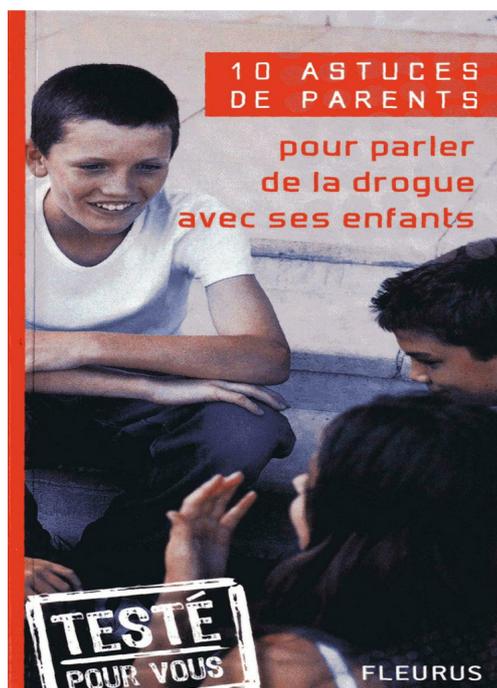


« 10 astuces de parents pour parler de la drogue avec ses enfants »

L'accompagnement d'Infor-Drogues

Parler de la drogue avec enfants, ce n'est pas vraiment facile. Alors un petit coup de pouce, cela ne se refuse pas ! Infor-Drogues a lu ce petit livre et vous le commente.



Sommaire de l'ouvrage

- Choisir des arguments qui touchent
- Saisir la bonne occasion
- Ecouter ce qu'ils en disent
- Trouver les bons supports
- Recueillir des témoignages
- Parler de soi
- Oser fixer des limites
- Leur apprendre à dire non
- Bâtir une relation de confiance
- ... et se répéter souvent !

- Auteur : Emmanuelle Paroissien « à partir d'un atelier de parents »
- Editeur : Editions Fleurus, Paris, 2006.
- 79 pages.
- Prix indicatif (France) : 5,90 euros. Disponible dans toutes les bonnes librairies.

Présentation de l'ouvrage par l'éditeur :

Il comprend que fumer est mauvais sans connaître encore toutes les drogues. Il a des copains qui fument du cannabis et vous savez que des drogues circulent aux alentours du collège. Comment aborder le sujet des drogues avec ses enfants ?

Voici 10 astuces de parents pour parler de la drogue avec ses enfants et leur apprendre à dire non.

Enfin une collection qui donne la parole aux parents !

Le point de vue d'Infor-Drogues :

Un livre où l'on sent vraiment l'expérience des parents à travers les exemples exposés. Pas de stress, les astuces montrent bien qu'il ne faut pas être un surhomme ou un expert es-drogues pour en parler à ses enfants. Un petit livre facile, agréable et surtout très utile à lire.

Pertinence de l'ouvrage

Etre parent aujourd'hui d'un enfant de 12 ans et plus, c'est, pour beaucoup, ressentir l'angoisse d'une consommation de drogue. Même si une majorité de jeunes ne consommeront pas de substances illégales, la ou plutôt les drogues sont très présentes dans l'imaginaire parental « grâce » à leur sur-exposition dans les médias.

Dès lors, beaucoup de questions fusent : Dois-je en parler ? En parler, n'est-ce pas donner envie ? Comment en parler ? A Infor-Drogues, nous sommes évidemment bien placés pour savoir que les parents se posent de multiples questions... et qu'il n'est pas toujours facile de leur répondre de façon simple et aidante.

A qui s'adresse cet ouvrage ?

Le public du livre est constitué des parents qui ont envie de parler de la drogue avec leurs enfants. Ceci dit, la plupart des parents de 'grands' enfants trouveraient un intérêt à la lecture de cet ouvrage car la majorité des astuces pourraient bien trouver à s'appliquer à d'autres thématiques adolescentes (identification à un groupe, attrait pour les marques, tomber amoureux...).

En tous cas, il est probable que les parents se sentent directement concernés par cet ouvrage écrit par leurs pairs. On sent véritablement que c'est l'expérience qui parle. C'est du vécu et ça fait du bien de lire que d'autres parents sont en difficultés, ont tentés des choses, ont des récits à partager.

En parler, ce n'est pas facile

Voilà, posé dès l'introduction, un constat bien réel. Ce livre fera tout son possible pour faciliter les choses arguant que « rien ne remplace pour un enfant, le discours de ses parents, de ses proches, de ceux qui lui sont le plus intime et qui font pour lui autorité ». L'ouvrage précise bien que « pour parler de la drogue avec leur enfant, les parents n'ont pas besoin de devenir des spécialistes en toxicomanie » (p.6). Ajoutons que si le sujet de la drogue est important, il n'en reste pas moins vrai que parler tout court avec son enfant n'est pas toujours facile. Pourtant, échanger régulièrement une parole vraie, une franche discussion avec ses enfants se révèle aussi une source de connaissance mutuelle très importante. Sous couvert de donner des trucs et astuces concernant la drogue, l'ouvrage pointe des mécanismes s'appliquant de manière beaucoup plus larges : choisir des arguments qui touchent, être disponible, écouter ce qu'ils disent, parler de soi, fixer des limites, bâtir une relation de confiance. Bien sûr, il ne s'agit pas de « recettes 100% garantie ». Chaque situation garde ses spécificités et les parents se devront d'adapter les astuces proposées...

Choisir des arguments qui touchent

« Ce n'est pas en leur promettant un cancer à 50 ans que vous ferez trembler leur main au moment d'allumer la prochaine cigarette ». Ce qui arrivera dans le futur ne concerne que très peu d'adolescents, la plupart se voient comme des espèces d'immortels, jeunes à jamais.

L'argument de la dépendance à déjà plus de chance de faire mouche. En effet, la pratique d'Infor-Drogues rejoint les observations des parents : à cet âge, le jeune est souvent en recherche d'indépendance et de signes de celle-ci. Le cannabis en est un d'importance. Un discours parental tel « tu veux ton indépendance par rapport à nous, alors est-ce bien malin de devenir dépendant d'une substance ? », pourrait donc s'avérer assez pertinent. Il a en tout cas le mérite de lancer les termes « dépendance – indépendance » sur la table... A ce propos, nous proposons, en annexe, trois outils (cartes-postales) pour aider les parents à « se mettre dans le bain » et à lancer une discussion (plus d'info en annexe).

Etre disponible

Les jeunes aiment se confier dans les espaces de transition, les lieux non-convenus, de passage : le pas d'une porte, la salle de bains, la cuisine... « *Même si ces dialogues improvisés peuvent sembler pénibles à des parents fatigués ou pris de court, ils gagnent à ne pas être évités ou remis à plus tard* » témoignent les parents qui en ont fait l'expérience. Les parents peuvent tendre des perches mais doivent aussi, en retour, être attentifs pour saisir les perches que leurs enfants leur tendent... Comme si les jeunes voulaient tester la capacité de leurs parents à se mobiliser de manière imprévue. Ou alors tester si l'attention de leurs parents à leur égard est bien constante.

Ce genre de discussion ne se décrète pas. Une maman réaliste résume bien la situation « *essayez de dire 'ce soir, les enfants, rendez-vous à 20 heures pour parler de la drogue' et ils vous riront au nez* ». Bien vu.

Ecouter ce qu'ils disent

Une mère témoigne à propos de son fils consommateur de cannabis : « *Florent me confia que ce qu'il avait vraiment envie d'entendre sur le sujet venant de son père et moi, ce n'était pas : 'La drogue c'est dangereux', 'Ca démotive', 'C'est mauvais' – cela il le savait déjà ! Mais plutôt : 'Qu'est-ce qui ne va pas ? Pourquoi tu fais ça ? Comment te sens-tu ?* » (p. 28). Pour des parents, être à l'écoute et attentif à ce que vivent les enfants permet dans bien des cas de consommations de drogue de ne pas se focaliser sur un comportement que de nombreux consommateurs considèrent comme banal et inoffensif. La conversation sera ainsi bien souvent plus libre et plus efficace car elle pourrait cerner un mal-être ou une difficulté passagère qui peut causer cette consommation de drogue.

Parler de soi,

« *Parler de soi, c'est toujours prendre le risque de descendre de son piédestal* ». Et si c'était, justement, ce piédestal que l'enfant voulait briser en prenant de la drogue ? Est-ce un « risque » que de se mettre au niveau de son enfant ? Si les parents acceptent de dévoiler leurs doutes, leurs questionnements, leur fragilité finalement, cela ne mettrait-il pas leurs enfants en confiance ? Infor-Drogues considère depuis plus de trente ans que l'instauration d'un dialogue « équilibré » entre parents et enfants est une des meilleures préventions possibles. Mais ce qui est souvent difficile dans cette stratégie c'est le côté « véritable », « équilibré » du dialogue. Pour y arriver, que le parent parle de lui sera tendre une perche pour que l'ado fasse de même. Les parents témoignent que c'est une stratégie payante. « *Il ne faut pas avoir peur de l'incohérence. Je pense qu'il est bénéfique de reconnaître ce que l'on est devant ses enfants. De toute façon, ils s'en rendront compte. Garder le silence, ce serait se décharger de ses contradictions sur eux, leur demander de trouver une issue au dilemme dont on n'a pas su sortir.* » Au final, la question qui sera renvoyée aux enfants n'en sera que plus forte et plus pertinente « *et toi, que veux-tu faire de ta vie ?* »

Oser fixer des limites

Or, « *interdire pose de plus en plus de problèmes aux parents* ». Le livre conseille des ambitions modestes mais réalistes : par exemple agir chez soi, interdire à la maison.

Et d'en expliquer les avantages : « *La limitation spatiale adoucit l'interdit, en limitant sa portée. Mais ce faisant, elle lui donne un centre à partir duquel il peut rayonner. Elle prend valeur d'un exemple à suivre, plus d'une contrainte imposée* ».

Les interdictions sont surtout, pour les parents qui témoignent dans l'ouvrage, l'occasion de donner des repères. La discussion est importante mais il ne faut pas discuter de tout. Tout n'est pas relatif. Les parents posent les interdits à la frontière du tolérable. Ce qui ressort c'est que les limites posées seront fonction de la confiance accordées à l'enfant. Si ce dernier consomme du cannabis à chaque sortie malgré tout, les parents auront tendance à limiter drastiquement les sorties autorisées...

Enfin, quand les limites sont par trop allègrement franchies, les parents recommandent une consultation chez un tiers (psychologue, médecin, centre de guidance...) car ses paroles « *seront toujours mieux entendues* ». L'expérience d'Infor-Drogues a ce sujet aurait tendance à nuancer cette recommandation. Bien sur, faire intervenir un regard extérieur dans une situation bloquée est, a priori, une action pleine de bon sens. Toutefois, il n'est pas forcément vrai que « *ses paroles seront mieux entendues* » surtout si ce tiers extérieur adopte un discours semblable au discours parental. Ce serait donc une erreur que d'investir le tiers en tant

que substitut qui servira à « faire passer la pilule » à son adolescent turbulent. Ce qui transcende les petites astuces du livre, c'est bien que le ou les parents ne peuvent pas faire l'économie de travailler leur discours, leur position, de se découvrir, bref d'être un peu dans l'inconfort. Le recours à un psy ne devrait pas changer ce fait là.

Bâtir une relation de confiance

Voilà, en quelque sorte le résultat auquel arriver via ces petites « astuces ». C'est l'occasion d'ajouter encore quelques petites notes personnelles à un ouvrage qui en est déjà bien fourni : l'un témoignera de la solidité bilatérale d'un « pacte » implicite qu'il a conclu avec son fils, l'autre des démarches concrètes qu'il a effectué avec son fils car « *il faut du concret, les belles paroles ne suffisent pas* ». En guise de conclusion, soulignons que la plupart des jeunes qui vont mal se sentiraient rassurés par la présence et les prises de position parentales. Notamment, « *elles leur permettent d'avoir confiance dans leurs parents. A cette condition seulement, ils auront confiance dans leurs propres capacités.* »

Pour conclure

Ce petit livre au format pratique (il peut s'emporter partout dans son sac) est à lire et relire. En effet, les pistes avancées, pour excellentes qu'elles soient, ne sont pas toujours facile à mettre en œuvre dans les relations familiales quand il est question des drogues. Ce ne sont pas des recettes infaillibles, ce serait trop facile en matière d'éducation et on sait que ça n'existe pas. Ce sont juste des astuces qui peuvent améliorer les relations et la compréhension des membres de la famille. Pour mettre à distance le sentiment d'urgence, l'émotion et la dramatisation.

**Ce livre pose les drogues comme un problème à gérer d'abord et avant tout
au sein des familles sur un mode calme et pondéré.**

Si vous souhaitez un accompagnement à l'utilisation de cet outil, nous faire part d'un avis, un commentaire, une réaction, n'hésitez pas à prendre contact avec notre service d'Education permanente :

- communication@infor-drogues.be;
- téléphone : 02 227 52 60 ;
- rue du Marteau 19 à 1000 Bruxelles.

ANNEXE

Infor-Drogues propose une animation autour d'une campagne de prévention : « Un exemple pour évoquer les consommations de drogues »

Objectif :

Parler des drogues avec ses enfants ou avec un groupe de jeunes n'est pas toujours chose facile. Beaucoup d'éducateurs craignent, à juste titre, de s'enliser dans des discussions qu'ils ne maîtriseront pas (sur les effets des produits par exemple) ou qu'ils y laisseront une part de leur crédibilité. Il s'agit donc que la discussion existe mais sur un terrain qui soit celui de l'éducatif précisément.

Le point de départ de nos visuels se trouve dans des situations de vie des jeunes. Ils doivent trouver crédibles ces situations et les comportements qui s'y développent. Le comportement de consommation de drogues en devient « contextualisé » et ayant un sens. Accorder du sens à sa conduite est un premier pas indispensable pour entrer dans un rapport de discussion avec l'autre. Cela ne veut pas dire l'accepter ni se priver de le critiquer.

Ce qui nous semble similaire entre les « 10 astuces » et nos affiches, c'est le processus qui consiste à reconnaître l'enfant, le jeune comme digne d'entrer dans une relation équilibrée avec l'adulte. Il est crédible, il faut pouvoir l'écouter et l'entendre.

Matériel :

Les trois cartes postales créées par Infor-Drogues. Ces dernières ont été créées pour servir de support à ce type d'animation.

Présentation de la démarche d'Infor-Drogues :

La première affiche : « s'éclater »



Les personnages donnent un sens à leur conduite : c'est pour s'éclater. C'est humain de s'éclater, cela fait partie des expériences que fait ou que fera tout un chacun. L'affiche met les produits légaux et illégaux sur le même plan. Enfin, l'affiche présente d'autres comportements très fréquents tels que conduire « à fond de cale », le luna-park et la musculation.

La question n'est pas de dire que l'un est bon et l'autre mauvais (ou qu'ils sont tous mauvais). Le « jusqu'où ? » pose la question de la relation sociale et, dans ce cadre, des limites que tout un chacun va imposer et/ou s'imposer. Elles varieront fortement d'un individu à l'autre en fonction de la relation qu'il entretient avec les autres.

La deuxième affiche : « être autonome »



Les personnages donnent un sens, ou plutôt donnent un autre sens que le sens commun, à fumer un joint : pour eux ce n'est pas cette dépendance qui est un problème. L'usage de drogue est présenté sur le même plan que la relation aux parents et au monde du travail. Se sont les personnages qui décident, dans leur contexte, de consommer ou pas, puisque le dernier personnage pose la question : et si on allait se fumer un petit joint ?

C'est le slogan « être autonome, oui... mais comment ? » qui interpelle. Ce slogan ne juge pas mais montre bien qu'il y a accord de tous sur le **CONTENU** (être autonome). Par contre, il n'y a pas forcément accord sur le « **comment ?** ». Pour y arriver, il est nécessaire de discuter sur ce qu'est l'autonomie. Par exemple fumer un joint de cannabis sera pour l'un preuve de dépendance et pour l'autre preuve d'autonomie.

La troisième affiche : « avoir un projet »



L'ennui est une situation fréquente mais aussi pénible. Certains proposent comme demi-solution une consommation de speed (le « speed », ce sont des amphétamines fabriquées et vendues clandestinement). Le speed ne résoudra pas l'ennui, il le comblera seulement un temps. Même si on la désapprouve, cette conduite à un sens.

Le slogan « Avoir un projet, oui... mais comment ? » interpelle de la même manière que le précédent : il souligne bien le fait qu'il existe un accord sur le **CONTENU** (avoir un projet) mais pas forcément sur le « **comment ?** ». Quelles seraient les conditions à mettre en œuvre pour développer un véritable projet ? De manière plus large, cela questionne « qu'est-ce qu'un projet ?, telle activité est-elle un véritable projet ou plutôt un passe-temps ? »

Les questions de base pour la discussion

La discussion ne doit pas avoir un canevas rigide. Il s'agit vraiment d'un support pour « faire sortir » la parole. Les questions que nous proposons ci-dessous ne doivent être prises qu'à titre indicatif. A vous d'orienter les débats dans le sens de notre démarche (si celui-ci vous convient) si d'aventure les propos s'égareraient du côté des produits, mais ce n'est pas notre expérience. La discussion peut aussi se tenir avec une seule affiche.

- *De qui s'agit-il ?*
- *Que se passe-t-il ?*
- *Quel serait le but de cette affiche ?*
- *Qui pourrait émettre ce genre de message ?(il faut retirer les coordonnées d'Infor-Drogues)*

Ces affiches sont disponibles auprès d'Infor-Drogues sur simple demande par courriel : courrier@infordrogues.be

Autres publications d'Infor-Drogues

<p>1. Les outils concernant les drogues et les Médias</p> <ul style="list-style-type: none">• Cannabis dans les médias : attention aux équations simplistes !• Le cannabis dans les médias : un phénomène de société en quête d'objectivité et de débat.• Overdose d'info. Guérir des névroses médiatiques.• La cyberdépendance ou la dépendance à internet.• Et les médias créèrent le binge drinking.• Interdire la publicité pour l'alcool. Pourquoi ?• Quand les alcooliers « préviennent » leurs consommateurs. Un savoir-faire qui se déguste avec perplexité.• Les jeunes et l'alcool à travers deux exemples de J.T. : manipulation et dramatisation. <p>2. Les outils concernant les législations</p> <ul style="list-style-type: none">• L'alcool et les jeunes. Nouvelles règles, quelle efficacité ?• Drogue et circulation : la sécurité, oui ; l'injustice, non !• Le cannabis : permis ou interdit ? Des questions citoyennes.	<p>3. Les outils pour favoriser le dialogue et la déconstruction des clichés</p> <ul style="list-style-type: none">• Mini livre : « 35 idées reçues, le point de vue d'Infor-Drogues ».• Dix astuces de parents pour parler de la drogue avec ses enfants. • Affiches :<ul style="list-style-type: none">o Parler des drogues, ça peut donner envie ?o Pour savoir si une personne se drogue, le mieux est de faire un test d'urine ?o Quand on commence la drogue, on ne peut plus s'arrêter ?o Si la loi n'interdit plus les drogues, tout sera permis aux jeunes ?o On commence par un joint, on finit à l'héroïne ?o Il existe des signes pour reconnaître un drogué ?o Interdire la pub alcool ?o Les jeux multijoueurs sur internet, une nouvelle addiction ? • Au fait, la drogue, comment ça commence ?
--	--

Le service de documentation est ouvert à toute personne (étudiant, parent, journaliste, usager, professionnel, etc.). Plus de 6.000 livres, articles, revues, vidéos et outils, ont été recueillis depuis la création de l'association. Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures, rue du Marteau 19 à 1000 Bruxelles.



Infor-Drogues ASBL

Rue du Marteau 19
B-1000 Bruxelles

Administration : 02/227.52.60.

Courriel : courrier@infordrogues.be

Infor-Drogues est agréé par la Commission communautaire Française et subventionnée par la Fédération Wallonie-Bruxelles

