

# 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



LIEU DE VIE



FINANCES

# SOMMAIRE

	Introduction	4
   	Être parent d'un adolescent	7
 	D'ici et d'ailleurs	11
	Se parler	13
   	L'influence des autres	15
   	Les jeunes et les écrans	18
   	Accorder des libertés, fixer des limites	22
  	Les sorties et les fêtes	24
   	Aborder les problèmes d'alcool, de tabac et de drogues	27
   	Parler de sexualité tout en respectant sa vie privée	31
 	Punir et frapper	38
    	Prendre des risques: Besoin? Danger?	40
	Obligés de payer?	41
	Besoin de plus d'informations?	43

# 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 de la commission  
«Prévention et dépendances»*

*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 parlez-vous 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 permettra

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).

# D'ICI ET D'AILLEURS



L'adolescence est un moment de transition. L'enfant va découvrir et se forger ses propres valeurs. Pour les jeunes migrants, c'est un moment décisif de leur vie. Les questions d'identité («Qui suis-je? Est-ce que je veux réellement être comme mon père/ma mère?») sont importantes pour tous les adolescents, mais encore plus pour les jeunes migrants, car il est possible qu'ils soient déchirés entre la loyauté à leur culture d'origine et leur nouvelle culture d'adoption.

Les jeunes ont de nombreuses occasions de contacts avec d'autres jeunes de leur âge, à l'école, au travers d'amis et d'activités sportives et de loisirs. Il arrive alors souvent que les jeunes soient plus intégrés en Suisse que vous ne l'êtes vous-même. La différence d'intégration devient parfois telle que c'est le jeune qui prend le rôle de «responsable» de la famille et aide ses parents; vous allez certaines fois demander à votre enfant de vous traduire les dires du médecin, par exemple, de remplir des formulaires

**FORGER UNE IDENTITÉ, ET ÉTABLIR SES LOYAUTÉS EST ENCORE PLUS DIFFICILE LORSQUE LA SITUATION DE LA FAMILLE N'EST PAS CLAIRE: VONT-ILS S'INSTALLER OU REPARTIR? QUI VA FAIRE CE CHOIX? QUE SAVENT VOS ENFANTS DES RAISONS DE VOTRE MIGRATION ET DE L'HISTOIRE DE VOTRE FAMILLE? UNE SITUATION PRÉCAIRE EN SUISSE, PAR EXEMPLE UN PERMIS DE SÉJOUR INCERTAIN, EST UNE SOURCE DE STRESS ET PEUT RENDRE ENCORE PLUS DIFFICILE LE MOMENT DE L'ADOLESCENCE.**

officiels, etc. Peut-être est-il normal dans votre pays que les enfants prennent un rôle actif dans les obligations de la famille, travaillent, ou aident pour des tâches administratives. En Suisse au contraire, l'habitude est plutôt que les enfants ne soient pas mêlés à ce genre de discussions. Vous allez alors peut-être remarquer que les professionnels de la santé, de l'hôpital, la police ou l'administration sont réticents à laisser votre enfant traduire leurs propos.

Selon l'âge de votre enfant, il est possible de lui demander son aide, et peut-être sera-t-il heureux de prendre ce rôle. Mais souvenez-vous que ce n'est pas une obligation et que votre enfant peut vouloir faire «comme les autres» jeunes de son entourage: voir ses amis, et profiter, sans avoir à porter cette responsabilité. Peut-être même est-ce souhaitable de ne pas mêler vos

enfants à toutes vos questions, problèmes et douleurs. Pensez à demander le soutien d'un «interprète», qui non seulement pourra traduire dans votre langue, mais aussi mieux vous expliquer les requêtes qui vous sont faites. L'Association [Appartenances](#) peut vous aider à trouver un interprète de votre langue, qui pourra vous assister lors d'entretiens officiels. Faites-y recours, afin d'éviter que votre enfant doive assumer un rôle de «parent» à votre égard.

# 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

conditions 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.

La nouveauté ces dernières années est de se lancer des défis sur internet, se filmer, partager et défier ses amis de faire mieux. En 2014, la mode était de se filmer en buvant de l'alcool «cul sec». Ces défis peuvent vous sembler stupides, ridicules, ou dangereux; plusieurs adolescents notamment sont morts lors d'alcoolisations qui ont mal tournés. Par ces défis, les jeunes

**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

veulent tester leurs limites, ce qui peut malheureusement les pousser à aller trop loin.

Mais les challenges ont aussi leur importance et leur côté positif. Par ces défis, les adolescents apprennent à connaître leurs limites, et se font une place dans leur groupe d'amis. Dans d'autres cultures il y a des «rites de passage» qui permettent aux jeunes de «devenir adultes», ces rites n'existent plus vraiment en Suisse, et les adolescents les réinventent. Par les défis, les jeunes se «mettent en danger», repoussent leurs limites, font des choses interdites ... et ainsi grandissent, vivent

leurs propres expériences, prennent leur envol, pensent qu'ils sont invincibles et deviennent reconnus par leurs pairs.

Vous ne pourrez pas surveiller votre adolescent en permanence, interdire les challenges est donc, sans doute, voué à l'échec. Mais vous pouvez discuter ensemble de l'objectif de ces défis. Pour être le «meilleur», suis-je obligé d'être le plus «gonflé»? Suis-je obligé de faire «comme les autres» pour être accepté? Ou est-ce que je peux amener d'autres idées, être apprécié sans simplement être un «suiveur» dans mon groupe d'amis?

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.

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 [WWW.ADDICTION-VAUD.CH](http://WWW.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 obligations (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 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. Il est important de définir les situations acceptables ou non: par exemple, boire de la bière à partir de 16 ans d'accord, mais rentrer ivre non.

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 RISQUES 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 RISQUES 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, internet 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 s'informer, 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 et du lubrifiant. 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 d'une grossesse non planifiée et d'infections 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, à la consultation de Santé Sexuelle - Planning familial Pro Fa-, les parents ainsi que les enfants, filles et garçons, peuvent trouver des réponses à leurs questions concernant notamment la contraception, la grossesse et les infections sexuellement transmissibles.

**EN SUISSE, LA MAJORITÉ SEXUELLE EST ATTEINTE À 16 ANS. EN DESSOUS DE CET ÂGE, LES RAPPORTS SEXUELS SONT LÉGAUX SI LA DIFFÉRENCE D'ÂGE DES DEUX PARTENAIRES EST DE MOINS DE TROIS ANS.**

COMME ON PEUT LE LIRE SUR LE SITE CIAOCH: «IL N'Y A PAS VRAIMENT DE BON ÂGE POUR LE FAIRE. LE BON ÂGE, C'EST CELUI OÙ L'ON SE SENT PRÊT. C'EST SURTOUT LE MOMENT OÙ L'ON A RENCONTRÉ LA PERSONNE AVEC QUI ON SOUHAITE ALLER JUSQUE-LÀ»; ET IL EST ESSENTIEL DE SE PROTÉGER, DÈS LES PREMIERS RAPPORTS. SELON UNE ÉTUDE DU CHUV (SMASH 2002), IL SEMBLE QUE LES JEUNES QUI ONT DES RAPPORTS SEXUELS «TÔT» (AVANT 15 ANS), FONT EN GÉNÉRAL MOINS ATTENTION À SE PROTÉGER D'UNE INFECTION SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLE, OU D'UNE GROSSESSE NON PLANIFIÉE.

PARLEZ-DONC À VOTRE ENFANT DES MOYENS DE SE PROTÉGER - ET PRINCIPALEMENT DU PRÉSERVATIF - LORSQU'IL EST ENCORE JEUNE, ET RAPPELÉZ-LUI QU'IL A LE DROIT D'ATTENDRE, ET DE N'AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS QUE LORSQU'IL SE SENTIRA RÉELLEMENT PRÊT ET SÛR DE LUI-MÊME. ASSEZ SÛR DE LUI-MÊME, EN VÉRITÉ, POUR OSER ALLER ACHETER UN PRÉSERVATIF, OU EN PRENDRE UN À L'INFIRMERIE DE SON ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE OU SUR UN STAND DE PRÉVENTION.

EN MOYENNE, L'ÂGE DU PREMIER RAPPORT SEXUEL - EN SUISSE, AUSSI BIEN CHEZ LES GARÇONS QUE CHEZ LES FILLES - EST DE 17 ANS, ALORS QUE LE PREMIER BAISER EST AUX ALENTOURS DE 14 ANS.

## Mariage et partenariat enregistré

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

s'unir. 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 s'unir. En Suisse, la loi est très claire: **chaque personne a le droit de décider elle-même si elle veut se marier, et avec qui.** 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.

Sans doute aurez-vous remarqué qu'en Suisse de nombreux couples vivent ensemble sans être mariés. Certains ont même des enfants. Ceci peut vous paraître étrange. Peut-être votre enfant souhaitera également vivre avec sa ou son partenaire, sans être marié.

Toute personne de plus de 18 ans a le droit de vivre avec la personne de son choix, même sans l'accord de ses parents. Vous n'êtes bien sûr pas obligé de donner votre bénédiction à cette union, mais ce type d'union présente aussi ses avantages. Chacun des partenaires apprend à mieux se connaître; peut-être plus tard feront-ils le choix de se marier, ou non. C'est le choix de votre enfant. Dites-leur honnêtement l'importance qu'une union traditionnelle ou religieuse aurait pour vous, mais respectez leur choix de vivre selon l'union qui leur convient. Sans doute serez vous heureux si votre enfant choisit de s'unir selon votre tradition, et peut-être que votre enfant sera fier, et heureux, de suivre la tradition de votre culture; mais ce n'est pas quelque chose que vous pouvez forcer ou exiger.

## 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 49 59) 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 de 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 «provocante». 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 72 HEURES MAXIMUM, IL EST POSSIBLE DE PRÉVENIR UNE GROSSESSE (IL NE S'AGIT PAS D'UN AVORTEMENT, MAIS BIEN D'UNE PRÉVENTION) ET DANS LES 48 HEURES MAXIMUM D'EMPÊCHER LA TRANSMISSION DU VIH, LE VIRUS RESPONSABLE DU SIDA. APPELEZ LE 144 QUI POURRA AU MIEUX VOUS GUIDER.**

## Homosexualité

L'adolescence est également la période des premiers émois. Les adolescents vont progressivement découvrir par qui ils sont, affectivement et sexuellement, attirés. Un nombre important de jeunes hommes et de jeunes femmes ont une expérience homosexuelle au cours de leur jeunesse. La majorité n'aura plus d'autres expériences homosexuelles; certains - un sur dix environ - découvriront qu'ils sont effectivement attirés par des personnes du même sexe qu'eux. Certains finalement refouleront leur attirance pour les personnes du même sexe et vivront «en apparence» une vie sexuelle exclusivement hétérosexuelle qui ne correspond pas à leurs sentiments réels.

La découverte de son attirance pour les personnes du même sexe est souvent une phase très difficile de la vie d'un jeune, homme ou femme: peur de ne pas être «normal», peur de décevoir, peur d'être rejeté par ses amis et sa famille. La manière dont l'homosexualité est abordée et discutée dans la famille va jouer un rôle important dans la manière dont un jeune, découvrant sa propre orientation sexuelle, va oser s'affirmer. Veillez, dans vos propos, à faire preuve de bienveillance envers les personnes homosexuelles, évitez les blagues homophobes qui peuvent blesser et humilier. Pour prendre l'initiative de parler de ses attirances homosexuelles, votre adolescent a besoin d'être sûr que vous ne le rejetterez pas. Pour oser vous en parler, il devra sans doute surmonter beaucoup

**L'HOMOSEXUALITÉ PEUT VOUS PARAÎTRE DIFFICILE À ACCEPTER, MAIS IL S'AGIT D'UN ÉLÉMENT ESSENTIEL DE L'IDENTITÉ DE VOTRE ADOLESCENT. AUTOUR DE CETTE IDENTITÉ SE CONSTRUIRA L'ACCEPTATION DE SOI ET DE SA VIE SOCIALE ET AFFECTIVE. IL EST IMPORTANT QUE VOUS CHERCHIEZ COMMENT, AU MIEUX, RESPECTER CETTE IDENTITÉ TOUT EN NE NIAANT PAS VOS PROPRES SENTIMENTS. FAITES SENTIR À VOTRE ADOLESCENT QU'IL A TOUTE VOTRE AFFECTION, MÊME SI SA MANIÈRE D'ÊTRE AMOUREUX EST DIFFICILE POUR VOUS. PAR LE DIALOGUE, VOUS POURREZ L'ACCOMPAGNER DANS UNE CONSTRUCTION POSITIVE DE SON IDENTITÉ, DE SON PARCOURS DE VIE ET LE SOUTENIR S'IL DOIT FAIRE FACE À DU REJET. CE QUI COMPTE, C'EST DE VOUS MONTRER OUVERTS, SANS ÊTRE INTRUSIFS. SI L'ADOLESCENT DÉTESTE QUE SES PARENTS SE MÊLENT DE SA SEXUALITÉ, IL ESPÈRE QU'ILS RESPECTENT SON SENTIMENT AMOUREUX.**

de craintes; d'autant plus si - dans votre culture et votre famille - vous n'avez pas l'habitude qu'un enfant parle de son intimité avec ses parents.

Les jeunes homosexuel/les sont souvent l'objet d'injures, de rejet et même parfois de violence, de la part de leur famille et des autres jeunes. Votre adolescent aura donc besoin de sentir votre soutien, et votre amour. Trop souvent, ce rejet se traduit par un sentiment de mal-être et d'isolement et, dans certains cas, des pensées suicidaires. Un tiers des suicides de jeunes seraient liés à des questionnements sur leur orientation sexuelle; en Suisse un/e jeune homosexuel/le a cinq fois plus de risques de chercher à se suicider qu'un/e jeune hétérosexuel/le. La manière dont il/elle est accepté par sa famille est un élément essentiel qui peut donner la force à un adolescent d'assumer et d'ainsi pouvoir vivre de manière épanouissante.

Le site [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) donne de nombreuses réponses aux adolescents. Le «Groupe Jeunes» de VoGay (l'association vaudoise des personnes concernées par l'homosexualité) est un espace d'accueil et d'écoute, et offre l'occasion

de partager avec d'autres jeunes qui traversent les mêmes épreuves.

Rarement les parents envisagent d'avoir un enfant homosexuel. Le «coming out» (le moment où votre jeune vous parlera de son homosexualité) est souvent un moment difficile pour les parents. Peut-être redoutez-vous que votre enfant soit malheureux et exclu. Sans doute aussi avez-vous peur du regard des autres, peur du rejet par votre communauté, et vous demandez-vous si vous avez fait quelque chose de faux. En vérité, vous n'avez rien fait de «faux», car personne ne choisit, ni ne peut faire changer, une orientation sexuelle. Un parent qui découvre que son enfant a une orientation sexuelle «différente» peut être en colère, se sentir coupable, avoir honte ou avoir peur. N'hésitez pas à exprimer vos inquiétudes à votre enfant. Il lui sera sans aucun doute plus facile d'accepter vos questions que votre silence. Il risque d'interpréter votre silence comme un rejet de sa personne, alors que ce n'est sans doute pas ce que vous vouliez. L'association «parents d'homos» et le «Groupe Parents» de VoGay sont là pour apporter réponses et soutiens aux parents d'un/e jeune homosexuel/le.

**EN SUISSE, L'HOMOSEXUALITÉ N'EST PAS ILLÉGALE. IL N'Y A AUCUNE INTERDICTION LÉGALE À ENTREtenir DES RELATIONS SEXUELLES AVEC QUELQU'UN DU MÊME SEXE, POUR AUTANT QUE L'ÂGE DES PARTENAIRES SOIT EN ACCORD AVEC LA LOI (CF. CHAPITRE PRÉCÉDENT).**

# 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 gifle, 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 châtements. 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 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

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.**

# OBLIGÉS DE PAYER?



La loi suisse (art. 277 du Code Civil Suisse) prévoit que les parents sont obligés de veiller à l'entretien de leur enfant jusqu'à la majorité - 18 ans. De plus, si l'enfant n'a pas terminé sa formation, les parents doivent - dans la mesure de leurs moyens - l'aider financièrement jusqu'à la fin de sa formation. Il n'y a pas d'âge limite prévu par la loi, mais on parle en général de «25 ans».

Peut-être est-ce normal dans votre culture, que la famille s'aide à tout âge, et dans toutes les circonstances. Mais peut-être aussi pensez-vous qu'à partir d'un certain âge votre jeune doit se débrouiller seul, et vous souhaitez arrêter de le soutenir financièrement, surtout si vous êtes en conflit ou n'êtes pas d'accord avec ses choix de vie. Un grand sujet de discussion, et parfois de conflit entre les parents et leurs adolescents est la fameuse «Obligation d'entretien» ancrée dans la loi suisse.

**MÊME SI VOUS SUBVENEZ AUX BESOINS DE VOTRE ADOLESCENT MAJEUR DURANT SES ÉTUDES, IL EST LIBRE DE CHOISIR LA VOIE ET LES ÉTUDES QU'IL OU ELLE VEUT FAIRE.** SI VOUS N'ÊTES PAS D'ACCORD AVEC SON CHOIX, PARLEZ LUI, DITES-LUI POURQUOI VOUS PENSEZ QU'UN AUTRE CHOIX SERAIT PLUS JUDICIEUX. VOUS N'AVEZ PAS LE DROIT D'IMPOSER VOTRE CHOIX, NI DE REFUSER DE CONTINUER À LE SOUTENIR AU CAS OÙ CE CHOIX NE VOUS CONVENAIT PAS. SI VOTRE ADOLESCENT NE SUIT PAS VOS CONSEILS, CE N'EST SANS DOUTE PAS «CONTRE VOUS», MAIS IL EST TRÈS POSSIBLE QU'IL AIT UNE AUTRE VISION DE CE QUI EST SOUHAITABLE POUR SON FUTUR. IL EST DE TOUTES FAÇONS RECOMMANDABLE DE CONSULTER L'ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE DU CANTON DE VAUD, QUI POURRA L'AIDER DANS SES CHOIX.

Dans certains cas, des parents traversent une crise qui ne leur permet plus de soutenir financièrement leur enfant.

Le jeune peut demander à l'Office Cantonal des Bourses d'Études (OCBE) les possibilités d'obtenir une bourse.

Si vous êtes en conflit, c'est donc un médiateur familial, ou un juge, qui décidera du soutien réel que vous devrez donner à votre jeune pour ses études.

**Jet Service - CSP** - pourra aider votre adolescent et vous pouvez demander un entretien avec un médiateur familial, qui vous aidera à trouver des solutions, tout en permettant à votre enfant de terminer ses études. Le site [www.mediation-parents-ados.ch](http://www.mediation-parents-ados.ch) ainsi que **l'Association vaudoise pour la**

**médiation familiale** vous aideront à trouver un médiateur familial dans votre région.

Bien sûr, votre enfant a lui aussi des obligations. Dans la mesure de ses moyens, il doit aussi essayer de contribuer à financer sa formation, par exemple en prenant des petits boulots. Les sites [www.kiftontaf.ch](http://www.kiftontaf.ch), [www.adosjob.ch](http://www.adosjob.ch) pourront aider votre adolescent à trouver un petit travail.

# BESOIN DE PLUS D'INFORMA- TIONS?

*Cette liste n'est pas exhaustive. Une recherche internet pourra vous proposer d'autres adresses.*



## **INTÉGRATION**

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

Tél. 021 316 49 59

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

Tél. 021 315 72 45

### **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.vd.ch/integration](http://www.vd.ch/integration)

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

## DROITS ET DEVOIRS DES PARENTS ET DES ADOLESCENTS

[WWW.SOIS-PRUDENT.CH](http://www.sois-prudent.ch)

## POUR LES QUESTIONS DES ADOLESCENTS

[WWW.CIAO.CH](http://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](http://www.appartenances.ch)

### 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

### MÉDIATEUR FAMILIAL

[www.mediation-parents-ados.ch](http://www.mediation-parents-ados.ch); Association vaudoise pour la médiation familiale. Tél. 079 779 30 40

## FORMATION PROFESSIONNELLE

[WWW.KIFTONTAF.CH](http://www.kiftontaf.ch)

Ce site vous donne toutes les informations utiles sur la formation professionnelle.

### JET SERVICE

propose un service aux jeunes qui rencontrent des difficultés dans leur travail et offre une bourse de «jobs temporaires» - [www.csp.ch/vd/prestations/consultations/jeunes/](http://www.csp.ch/vd/prestations/consultations/jeunes/), tél. 021 560 60 30

**OFFICE CANTONAL D'ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE - OCOSP**  
[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)

### OFFICE CANTONAL DES BOURSES D'ÉTUDES - OCBE

[www.vd.ch/autorites/departements/dfjc/sesaf/ocbe/](http://www.vd.ch/autorites/departements/dfjc/sesaf/ocbe/), tél. 021 316 33 70

## 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/psychiatrie](http://www.chuv.ch/psychiatrie)

### 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 pré-conçue 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

Assure, 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

### DIVISION INTERDISCIPLINAIRE DE SANTÉ DES ADOLESCENTS - DISA

propose des consultations médicales aux jeunes de 12 à 20 ans, tél. 021 314 37 60, [www.chuv.ch/disa](http://www.chuv.ch/disa)

### 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, INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES, MUTILATIONS, ETC.

### CONSULTATION DE SANTÉ SEXUELLE - PLANNING FAMILIAL PRO FA

Prévention auprès des migrants, consultations conjugales, questions sur la sexualité et les maladies sexuellement transmissibles, tél. 021 631 01 42, [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 49 59, [www.vd.ch/integration](http://www.vd.ch/integration).

### WWW.MIGESPLUS.CH

La plateforme internet multilingue d'information sur la santé, [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## ASSOCIATION FAIRE LE PAS

Parler d'abus sexuels, [www.fairelepas.ch](http://www.fairelepas.ch)

## FAMILLES SOLIDAIRES

Soutien aux familles confrontées aux abus sexuels, [www.familles-solidaires.ch](http://www.familles-solidaires.ch)

## ACTION INNOCENCE

Prévention de la pédophilie sur Internet, [www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)

## HOMOSEXUALITÉ

### VOGAY

Association vaudoise de personnes concernées par l'homosexualité, [www.vogay.ch](http://www.vogay.ch)

### VOGAY ACCUEIL ET ÉCOUTE

Répondant: 079 310 31 78, Répondante: 078 685 31 41

### VOGAY GROUPE JEUNES

tél. 076 250 83 42, [www.vogay.ch/jeunes](http://www.vogay.ch/jeunes)

### VOGAY GROUPE PARENTS

[www.vogay.ch/parents](http://www.vogay.ch/parents)

### PARENTS D'HOMOS

tél. 022 348 53 19, [www.parentsdhomos.ch](http://www.parentsdhomos.ch)

### MYCHECKPOINT.CH

Centre de santé communautaire tél. 021 631 01 76, [vaud@mycheckpoint.ch](mailto:vaud@mycheckpoint.ch)

## MARIAGES 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](http://www.vd.ch/mariage-si-je-veux)

## VIOLENCES

### LES BOREALES

Centre de consultations pour les enfants. Adolescents, adultes et personnes âgées confrontées à la maltraitance et aux abus sexuels, tél. 021 314 66 33, [www.chuv.ch/psychiatrie/fiches-psychiatrie\\_details.htm?fiche\\_id=318](http://www.chuv.ch/psychiatrie/fiches-psychiatrie_details.htm?fiche_id=318)

**CENTRE LAVI**

vous apporte soutien, appuis psychologique, juridiques et financier, si vous avez subi une atteinte directe à votre intégrité physique, psychique ou sexuelle, tél. 021 631 03 00, [www.profa.ch](http://www.profa.ch)

**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](http://www.vd.ch/spj)

**VIOLENCE QUE FAIRE**

Informations, réponses et discussions sur la violence dans les relations de couple, [www.violencequefaire.ch](http://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](http://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](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).

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

[www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch)  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

**TABAC**

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)  
[www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch)  
[www.monado.ch](http://www.monado.ch)

**ALCOOL**

Pour les enfants dont les parents boivent:  
[www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch)  
[www.stop-alcool.ch](http://www.stop-alcool.ch)  
[www.bemyangel.ch](http://www.bemyangel.ch)  
[www.monado.ch](http://www.monado.ch)

**CANNABIS****DEPART**

Repérage, évaluation et accompagnement d'adolescents consommateurs de substances, [www.infofet.ch/inst/depart](http://www.infofet.ch/inst/depart)  
[www.addiction-vaud.ch](http://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](http://www.jeu-excessif.ch)  
[www.sos-jeu.ch](http://www.sos-jeu.ch)

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

[www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)  
[www.surferprudent.org](http://www.surferprudent.org)  
[www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)  
[www.prevention-web.ch](http://www.prevention-web.ch)  
[www.saferurfing.ch](http://www.saferurfing.ch)

**PROTECTION DES DONNÉES**

[www.netla.ch](http://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 Robinson, 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 LE SITE:

**WWW.LAUSANNEREGION.CH**

ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35

OU PAR COURRIEL À: MAIL@LAUSANNEREGION.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

AVEC LE SOUTIEN DE



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

JANVIER 2018