



# Alcool, tabac et cannabis

Prévenir la dépendance chez  
les jeunes

Conseils pour les parents  
de jeunes de 11 à 16 ans

Französisch

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

# Chers parents

La puberté est une période délicate pour votre enfant, mais aussi pour vous. Les adolescents doivent faire face à de nombreuses transformations sur le plan corporel et émotionnel, trouver leur propre identité, construire leur avenir, s'émaner peu à peu. Il est normal que tout cela ne se fasse pas sans heurts. Quels espaces de liberté laisser à votre enfant ? Où fixer des limites ? Dans quelle mesure votre enfant a-t-il besoin de votre soutien ? Quelles choses ne vous regardent plus ? Beaucoup de points demandent en outre à être renégociés régulièrement – notamment sur les sujets de l'alcool, du tabac et du cannabis.

## La bonne nouvelle pour commencer

Il est parfaitement naturel, à cet âge, de se démarquer de ses parents, de se rebeller parfois et de vouloir expérimenter ce que c'est qu'être adulte. Certains le font en buvant de l'alcool, en fumant ou en prenant du cannabis. Cela vous inquiète, car la consommation de substances addictives n'est pas sans risques, tout particulièrement chez les jeunes. Vous faites donc bien de vous pencher sur la question et de la prendre au sérieux. Mais face à l'inquiétude de nombreux parents, il est important de souligner une chose :

**« La grande majorité des jeunes de moins de 16 ans n'ont pas un rapport problématique aux substances addictives. »**

## Quelques questions à se poser

Il n'existe pas de recette toute prête pour empêcher que votre enfant ne développe une addiction. Vous trouverez néanmoins dans cette brochure divers conseils utiles – du moins nous l'espérons. Le plus important est de maintenir la communication avec l'adolescent et de prendre conscience de l'image que vous lui offrez. Les pages qui suivent sont ponctuées de questions qui vous ouvriront diverses pistes de réflexion. Selon la situation, vous pouvez aussi en discuter directement avec votre enfant.

# Pour que votre enfant ne développe pas un rapport problématique à l'alcool, au tabac ou au cannabis

## Prenez le temps de parler

Tout le monde sait combien il est important de discuter, mais encore faut-il trouver le temps de le faire. Vous êtes très pris par votre travail, votre enfant est lui aussi accaparé par l'école et par ses activités extrascolaires. Il est donc essentiel de vous préserver des plages de temps libre – et de les utiliser pour écouter votre enfant et rester en contact avec lui.

## Discutez des substances addictives

À un moment ou à un autre, la plupart des jeunes commencent à s'intéresser aux substances addictives. Mais ils sont généralement mal informés à ce sujet et les fausses idées circulent allègrement. Il est donc essentiel de vous informer sur les risques réels présentés par les différentes substances (par exemple en lisant les pages qui suivent) et d'en parler le plus tôt possible avec votre enfant.

## Votre avis est important

La plupart des jeunes n'ont pas d'avis bien affirmé sur la consommation de substances addictives. Au sein d'un même groupe, il n'est pas rare que les opinions divergent à ce sujet. Même si les adolescents adoptent parfois une attitude de rejet vis-à-vis de leurs parents, vous restez un

**Qu'est-ce qui a fait le plus plaisir à mon fils la semaine dernière ? À quoi s'intéresse ma fille actuellement ? Est-ce que je connais tous ses amis ? Est-il important que je les connaisse ? Mon enfant sait-il ce que je pense du cannabis ?**

repère pour votre enfant. Ne sous-estimez pas le rôle joué par votre propre opinion.

## Prenez position

Plus votre enfant grandit, moins vous avez d'influence sur son comportement. Les jeunes ont néanmoins besoin que leurs parents adoptent des positions bien claires. Tant que les parents ne disent rien, les enfants partent généralement du principe qu'ils sont d'accord. Quand vous désapprouvez quelque chose, dites-le et exposez vos raisons. Expliquez que vous vous faites du souci parce que la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis peut avoir des conséquences nocives sur la santé – tout particulièrement chez les jeunes.



**Mon enfant m'a-t-il déjà vu ivre ? Comment a-t-il réagi ? Qu'ai-je ressenti ? Est-ce que je remarque s'il manque des bouteilles dans la cave ou bien des cigarettes dans les paquets entamés ? Quelle est ma réaction quand mon enfant enfreint des règles ? Quand je commets *moi-même* une erreur, quel type de réaction est susceptible de m'aider ?**

### **Faites preuve de compréhension et de cohérence**

Les jeunes enfreignent parfois les règles et font des choses qu'ils regrettent. Il est important que votre enfant sache qu'il peut en parler avec vous sans que vous cessiez pour autant de l'aimer. Cela ne signifie pas que vous devez tout tolérer de sa part, ni que le comportement de votre enfant doit rester sans conséquences. Au contraire, assumer les conséquences de

ses actes peut aussi être pour l'adolescent un moyen de se racheter ou de tirer un trait sur des expériences passées.

### **Veillez à ce que les jeunes n'aient pas accès à des substances addictives**

La loi interdit de vendre ou de remettre gratuitement du tabac et de l'alcool à des jeunes de moins de 16 ans, sauf si ce sont les parents eux-mêmes qui donnent à leur enfant de l'alcool ou une cigarette. Quand vous constatez que cette règle n'est pas respectée, réagissez. Si du tabac ou de l'alcool a été vendu ou remis gratuitement à votre enfant, parlez-en avec lui et envisagez de porter plainte.

### **Soyez un exemple**

Les enfants et les jeunes observent l'usage que les adultes font des substances addictives. Analysez votre propre attitude en la matière et n'esquivez pas la question. Buvez avec modération. Si vous fumez, essayez de ne pas le faire devant vos enfants, ni dans des pièces fermées ou en voiture.

# Si votre enfant boit, fume ou consomme du cannabis

## Soyez aux aguets

Vous avez l'impression que quelque chose n'est pas normal ? Observez votre enfant. L'adolescence s'accompagne de nombreux bouleversements et les points qui suivent peuvent être de simples manifestations de la puberté. Mais ils sont aussi parfois l'indice d'une addiction naissante. Essayez de parler avec votre enfant et faites-lui part de vos observations.

## Conservez votre calme

Votre enfant boit, fume ou consomme du cannabis ? Il est bien normal que vous vous inquiétiez. Sachez toutefois qu'il est fréquent que les jeunes essaient ces substances. Et tant qu'ils en restent au stade de simples expériences, cela n'a rien d'alarmant. Comment savoir si votre enfant a dépassé ce stade ? Parlez-lui pour tenter d'évaluer la situation. Attendez que les esprits se soient apaisés : il ne sert pas à grand-chose de discuter dans une ambiance conflictuelle ou quand votre enfant vient de consommer de l'alcool ou du cannabis. Dans un tel moment, vous pouvez par exemple dire : « Je me fais du souci pour toi et je désapprouve ce qui est en train de se passer. Mais ce n'est pas le bon moment pour en parler, nous en discuterons plus tard. » Vous trouverez sur les pages suivantes d'autres conseils pour nouer le dialogue.

## Faites part de vos observations et écoutez

Certains adolescents ont tendance à se vexer rapidement. Rien d'étonnant à cela : la confiance qu'ils ont en eux est ébranlée par les multiples transformations qu'ils sont en train de vivre au niveau corporel, émotionnel et social. Il est donc essentiel de ne pas engager la conversation par des reproches et des exigences et d'éviter les exclamations. Faites part de ce que vous

### Exemples de signaux à prendre au sérieux :

- Les résultats scolaires de votre enfant baissent brusquement.
- Son rythme de sommeil évolue.
- Il se replie beaucoup sur lui-même et vous évite dernièrement.
- Il ne s'intéresse plus à ses loisirs habituels.
- Il change d'amis ou n'est plus en contact avec ses anciens amis.
- Ses sentiments fluctuent beaucoup, il n'a envie de rien.
- Il a constamment des soucis d'argent.

avez observé. Demandez à votre enfant si ces observations sont correctes, ce que représentent pour lui l'alcool, le tabac et le cannabis, pourquoi il boit ou fume et à quelle fréquence. Essayez de discerner s'il est au courant des risques encourus. Faites-lui bien comprendre que vous vous faites du souci et que vous l'aimez.

### **Ayez une attitude claire**

Indiquez à votre enfant que vous ne voulez pas qu'il boive, fume ou consomme du cannabis régulièrement. Expliquez-lui pourquoi en lui disant par exemple : « Je ne veux pas que tu boives, car quand on a bu de l'alcool, on fait souvent des choses que l'on regrette ensuite. » Soulignez toujours que c'est le comportement

en lui-même que vous désapprouvez et non votre enfant en tant que personne. Si vous en arrivez à la conclusion qu'il s'agit simplement d'une première expérience, ne réagissez pas de manière démesurée. Mais dites clairement qu'il faut en rester là.

### **Adoptez une ligne cohérente**

Convenez avec votre enfant des conséquences s'il continue à boire, fumer ou consommer du cannabis. Attention : les punitions trop strictes peuvent engendrer des mouvements de rejet et votre enfant risque alors de se rebeller contre vous. Il est préférable de discuter avec lui de ce qui peut l'aider à respecter les règles établies. De votre côté, tenez-vous à ce qui a été convenu. Votre propre cohérence va aider votre enfant à observer les règles fixées.

**Quand ai-je trop bu pour la première fois ? Comment mes parents ont-ils réagi ? Quelle sera ma réaction si mon enfant consomme du cannabis ? Comment réagira mon ou ma partenaire ? Sommes-nous sur la même ligne ?**

### **Comment gérer le sentiment d'impuissance ?**

Dans certaines situations, il est bien normal que vous éprouviez un sentiment d'impuissance. Plus votre enfant grandit, plus il veut décider lui-même de ses faits et gestes : « Je sais mieux que personne ce qui est bien pour moi ! » C'est vrai – jusqu'à un certain point. Mais cela ne doit pas vous empêcher de faire part de vos soucis et d'être là quand l'adolescent a besoin de soutien :



**Quelle est ma réaction si mon enfant fume du cannabis « juste pour voir » ? Pourquoi est-ce que je ne veux pas que cela devienne régulier ? Qu'est-ce qui m'aide à garder mon calme ? Qu'est-ce que je trouve tolérable – et non tolérable ? Fais-je confiance à mon enfant ? Quand est-ce que je ne lui fais pas confiance ? Est-ce de ma faute, de sa faute ? Que faudrait-il pour que je lui fasse davantage confiance ?**

« En effet, tu deviens responsable de tes actes en grandissant. Mais je m'inquiète et j'aimerais en parler avec toi. »

### **La confiance, c'est bien – le contrôle, c'est mieux ?**

Dans quelle mesure faut-il surveiller votre enfant ? Devez-vous fouiller sa veste ? Sa chambre ? Beaucoup de parents se posent ces questions. Une chose est sûre : les contrôles en catimini ébranlent la confiance mutuelle. Si vous avez l'impression que votre enfant ne respecte pas les règles fixées, abordez le problème ouvertement : « J'ai du mal à te croire en ce moment, mais je ne veux pas me mettre à fouiller tes affaires en cachette. Que proposes-tu pour que je puisse te faire confiance ? »

### **Faites-vous aider**

N'hésitez pas à demander conseil quand vous ne savez plus quoi faire. Vous pouvez vous adresser pour cela à des amis, à votre médecin traitant ou encore à des spécialistes de la dépendance, à des professionnels de la jeunesse ou à des conseillers éducatifs. Vous trouverez des adresses au dos de cette brochure. Il peut aussi être utile d'avoir un entretien avec votre enfant en présence d'une personne extérieure. Si vous ne vous en sortez pas seuls, il est important, pour vous comme pour votre enfant, de demander de l'aide.

# Alcool

## Ce qu'il faut savoir

### Les jeunes boivent-ils beaucoup ?

« Tous les autres le font ! » Si les jeunes utilisent volontiers ce genre d'arguments, ce n'est pas pour autant toujours vrai. Les faits qui suivent peuvent vous aider à désamorcer les affirmations de ce type :

- La consommation régulière d'alcool chez les jeunes est en net recul ces dernières années.
- À 13 ans, très rares sont les jeunes à avoir déjà consommé de l'alcool.

**Chez les jeunes de 14 ans**, une étude a donné les chiffres suivants : 72 % des garçons et des filles vivant en Suisse n'avaient pas bu d'alcool dans les 30 jours précédant l'enquête. 6 % des garçons et 3 % des filles buvaient au moins une fois par semaine. 90 % des garçons et 96 % des filles n'avaient jamais été vraiment ivres ou seulement une fois (HBSC, 2014).

**Chez les jeunes de 15 ans**, l'étude a donné les chiffres suivants : 54 % des garçons et 59 % des filles vivant en Suisse n'avaient pas bu d'alcool dans les 30 jours précédant l'enquête. 10 % des garçons et 6 % des filles buvaient au moins une fois par semaine. 84 % des garçons et 87 % des filles n'avaient jamais été vraiment ivres ou seulement une fois (HBSC, 2014).

### Quels sont les risques pour les jeunes ?

Les jeunes réagissent plus fortement à l'alcool que les adultes. Comme ils pèsent généralement moins lourd, ils ressentent les effets de l'alcool même après avoir ingéré de petites quantités et ils sont plus vite saouls. De plus, ils n'ont pas toujours conscience que l'alcool n'agit pleinement qu'au bout d'une heure environ. Le caractère désinhibant de l'alcool pose en outre problème. Les comportements agressifs et violents augmentent sous l'emprise de l'alcool et



les jeunes accomplissent alors parfois des actes qu'ils regrettent par la suite. Le risque d'accident est également accru : l'alcool est en jeu dans un nombre particulièrement élevé d'accidents de jeunes.

Si les jeunes ne boivent généralement pas de manière régulière, ils absorbent de grandes quantités quand ils le font. Le risque d'intoxication alcoolique est donc supérieur – ce qui, dans les cas les plus graves, peut entraîner la mort. Comme les adolescents mélangent souvent alcools forts et boissons sucrées, ils perdent rapidement de vue la quantité d'alcool absorbée. Cela accroît le risque d'intoxication.

De manière générale, on retiendra que l'alcool peut fortement perturber le développement des jeunes, car certains organes tels que le cerveau ou le foie ne sont pas encore arrivés à maturité. La dépendance s'installe aussi beaucoup plus rapidement chez l'adolescent que chez l'adulte, en l'espace de quelques mois seulement. En outre, le risque de développer une dépendance à l'alcool à l'âge adulte est d'autant plus grand que la consommation problématique a commencé tôt dans la jeunesse.

## **Ce que dit la loi**

Il est interdit de vendre ou de remettre gratuitement de l'alcool à des jeunes de moins de 16 ans. À noter que ce ne sont pas ici les jeunes qui se rendent coupables, mais les personnes qui leur remettent de l'alcool. Cela ne s'applique pas aux parents qui font goûter à leurs enfants des boissons alcoolisées. Sachez que vous avez le droit de menacer quelqu'un de poursuites si vous apprenez qu'il remet de l'alcool à des moins de 16 ans.

**Quel est mon propre rapport à l'alcool ? Quand mon enfant va-t-il boire de l'alcool pour la première fois ? À quoi puis-je remarquer qu'il boit déjà régulièrement ?**

## **Quelle attitude adopter vis-à-vis de l'alcool ?**

L'alcool est bien accepté socialement et indissociable de nombreux événements (fêtes de famille, réceptions, etc.). Bu en quantités modérées, il est considéré comme un produit de consommation courante convivial. Il est d'autant plus important que les jeunes apprennent à maîtriser leur consommation. En raison des risques évoqués, il est préférable jusqu'à 16 ans de ne boire qu'à titre exceptionnel, sans jamais dépasser un verre et toujours en présence des parents ou d'un responsable légal. Ainsi, les adolescents pourront découvrir les effets de l'alcool dans un cadre protégé. Si un jeune n'a pas envie de boire, il ne faut surtout pas l'y obliger. Il n'y a absolument rien d'anormal au fait de vivre sans alcool.

Vous avez l'impression que votre enfant boit ? Abordez le problème avec lui, en vous aidant des conseils formulés aux [pages 5 à 7](#).

# Tabac

## Ce qu'il faut savoir

### Combien de jeunes fument ?

La plupart des jeunes ne fument pas. Si l'on prend les 14-15 ans en Suisse, 85 % des garçons et près de 88 % des filles sont non-fumeurs. 5 % des garçons et 4 % des filles fument tous les jours (HBSC, 2014).

Le groupe des 15-19 ans est le plus exposé. 72 % des garçons et 74 % des filles de cette classe d'âge sont non-fumeurs. Près de 13 % des garçons et 14 % des filles fument quotidiennement (Monitoring suisse des addictions, 2014).

### Quels sont les risques ?

Chaque cigarette est mauvaise pour la santé. Outre la nicotine, le fumeur inhale du goudron, du monoxyde de carbone et de nombreuses autres substances toxiques, ce qui peut provoquer des cancers et des maladies cardio-vasculaires et respiratoires. Fumer réduit l'espérance de vie : les personnes qui commencent à fumer à 14 ans ont, selon les cas, une espérance de vie inférieure de vingt ans à celle des non-fumeurs.

La nicotine engendre une dépendance rapide. Plus on commence tôt à fumer, plus il est difficile d'arrêter. Les jeunes sous-estiment souvent cette dépendance et pensent qu'il est très simple d'arrêter.

**Pourquoi est-ce que je ne veux pas que mon enfant fume ? Puis-je l'exiger, si je fume moi-même ? Quand ai-je essayé d'arrêter ? Pour quelles raisons mon enfant fume-t-il ?**

Fumer a également des conséquences à court terme, notamment sur les performances sportives. Chez les personnes asthmatiques, fumer peut déclencher des crises et les fumeurs mettent de manière générale plus de temps à récupérer en cas de rhume. Parmi les autres effets négatifs, on peut citer la mauvaise haleine, les problèmes de peau, la coloration des dents ou encore l'odeur dans les cheveux et les vêtements. Sans oublier que fumer nuit également aux autres en raison du tabagisme passif.

Les jeunes filles qui fument pensent parfois que cela leur permet de contrôler leur ligne. Mais le poids dépend avant tout de l'alimentation et de l'exercice physique. Dans la grande majorité des cas, fumer est plus nocif que le surpoids.

### Qu'en est-il du narguilé, du snus et de la cigarette électronique ?

Le narguilé ou la chicha sont encore plus néfastes que la cigarette. Quand on fume le narguilé, on

absorbe davantage de nicotine et de substances nocives qu'avec une cigarette classique. Le snus, le tabac à chiquer et le tabac à priser sont eux aussi nocifs et rendent dépendants. La vente et la distribution de snus sont en outre interdites en Suisse.

La cigarette électronique et l'e-chicha présentent moins de risques pour la santé. Toutefois, elles génèrent elles aussi une dépendance lorsque la vapeur contient de la nicotine. On connaît encore mal leurs effets à long terme, mais certaines observations laissent à penser que l'usage de la cigarette électronique chez les jeunes peut favoriser le passage à la cigarette classique.

### **Ce que dit la loi**

Il est interdit de vendre et de remettre du tabac à des moins de 16 ans, sous quelque forme que ce soit. Cette règle ne s'applique toutefois pas aux parents. À noter que ce n'est pas le jeune qui est passible d'une peine, mais celui qui l'approvisionne en tabac. Vous avez le droit de porter plainte contre les personnes qui remettent du tabac à des moins de 16 ans.

### **Ce que vous pouvez faire**

Comme fumer est nuisible à la santé même en petites quantités et qu'il est pratiquement impossible d'empêcher la dépendance à la nicotine, il est préférable d'adopter une attitude de strict refus vis-à-vis du tabac. Encouragez votre enfant à ne pas fumer ou à arrêter – en usant au besoin de récompenses et de mesures incitatives. Si votre enfant fume, parlez-en avec lui sans tarder. Plus la consommation est récente, plus il est facile de s'arrêter. Demandez-

lui pourquoi il s'est mis à fumer. Mentionnez les conséquences sur les performances sportives, sur l'aspect de la peau et sur la blancheur des dents. Les jeunes sont souvent peu réceptifs aux arguments liés à la santé : un jeune organisme est capable de compenser beaucoup de choses et la plupart des effets ne se font ressentir que plus tard. La question de l'argent peut davantage les interpeler. Expliquez à votre enfant à quelle vitesse la dépendance s'installe. Calculez avec lui combien d'argent les fumeurs dépensent en raison de leur addiction et tout ce qu'ils auraient pu s'offrir à la place : un voyage autour du monde, une voiture et plein d'autres choses encore.

Il peut aussi être judicieux d'évoquer les stratégies adoptées par l'industrie du tabac pour séduire les jeunes consommateurs. Les publicités jouent sur des idéaux de liberté et de fête, alors que le tabac rend à long terme dépendant et malade. « As-tu envie de soutenir un tel discours ? », pouvez-vous par exemple demander pour engager la conversation. Vous trouverez aux [pages 5 à 7](#) d'autres conseils pour communiquer sur ce thème.

### **Si vous fumez vous-même**

Évitez le plus possible de fumer devant votre enfant, que ce soit à la maison ou en voiture. Abordez en toute franchise la question de votre propre tabagisme et vos difficultés à arrêter. Dites à votre enfant que vous savez combien le tabac est nocif, mais que vous êtes actuellement incapable d'arrêter. Utilisez votre propre parcours pour illustrer les problèmes engendrés par la dépendance et les difficultés à arrêter quand on est pris dans cet engrenage.

# Cannabis

## Ce qu'il faut savoir

### **Combien de jeunes consomment du cannabis ?**

La consommation de cannabis ne concerne qu'une minorité de jeunes. La plupart se contentent d'essayer. Comme dans le cas de l'alcool et du tabac, il est important que vous connaissiez les statistiques afin de pouvoir contrer les arguments du type : « C'est archi-courant ! » Pour la Suisse, les chiffres sont les suivants :

À l'âge de 14 ans, 79 % des garçons et 90 % des filles n'ont encore jamais goûté au cannabis. 4 % des garçons et 1 % des filles déclarent toutefois avoir consommé au moins trois fois du cannabis au cours des 30 derniers jours (HBSC, 2014).

À l'âge de 15 ans, 70 % des garçons et 81 % des filles n'ont encore jamais goûté au cannabis. 7 % des garçons et 5 % des filles déclarent avoir consommé au moins trois fois du cannabis au cours des 30 derniers jours (HBSC, 2014).

### **Qu'est-ce que le cannabis ?**

Le cannabis est le nom botanique du chanvre. Le chanvre contient un constituant psychoactif, le tétrahydrocannabinol (THC). « Psychoactif » signifie que la substance agit sur le système nerveux central. La teneur en THC est aujourd'hui souvent beaucoup plus élevée qu'il y a 25 ans en

raison des progrès accomplis par les méthodes de culture.

On appelle haschich la résine obtenue à partir des fleurs de chanvre. La marijuana (ou « herbe ») désigne les fleurs et feuilles de chanvre séchées. Les produits du cannabis ont une odeur caractéristique. Le cannabis est consommé la plupart du temps sous forme de « joint » (fumette), généralement en le mélangeant avec du tabac. Parfois, on l'utilise aussi comme ingrédient pour confectionner des gâteaux. Les jeunes s'approvisionnent généralement auprès de leurs amis. Certains cultivent eux-mêmes du chanvre.

### **Comment agit le cannabis ?**

Quand il est fumé, le cannabis agit en quelques secondes seulement. Son action est différée lorsqu'il est absorbé par le biais d'aliments ou de boissons. L'effet varie selon la quantité absorbée et selon l'état physique et psychique dans lequel se trouve la personne. Cela peut aller d'un sentiment d'euphorie à de la torpeur en passant

**Quelle est ma position vis-à-vis du cannabis ? Est-ce une expérience à vivre au moins une fois ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?**

par une simple sensation de détente. Les effets sont ressentis par certains comme agréables, tandis que d'autres les trouveront déplaisants, voire angoissants.

Le cannabis amplifie ou atténue les états d'âme et les sentiments déjà présents. Il modifie et altère les perceptions, l'attention, la faculté à se concentrer et la mémoire à court terme.

## Quels sont les risques ?

La consommation de cannabis est problématique chez les moins de 16 ans. La prudence est généralement de mise, car le cerveau des jeunes est encore en cours de développement. Or, le cannabis influe sur l'activité cérébrale et affecte la mémoire et les réflexes. Lorsqu'il est consommé de manière régulière, le cannabis a un impact sur l'attention, la faculté à se concentrer et les capacités d'assimilation. Une consommation importante et prolongée peut en outre déboucher sur une dépendance psychique. Cela signifie notamment que la personne a de plus en plus de mal à arrêter.

Les doses élevées peuvent déclencher des crises de panique, des états anxieux et des illusions sensorielles. Ces phénomènes s'observent parfois même avec de faibles doses. Chez les personnes qui ont une prédisposition, la consommation de cannabis entraîne des dépressions et d'autres maladies psychiques graves ou bien elle les aggrave. Les jeunes fragiles sur le plan psychique ne doivent donc en aucun cas consommer du cannabis. Le cannabis accroît également le risque d'accident. Comme le cannabis est généralement consommé en le mélangeant à du tabac, toutes les substances nocives présentes dans le tabac pénètrent



dans l'organisme, ce qui génère en plus une dépendance à la nicotine.

## Ce que dit la loi

Le cannabis est un stupéfiant illicite. Il est interdit de le cultiver, de le vendre, d'en posséder et d'en consommer. Les mineurs consommant du cannabis sont signalés au tribunal des mineurs, les parents sont prévenus et une amende est prononcée. En règle générale, ces mesures s'accompagnent d'une consultation avec un spécialiste en addictologie ou d'un cours auprès d'un service de prévention des comportements addictifs. La tolérance zéro est appliquée dans le trafic routier.

## Que faire ?

Adoptez une attitude de refus. N'autorisez pas votre enfant à cultiver des plants de chanvre. Évoquez les effets et les risques du cannabis. Si vous avez l'impression que votre enfant consomme du cannabis, abordez le sujet avec lui. Vous trouverez pour cela des conseils aux [pages 5 à 7](#).

# Quand votre enfant grandit

La fin de la scolarité obligatoire constitue une étape importante sur la voie qui mène à l'âge adulte. Les jeunes deviennent alors de plus en plus responsables de leurs actes. C'est valable également par rapport à la boisson, au tabac et au cannabis.

## **16–18 ans : accompagnez et responsabilisez votre enfant**

Si votre enfant a 16 ans, il est permis de lui vendre de la bière, du vin et des cigarettes. C'est ainsi que la consommation d'alcool et de tabac augmente souvent à partir de cet âge. Ce que vous pouvez faire :

- Le début de l'apprentissage ou le changement d'établissement scolaire représente souvent une étape délicate. Les jeunes sont confrontés à de nouvelles attentes et à un environnement social différent. Faites en sorte que cela se passe dans les meilleures conditions pour votre enfant. Posez-lui des questions, intéressez-vous à ce qu'il fait, y compris par rapport à l'alcool, au tabac et au cannabis. Comment ces thèmes sont-ils perçus dans son nouveau milieu ? Qu'en pense votre enfant ?
- Parlez avec votre enfant des précautions à prendre (voir l'encadré p. 15). Insistez sur le fait qu'il est interdit de se rendre à l'école ou au travail en étant sous l'emprise du cannabis ou de l'alcool. Et soulignez la tolérance zéro dans le trafic routier.

**Mon fils a-t-il le droit de fumer sur le balcon ? Les amis de ma fille consomment-ils du cannabis ? Est-ce que je trouverais cela grave si c'était le cas ? Comment réagir si mon fils consomme du cannabis avant d'aller au travail ? Ma fille boit-elle quand elle sort ? En quelles quantités ? Les règles qui s'appliquent à mon fils sont-elles les mêmes que pour moi ?**

- Quelles règles allez-vous appliquer à la maison ? Votre enfant a-t-il le droit de fumer sur le balcon ? De consommer de l'alcool ou du cannabis quand il est avec ses amis ? Certains parents l'autorisent. Ainsi, ils sont au courant de ce qui se passe et savent que la consommation a lieu dans un cadre protégé. Pour d'autres, un tel mode de fonctionnement est inconcevable. Comment vous situez-vous par rapport à ces questions ? Parlez-en autour de vous et surtout avec votre enfant. Convenez ensemble de règles communes.
- Restez en contact. Plus votre enfant grandit, moins vous avez de moyens d'influence. Cela ne signifie pas pour autant que votre avis ne compte plus. Posez des questions, demandez comment ça se passe à l'école ou au travail,

faites part de vos impressions et de vos sentiments. Montrez à votre enfant que vous êtes là si quelque chose le préoccupe ou s'il a besoin d'aide.

- Faites appel à une aide extérieure si vous craignez par exemple que votre enfant ne boive ou ne fume trop et si vous ne parvenez pas à en parler avec lui. Vous trouverez des adresses au dos de cette brochure.

### **À partir de 18 ans : exigez et encouragez une attitude responsable**

Sur le plan légal, votre enfant est entièrement responsable de ses actes à partir de 18 ans. Mais s'il n'a pas achevé sa formation et vit encore à la maison, il est probable qu'il ne mène pas encore une existence totalement autonome. Il s'agit donc de décider ensemble des tâches que votre enfant va assumer et des points sur lesquels vous continuez à l'aider. En ce qui concerne la consommation de substances addictives, vos moyens d'influence diminuent sensiblement à partir de 18 ans. Ce que vous pouvez faire :

- À la maison : repensez ensemble les règles appliquées jusqu'alors. Définissez au besoin de nouvelles modalités.
- En dehors de la maison : ne prêtez votre voiture à votre fille ou à votre fils que si vous avez la certitude qu'il ne va pas boire d'alcool ni consommer de drogues.
- Restez en contact. Parlez, posez des questions, intéressez-vous à ce que fait votre fille ou votre fils. Évitez de porter des jugements et demandez-lui son opinion.

### **Conseils pour les jeunes lors des sorties**

- Faites attention les uns aux autres, soyez responsables les uns des autres.
- Avant de sortir, fixez comment vous allez rentrer. Veillez à ce que JAMAIS PERSONNE ne conduise sous l'emprise de l'alcool ou du cannabis. Ne vous asseyez jamais dans une voiture si la personne au volant n'est pas sobre.
- Quand une personne a trop bu ou a pris des drogues, faites en sorte qu'elle soit accompagnée chez elle ou qu'on vienne la chercher. Restez avec elle jusqu'à ce que tout danger soit écarté.
- Évitez les mélanges : ne consommez pas d'alcool en même temps que d'autres substances addictives ni juste après. Les effets pourraient se renforcer mutuellement.
- Si une personne perd connaissance : placez-la en position latérale de sécurité et appelez une ambulance. Les intoxications par l'alcool peuvent être mortelles si elles ne sont pas correctement prises en charge.
- Quand un ami ou une amie se trouve pris dans une altercation : n'argumentez pas et faites en sorte de l'éloigner du lieu de la dispute.
- Ayez toujours sur vous des préservatifs.

# Information et conseil

## Services d'aide à la jeunesse dans le canton de Zurich

- Offres pour les parents et les jeunes : vous trouverez une liste d'adresses sur le site : [jugendberatung.me](http://jugendberatung.me)
- [elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch) : service d'aide téléphonique pour les parents au 0848 35 45 55 (24h/24)

## Si vous craignez que votre enfant ne devienne dépendant

- Adresses dans votre région avec renvoi vers d'autres services d'aide et de conseil : [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) > [Über uns](#) > [Regionale Stellen](#)
- Rauchstopplinie (Ligne stop tabac) : 0848 000 181, du lundi au vendredi de 11h à 19h (8 ct/min depuis un poste fixe)

## Services de conseil pour les jeunes

- Service de conseil téléphonique pour les jeunes au 147 (24h/24)
- [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch): tests et informations pour les jeunes en liaison avec l'alcool, le tabac et le cannabis, ainsi que sur de nombreux autres thèmes. Rubrique d'information destinée aux parents.
- [tschau.ch](http://tschau.ch): conseils en ligne pour les jeunes.

## Autres sites Internet utiles

- [suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch): informations générales sur l'alcool, le tabac, le cannabis et d'autres substances addictives. Newsletter pour les parents.
- [safezone.ch](http://safezone.ch): conseils en ligne sur les questions d'addiction.

## Brochures à télécharger ou à commander

Les services de prévention de l'addiction ont également, à l'intention des parents, des dépliants portant sur le bon usage des médias électroniques et la consommation de médicaments. Tous les documents imprimés sont disponibles dans plusieurs langues. [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) > [Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)

Cette brochure est disponible en 14 langues.