'EST PAS EN MESURE DE RÉPONDRE, N'ARRIVE PAS À SE CONCENTRER, S'ÉVANOUIT OU, AU CONTRAIRE, EST HYSTÉRIQUE, N'HÉSITEZ PAS À APPELER UN MÉDECIN OU À L'EMMENER AUX URGENCES. UNE OVERDOSE D'ALCOOL, OU LA COMBINAISON DE CERTAINES SUBSTANCES PEUVENT METTRE SA VIE EN DANGER. **APPELEZ LE 144** OÙ LE PERSONNEL D'URGENCE VOUS AIDERA À ÉVALUER LA SITUATION ET À ORGANISER UNE ASSISTANCE SI NÉCESSAIRE.

# ABORDER LES PROBLÈMES D'ALCOOL, DE TABAC ET DE DROGUES



De nos jours, l'alcool et le tabac font partie du quotidien des adolescents. Il est donc normal que les adolescents se posent des questions sur ces produits et qu'ils envisagent d'en consommer. Bien qu'enfants ils aient pu exprimer une opinion bien marquée contre la consommation de ces substances, ces opinions peuvent devenir moindre lorsqu'ils passent à l'âge adolescent car ils commencent à penser qu'il est «normal» d'en consommer.

## L'usage du tabac

Sous quelque forme que ce soit, le tabac reste toujours mauvais pour la santé. Nous vous conseillons d'avoir une position claire contre tout usage du tabac. Si votre adolescent fume déjà, vous pouvez lui interdire de fumer à la maison pour renforcer votre position.

Même si vous fumez, vous pouvez toujours dire à vos enfants qu'ils ne doivent pas en faire autant. Dites-leur

**EN RÉALITÉ, VOUS N'AVEZ PAS BESOIN D'AVOIR DES «PREUVES» DE SA CONSOMMATION POUR COMMENCER À EN PARLER AVEC VOTRE ADOLESCENT. VOUS POUVEZ, EN FAIT, AIDER VOTRE ADOLESCENT À CONSTRUIRE SA PROPRE OPINION SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL, DE TABAC ET DE DROGUES. POUR SE FAIRE, IL VOUS FAUT PARLER, ÊTRE OUVERT À SES ARGUMENTS ET ÊTRE SÛR DE VOTRE PROPRE POINT DE VUE. IL VOUS FAUDRA CLAIREMENT DÉFINIR CE QUI EST ACCEPTABLE À VOS YEUX OU NON. IL PEUT VOUS ÊTRE AUSSI UTILE DE VOUS RÉFÉRER À LA LOI POUR VOUS AIDER À AFFIRMER VOTRE POSITION. CEPENDANT, NE VOUS REPOSEZ PAS UNIQUEMENT SUR LES LOIS ET ÉNONCEZ CLAIREMENT CE QUE VOUS JUGEZ ACCEPTABLE OU NON.**

Voici quelques idées qui vous aideront à définir votre opinion et qui vous aideront aussi dans votre discussion avec votre adolescent. La connaissance de ce type d'informations peut vous aider à être sûr de votre point de vue, particulièrement si votre enfant est mal informé:

comme il est difficile d'arrêter, une fois que l'on a commencé. Vous pouvez aussi leur dire que vous êtes conscient que fumer est nocif pour votre santé mais que vous n'êtes pas encore capable d'arrêter. Montrez que vous prenez ce problème au sérieux en vous interdisant, à vous aussi, de fumer à la maison, par exemple.

**LES ADOLESCENTS ONT TROIS FOIS PLUS DE CHANCE DE SE METTRE À FUMER SI LEURS DEUX PARENTS FUMENT: UN QUART DES ENFANTS DONT LES DEUX PARENTS FUMENT COMMENCERONT À FUMER EUX-MÊMES, ALORS QUE POUR LES ENFANTS DONT LES PARENTS NE FUMENT PAS, SEUL 1 ENFANT SUR 10 A DES CHANCES DE COMMENCER À FUMER. ET BIEN SÛR, LES ADOLESCENTS SONT ÉGALEMENT INFLUENCÉS PAR LE FAIT QUE LEURS FRÈRES ET SŒURS FUMENT, OU PAS.**

À titre d'information, notez qu'il est illégal de vendre des cigarettes aux mineurs dans presque tous les cantons suisses.

### La consommation d'alcool

Les adultes peuvent consommer certaines quantités d'alcool sans trop de risques pour leur santé. Les enfants de moins de 16 ans ne devraient pas, quant à eux, boire de l'alcool, car cela peut affecter leur corps de façon plus significative que pour les adultes: certains de leurs organes, comme le cerveau ou le foie, sont plus vulnérables aux effets de l'alcool que ceux des adultes. Éventuellement, lors d'occasions très spéciales, comme le Nouvel An, vous pouvez leur permettre de prendre un peu d'alcool s'ils le demandent, leur apprenant ainsi à gérer leur consommation d'alcool avec modération.

La loi interdit de vendre ou de fournir de l'alcool aux adolescents de moins de 16 ans, et la limite d'âge est encore plus

élevée (soit 18 ans) pour les spiritueux et les alcopops. Lorsqu'ils ont plus de 16 ans, les jeunes sont légalement autorisés à acheter de la bière ou du vin. Cela ne veut pas dire toutefois que vous devez accepter la consommation d'alcool chez vous. Vous pouvez discuter de ce qui est acceptable et de ce qui ne l'est pas, à la maison ou en sortie.

De nombreux adolescents disent qu'ils boivent de l'alcool pour le plaisir et le bien-être qu'il procure, mais aussi pour passer un bon moment avec leurs amis. Il est important de se rappeler que le plaisir n'est pas nécessairement lié à la consommation d'alcool, même si boire peut faciliter les échanges jusque dans une certaine mesure. Si votre adolescent pense que la consommation d'alcool est un des éléments contribuant à une bonne soirée, vous pouvez lui dire que l'alcool aide à détendre l'ambiance jusqu'à un certain point, mais qu'il peut aussi gâcher toute la soirée.

## La consommation de drogues comme le cannabis

En Suisse, il est illégal de consommer, de posséder, de vendre ou de cultiver du cannabis ou d'autres drogues. Votre adolescent peut trouver étrange que d'une part, la drogue soit illégale mais que d'autre part, il soit facile de s'en procurer. Les parents ne devraient jamais autoriser l'usage de ces drogues à la maison ou augmenter l'argent de poche de leurs enfants pour couvrir le coût de leur consommation. Les adolescents oublient souvent que l'usage de drogues «douces» peut leur attirer des ennuis.

Vous trouverez d'autres renseignements sur l'alcool, le tabac, le cannabis et d'autres drogues sur les sites [www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch) et [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) où il est également possible de télécharger des documents gratuits ainsi que sur le site [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) qui permet aux jeunes de poser anonymement des questions et de recevoir des réponses anonymes de professionnels, il offre également des informations, des adresses utiles et des forums de discussion.

**PARFOIS, LES ADOLESCENTS ONT RECOURS À L'ALCOOL OU AUX DROGUES, NON PAS POUR PASSER UN BON MOMENT, MAIS PLUTÔT POUR OUBLIER LEURS SOUCIS.** LA DÉTENTE QUI DÉCOULE DE LA CONSOMMATION DE CES PRODUITS N'EST CEPENDANT QUE TEMPORAIRE. IL EST NORMAL D'ESSAYER D'OUBLIER SES SOUCIS; TOUTEFOIS, IL EST DANGEREUX DE LE FAIRE EN ADOPTANT DES COMPORTEMENTS PROBLÉMATIQUES. LA CONSOMMATION DE DROGUES PRÉSENTE DE GRANDS RISQUES DE PERTE DE CONTRÔLE DE SOI ET DE SE METTRE ENCORE PLUS EN SITUATION DE DANGER.

# PARLER DE SEXUALITÉ TOUT EN RESPECTANT SA VIE PRIVÉE



Il y a des discussions qui sont plus délicates que d'autres ou pour lesquelles les parents ne sont peut-être pas les meilleurs interlocuteurs. C'est le cas entre autres de la vie amoureuse de

votre adolescent. Vous devez accepter qu'il ne vous confie pas tout. Les adolescents ont le droit de ne pas tout dire et les parents n'ont pas besoin de tout savoir.

**NÉANMOINS, SOYEZ OUVERT À LA DISCUSSION AVEC VOTRE ADOLESCENT. LORSQUE VOUS PARLEZ (ENTRE AUTRES) DE LA CAPACITÉ À DIRE NON À CERTAINES CONSOMMATIONS, VOUS PARLEZ ÉGALEMENT DU DROIT ET DE LA CAPACITÉ À DIRE NON À DES ACTIVITÉS SEXUELLES NON DÉSIRÉES. BIEN QUE VOUS N'AYEZ PAS À CONNAÎTRE LA VIE SEXUELLE DE VOTRE ENFANT, FAITES-LUI SAVOIR QUE VOUS SEREZ LÀ EN CAS DE BESOIN.**

Votre enfant traverse une période de questions et d'incertitudes au sujet de ce qui est normal et correct. Il pourrait vouloir trouver de l'information sur Internet; malheureusement, le Net regorge de photos sur la sexualité qui mettent en valeur les prouesses sexuelles et les relations déséquilibrées. Il existe cependant de bons sites Internet où les adolescents peuvent poser des questions intimes de manière anonyme et recevoir des réponses de spécialistes, notamment le site [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) que vous pouvez lui recommander.

Il est possible - et même souhaitable - que votre adolescent ait accès à des préservatifs. Peut être un jour en verrez-vous dans ses affaires ou dans sa chambre. Avant de vous fâcher, et de l'interroger sur sa vie sexuelle, posez-vous la question: vaut-il mieux que mon enfant se protège des maladies sexuellement transmissibles ou non?

Le fait que votre adolescent ait des préservatifs ne veut pas dire qu'il va les utiliser. Par contre c'est un bon signe qui signifie qu'il prend sa santé et sa sécurité au sérieux.

Par ailleurs, au Planning familial de Profa, vous trouverez des réponses à vos questions concernant notamment la contraception, la grossesse et les maladies sexuelles. Le numéro de téléphone gratuit **0840 844 844** est à disposition des migrants pour soutiens et conseils.

### Mariage

Une autre question peut vous préoccuper, celle du mariage de votre enfant et le choix de son ou sa partenaire. Comme tout parent, le bonheur de votre enfant vous préoccupe, particulièrement lorsqu'il s'agit du choix de la personne avec laquelle elle ou il désire se marier. Et vous aimeriez intervenir dans le choix de son partenaire mais

votre enfant ne l'accepte pas. Votre tâche consiste à respecter le désir et le droit de votre enfant de choisir avec qui il ou elle veut se marier. En Suisse, la loi est très claire: chaque personne a le droit de décider elle-même si et avec qui elle désire se marier. Forcer des personnes à se marier constitue une violation des droits humains qui est punissable.

Le Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers ([www.vd.ch/mariage-si-je-veux](http://www.vd.ch/mariage-si-je-veux)) offre des consultations et des services spécialisés au sujet des mariages arrangés - tél. 021 316 92 77.

## Mutilations génitales féminines

En migrant, il est normal de vouloir protéger ses enfants et de se rattacher à ce qui est connu: aux traditions du pays d'origine et aux habitudes des parents. Cependant, lorsqu'une de ces coutumes est néfaste pour la santé il faut y renoncer. Les mutilations génitales féminines (MGF), telles l'excision et l'infibulation, sont dangereuses pour la santé: les hémorragies et les infections provoquées par les MGF peuvent avoir des conséquences irréversibles sur la vie et la santé des filles.

Beaucoup de pays dont la Suisse ont modifié leurs lois afin d'interdire les mutilations génitales féminines. Un nouvel article de loi a été introduit dans le code pénal (art. 124) afin de condamner les personnes qui commettent ou organisent une MGF,

en Suisse ou ailleurs et même avec l'accord de la fille. Le Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers (tél. 021 316 92 77) peut vous renseigner ou vous orienter.

## Violences sexuelles

Toutes les personnes, hommes et femmes, migrants et suisses peuvent être victimes de violence sexuelle. Il peut s'agir d'un viol avec pénétration, mais aussi d'autres actes à connotation sexuelle, d'attouchements et harcèlements. Il est important de savoir que ces actes ne sont pas la conséquence de l'attitude de la victime. Les jeunes filles ne sont pas violées parce qu'elles portent une jupe ou du maquillage, ou parce qu'elles se comportent d'une manière «provocatrice». Dans de nombreux cas, les violences sexuelles ne sont pas la preuve d'une «attraction sexuelle» mal contrôlée, mais celle d'une volonté de blesser, rabaisser ou contrôler la victime. Dans la majorité des cas, l'auteur des violences sexuelles n'est pas un inconnu mais un proche ou un membre de la famille.

On estime que 30% des jeunes filles et 10% des jeunes garçons ont été victimes d'une forme de contrainte sexuelle au moins une fois dans leur vie avant la fin de leur scolarité. Près de 6% des jeunes femmes ont été violées ou ont subi une agression sexuelle grave (source: CONSYL).

La violence sexuelle peut avoir de nombreuses conséquences pour la

vie et le développement, notamment une difficulté à être en relation avec l'autre de manière saine, l'usage de drogues ou d'alcool, et la prise de risques sexuels. Si vous pensez que votre enfant a été victime d'actes de violence sexuelle, il est important que vous vous montriez présent et attentif.

Apportez votre support et votre écoute, tout en respectant son intimité. Ne cherchez pas à le culpabiliser par rapport à son comportement ou à une prise de risque, ou à «normaliser» la violence subie. Il n'y a aucune violence sexuelle «normale».

**EN CAS DE VIOL AVEC PÉNÉTRATION IL EST ESSENTIEL DE SE RENDRE AU PLUS VITE AUX URGENCES DES HÔPITAUX. SI UNE VICTIME DE VIOL SE REND À L'HÔPITAL DANS LES 3 PREMIERS JOURS (72 HEURES), IL EST POSSIBLE D'EMPÊCHER UNE GROSSESSE (IL NE S'AGIT PAS D'UN AVORTEMENT, MAIS BIEN D'UNE PRÉVENTION) ET MÊME D'EMPÊCHER LA TRANSMISSION DU VIH, LE VIRUS RESPONSABLE DU SIDA. APPELEZ LE 144 QUI POURRA AU MIEUX VOUS GUIDER.**

# PUNIR ET FRAPPER



Une des principales tâches des parents, depuis le plus jeune âge de leur enfant jusqu'à l'adolescence, est de fixer les limites, clarifier les règles et s'assurer qu'elles soient respectées. Comme parent, il est essentiel que vous soyez sûrs des règles que vous établissez, et que vous soyez prêts à sévir si votre enfant ne les respecte pas. Chaque action - bonne ou mauvaise - a des conséquences; c'est une des règles fondamentales de la vie que vous devez enseigner à votre enfant. Convenez avec votre enfant des conséquences et punitions qu'il méritera s'il ne respecte pas les règles que vous avez convenues.

Il est possible que dans certains cas, la règle était tellement importante, la désobéissance tellement grave, que la seule réponse possible soit une correction physique. On dit parfois qu'une «bonne fessée est nécessaire». Mais quels sont ces cas, tellement extrêmes, pour que la punition corporelle soit la seule voie possible? Quels sont les cas où aucune autre forme de correction ou discussion n'aurait été possible?

Trouver le bon équilibre entre une punition «juste», et une violence injustifiée est peut-être un des plus grands défis qu'un parent doit relever.

Peut-être trouvez-vous que les parents Suisses sont trop «mous», trop permissifs, qu'ils n'osent pas punir leurs enfants. Peut-être vous souvenez-vous de votre propre enfance, quand vos parents étaient durs, et peut-être pensez-vous que c'est grâce à certaines des corrections que vous avez vous-même reçues que vous êtes devenu quelqu'un de bien. Peut-être qu'il est normal dans votre culture que les parents montrent leur autorité en frappant leurs enfants; peut-être pensez-vous que votre communauté vous jugera négativement si vous vous montrez trop mous.

Peut-être que tout ceci est vrai, du moins en partie. Pourtant, dans la plupart des cas, les parents qui frappent leur enfant ne le font pas parce que c'était la seule attitude possible. Ce n'est pas une décision contrôlée et

justifiée; dans la plupart des cas, les parents qui frappent leurs enfants le font parce qu'ils «n'en peuvent plus», par rage ou énervement, parce qu'ils n'arrivent pas à se contrôler. La baffe, le coup, n'est donc pas une preuve de la force et de l'autorité de celui qui la donne... au contraire, c'est une preuve

d'éléments qui peuvent contribuer à augmenter les risques de violence. La violence même a de multiples facettes. Il peut s'agir de violence physique, tels que coups et châtiments. Mais il peut également s'agir de violence psychologique, de mauvais traitements et d'humiliations. Finalement,

**SOUVENT, LA PUNITION CORPORELLE NE SOULAGE EN VÉRITÉ QUE LES PARENTS; ALORS QU'UN «NON» CLAIR ET UNE EXPLICATION AURAIENT SOUVENT ÉTÉ PLUS EFFICACES POUR RECADRER L'ENFANT. CHERCHEZ D'AUTRES MANIÈRES DE MONTRER VOTRE AUTORITÉ, DES MANIÈRES QUI NON SEULEMENT RENFORCERONT VOTRE AUTORITÉ COMME PARENT, MAIS SERVIRONT À GUIDER SES CHOIX DANS SA VIE D'ADULTE.**

de faiblesse, le signe qu'il a perdu le contrôle et s'est laissé emporter. Est-ce vraiment le message que vous voulez donner à votre enfant? Voulez-vous qu'il intègre qu'en cas de conflit, lorsqu'il n'a plus d'argument ou lorsqu'il «n'en peut plus», la violence est un mode de communication acceptable? Si votre enfant voit que vous faites usage de violence lorsque vous êtes en colère, il aura tendance à reproduire lui-même ce même type de comportement.

Toutes les familles, même les «meilleures» connaissent de la violence; même si les personnes ont une bonne éducation et une bonne position professionnelle. Cependant, le stress lié à la migration, le manque de support social, le stress financier sont autant

de la négligence est en soi un acte de violence - punissable par la loi. Tous ces divers actes de violence contribuent à nuire au bon développement physique, moral et intellectuel des enfants.

Si vous avez besoin d'aide pour mieux comprendre votre situation, ou pour sortir d'un cercle vicieux de violences, si vous avez besoin de protection, ou si vous connaissez quelqu'un qui est confronté à la violence, des services sont là pour vous aider. [Le Service de Protection de la Jeunesse](#) peut vous donner des conseils juridiques et si nécessaire prendre des mesures pour protéger les enfants. Surtout, n'hésitez pas à appeler à l'aide. [La Main Tendue et Telme aux numéros 143 et 147](#) sont là pour vous aider.

# PRENDRE DES RISQUES: BESOIN? DANGER?



L'adolescence est une période où un grand nombre de jeunes prennent des risques en s'adonnant par exemple à des sports extrêmes, en naviguant sur Internet, en consommant de l'alcool et des drogues ou dans leurs relations sexuelles. Souvent parents et adolescents ne perçoivent pas ces risques de la même façon: alors que les adultes envisagent les conséquences négatives possibles de ces activités, les adolescents voient davantage leur côté divertissant, ce qui les amène à sous-estimer le danger. Les parents quant à eux oublient trop souvent ces aspects, tels que le plaisir et le défi.

Les jeunes ont besoin de vivre de nouvelles expériences, d'avoir des sensations fortes, de flirter avec leurs limites. La curiosité et le désir d'explorer de nouvelles manières d'être font partie du développement des adolescents. C'est ainsi qu'ils apprennent et acquièrent de nouvelles compétences.

C'est ainsi souvent par curiosité que les adolescents vont prendre de l'alcool ou fumer. Cette expérience n'a souvent aucune conséquence grave. Les parents doivent toutefois adopter une attitude claire à l'égard de ces consommations.

**C'EST AUX PARENTS CEPENDANT DE DÉCIDER QUELS RISQUES SONT ACCEPTABLES ET À QUELLES CONDITIONS. IL NE S'AGIT PAS DE SIMPLEMENT PERMETTRE OU INTERDIRE QUELQUE CHOSE, MAIS PLUTÔT DE TROUVER DES MOYENS AVEC L'ADOLESCENT DE MIEUX GÉRER CES RISQUES ET D'EN ATTÉNUER LES CONSÉQUENCES.**

# BESOIN DE PLUS D'INFORMA- TIONS?



## **INTÉGRATION**

### **BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS**

Tél. 021 316 49 59, [www.vvd.ch/integration](http://www.vvd.ch/integration)

### **BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS**

Tél. 021 315 72 45, [www.lausanne.ch/bli](http://www.lausanne.ch/bli)

### **DÉLÉGUÉE À L'INTÉGRATION, COMMUNE DE RENENS**

Tél. 021 632 77 95, [www.renens.ch](http://www.renens.ch)

## **ASSOCIATIONS - COMMUNAUTÉS - CONTACTS DANS LE MILIEU DE LA MIGRATION -**

Vous trouverez toutes les adresses des associations étrangères du Canton de Vaud sur la brochure «*Contacts*» du Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers.

Vous pouvez la commander gratuitement à ce Bureau, Rue du Valentin 10, 1014 Lausanne, tél. 021 316 49 59, ou sur [www.vvd.ch/integration](http://www.vvd.ch/integration)

VOUS POUVEZ RETROUVER CETTE BROCHURE SUR LE SITE  
DE LAUSANNE RÉGION **[WWW.LAUSANNEREGION.CH](http://WWW.LAUSANNEREGION.CH)**

## POUR LES QUESTIONS DES ADOLESCENTS

### WWW.CIAO.CH

Les adolescents peuvent poser des questions intimes de manière anonyme et recevoir des réponses de spécialistes sur beaucoup de sujets traités ici.

### TELME

Pour parler de ses problèmes et poser des questions, soutien psychologique, prévention et information pour les jeunes et les parents. Tél. 147, [www.telme.ch](http://www.telme.ch).

## SOUTIEN SOCIAL

### APPARTENANCES

L'Espace Mozaïk, propose aux migrants des activités de formation, de rencontre et d'accompagnement psychosocial qui favorisent la construction de liens sociaux, ainsi qu'une intégration réciproque avec la société suisse, tél. 021 320 01 31, [www.appartenances.ch/index.php?itemid=62&mse1=4](http://www.appartenances.ch/index.php?itemid=62&mse1=4).

### LA FRATERNITÉ

Centre Social Protestant, tél. 021 213 03 53, service social spécialisé pour immigrés, [www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/](http://www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/)

### BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS

Tél. 021 315 72 45, [www.lausanne.ch/bli](http://www.lausanne.ch/bli)

### POINT D'APPUI

Espace multiculturel des Églises -  
Espace d'accueil et permanence sociale -  
Tél. 021 312 49 00

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

### APPARTENANCES

Consultation psychothérapeutique pour migrants - CPM - tél. 021 341 12 50, [www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)

### LE SERVICE UNIVERSITAIRE PSYCHIATRIQUE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT - SUPEA

offre un dispositif de soins complets pour la prise en charge des enfants et des adolescents - 0 à 18 ans - souffrant de difficultés psychiques [www.chuv.ch/pediatrie/dpc\\_home/dpc\\_infos/dpc\\_organisation/dpc\\_supea.html](http://www.chuv.ch/pediatrie/dpc_home/dpc_infos/dpc_organisation/dpc_supea.html)

### TELME

Soutien psychologique pour les jeunes et les parents, tél. 147, [www.telme.ch](http://www.telme.ch)

### LA MAIN TENDUE

En appelant le numéro 143, ou par internet, vous trouverez toujours une oreille attentive et compréhensive, quelqu'un sans idée préconçue avec qui vous pourrez parler de tout ce qui vous préoccupe. Tél. 143, [www.143.ch](http://www.143.ch).

## SOUTIEN JURIDIQUE

### AIDE JURIDIQUE AUX EXILÉS - SAJE

Assuré, sur le plan juridique, l'accueil, l'orientation et le suivi des migrants, tél. 021 351 25 51, [www.saje-vaud.ch](http://www.saje-vaud.ch)

### CENTRE SOCIAL PROTESTANT - CSP

Consultation juridique, tél. 021 560 60 60, [www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique](http://www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique)

### JET SERVICE

Consultation juridique pour jeunes, tél. 021 560 60 30, [jet.service@csp-vaud.ch](mailto:jet.service@csp-vaud.ch)

## SOUTIEN MÉDICAL

### POLICLINIQUE MÉDICALE UNIVERSITAIRE - PMU

Consultations tous les jours 24h/24, tél. 021 314 60 60, [www.polimed.ch](http://www.polimed.ch)

### WWW.MIGESPLUS.CH

La plateforme internet multilingue d'information sur la santé.  
Croix-Rouge Suisse: [info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch)

## SEXUALITÉ, MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMIS- SIBLES, MUTILATIONS, ETC.

### PLANNING FAMILIAL

Prévention auprès des migrants, consultations conjugales, questions sur la sexualité et les maladies sexuellement transmissibles, tél. 0840 844 844, [www.profa.ch](http://www.profa.ch).

### BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS

Il peut vous renseigner ou vous orienter à propos des mutilations génitales féminines, tél. 021 316 92 77, [www.vd.ch/integration](http://www.vd.ch/integration).

**WWW.MIGESPLUS.CH**

La plateforme internet multilingue d'information sur la santé.  
Croix-Rouge Suisse: info@migesplus.ch

**ASSOCIATION FAIRE LE PAS**

Parler d'abus sexuels, www.fairelepas.ch

**FAMILLES SOLIDAIRES**

Soutien aux familles confrontées aux abus sexuels, www.familles-solidaires.ch

**ACTION INNOCENCE**

Prévention de la pédophilie sur Internet, www.actioninnocence.org

**MARIAGE FORCÉS****BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS**

Il peut vous renseigner au tél. 021. 316 92 77  
www.vd.ch/mariage-si-je-veux

**VIOLENCES****SERVICE DE PROTECTION DE LA JEUNESSE - SPJ**

Répond aux demandes d'aide et aux signalements concernant des mineurs en danger dans leur développement, www.vd.ch/spj

**VIOLENCE QUE FAIRE**

Informations, réponses et discussions sur la violence dans les relations de couple, www.violencequefaire.ch

**MALLEY-PRAIRIE**

Accueil de femmes victimes de violences conjugales et/ou familiales, avec ou sans enfants. Hébergement et consultations ambulatoires, tél. 021 620 76 76, www.malleyprairie.ch.

**TELME**

Tél. 147, ligne d'aide aux enfants et aux jeunes. Soutien psychologique pour les jeunes et les parents, www.telme.ch.

**LA MAIN TENDUE**

En appelant le numéro 143, ou par internet, vous trouverez toujours une oreille attentive et compréhensive, quelqu'un sans idée préconçue avec qui vous pourrez parler de tout ce qui vous préoccupe. Tél. 143, www.143.ch.

**LES BORÉALES**

Centre de consultations pour les enfants, adolescents, adultes et personnes âgées confrontés à la maltraitance et aux abus sexuels, tél. 021 314 66 33, www.chuv.ch/psychiatrie

**DROGUES, ALCOOL, TABAC, INTERNET, ETC.**

www.addiction-vaud.ch  
www.addictionsuisse.ch

**TABAC**

www.stop-tabac.ch  
www.cipretvaud.ch  
www.monado.ch

**ALCOOL**

www.stop-alcool.ch  
www.bemyangel.ch  
www.monado.ch

**CANNABIS****DEPART**

Repérage, évaluation et accompagnement d'adolescents consommateurs de substances, www.infoset.ch/inst/depart  
www.addiction-vaud.ch

**INTERNET, JEU****CENTRE DU JEU EXCESSIF**

Pour toutes questions relatives au jeu excessif, un numéro gratuit est mis à disposition 24h/24, tél. 0800 801 381, ou www.jeu-excessif.ch  
www.sos-jeu.ch

**RÉSEAUX SOCIAUX, TCHAT, MOBILE, JEUX, TÉLÉCHARGEMENT ETC.**

www.jeunesetmedias.ch  
www.surferprudent.org  
www.actioninnocence.org  
www.prevention-web.ch  
www.safersurfing.ch

**PROTECTION DES DONNÉES**

www.netla.ch

Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 29 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

#### **Rédaction**

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

#### **Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant**

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divvyva VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECCHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIC WAGNIERES & Milan RISTIC - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

#### **Coordination du travail communautaire**

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs-trices de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaïk, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

**Graphisme** alafolie.ch

**Impression** Groux SA

VOUS RETROUVerez CES BROCHURES SUR LES SITES

**WWW.LAUSANNEREGION.CH** ET **WWW.MIGESPLUS.CH**

ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35,

OU SUR MAIL@LAUSANNEREGION.CH ET INFO@MIGESPLUS.CH.

**FRANÇAIS**

ALBANAIS / SHQIP

ANGLAIS / ENGLISH

ARABE / عربي

ESPAGNOL / CASTELLANO

ITALIEN / ITALIANO

PORTUGAIS / PORTUGUÊS

SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKOM

SOMALI / SOOMAALI

TAMOUL / தமிழ்

TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



Lausanne Région

RETROUVEZ TOUTES LES BROCHURES EN DIFFÉRENTES  
LANGUES SUR [WWW.LAUSANNEREJION.CH](http://WWW.LAUSANNEREJION.CH)

EDITION 2014

AVEC LE SOUTIEN DE



Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera



Croix-Rouge suisse  
[migesplus.ch](http://migesplus.ch)

