



Accorder des libertés, fixer des limites

**«L'autorité, c'est d'abord
donner des autorisations,
avant de donner des
interdits.»**

Daniel Marcelli

LA LETTRE AUX PARENTS N°5

Cher-s Parent-s,

Grandir et devenir adulte signifie gagner en indépendance. Pour ce faire, votre enfant a besoin de liberté et doit apprendre à assumer de nouvelles responsabilités. En tant que parent-s, votre rôle consiste avant tout à l'encourager à vivre de nouvelles expériences et à lui faire confiance. Il est toutefois important que ces responsabilités et cette liberté nouvelle ne surchargent pas votre enfant, ni ne le mettent en danger. Ainsi, votre rôle consiste également à poser des limites et à trouver le juste milieu entre autorité et tolérance, liberté et contrôle.

Poser un cadre

Certains jeunes insistent pour prendre des décisions de manière autonome. Dans ces situations, il arrive que les parents hésitent à exercer leur autorité sur leur enfant par peur de créer un conflit, de le fâcher, de perdre son amour, voire par crainte de l'empêcher de s'épanouir. Pourtant, c'est le rôle des parents de poser un cadre et de fixer des limites. Pour construire son identité, votre enfant a besoin de vous, de votre soutien et de votre affection, mais aussi de votre fermeté.

Votre adolescent-e a besoin d'une boussole pour s'orienter. À vous, parent-s, de lui montrer le chemin tout en lui offrant à la fois de l'autonomie et de la sécurité. Votre enfant a des droits (il a le droit de sortir, d'aller à une fête, etc.), mais il a aussi des devoirs (participer aux tâches ménagères, être présent-e aux repas, etc.) et des limites à respecter (heure de rentrée, règles pour la consommation d'alcool ou d'autres substances, etc.).





Je sais que mon fils (16 ans) fume de temps en temps un joint, même si je ne suis pas d'accord. Je me demande si je devrais le laisser fumer à la maison pour éviter qu'il ne fasse de mauvaises rencontres ou qu'il n'ait des problèmes avec la police. Qu'en pensez-vous ?

vous position : vous ne voulez pas que votre fils fume du cannabis, à la maison ou ailleurs, parce que c'est un risque pour sa santé et son développement.

Il est important que vous définissiez aussi vos règles concernant cette consommation de façon générale et les sanctions que vous prévoyez d'appliquer en cas de transgression. Votre fils a besoin de se sentir protégé par vous : pour éviter qu'il ne se mette en danger, il doit savoir que vous l'empêcherez de franchir certaines limites.

Plus d'informations : « Cannabis – en parler avec les ados. Guide pour les parents. »

Options de commande : voir au recto du dépliant.

Vous vous inquiétez pour votre enfant et vous êtes prêt-e à accepter une consommation à la maison pour éviter qu'il subisse des conséquences négatives liées à son comportement.

Il est important que vous soyez cohérent-e : n'autorisez pas la consommation de cannabis à la maison. En agissant ainsi, vous confirmez

Les règles fixées doivent être claires et adaptées à l'âge de votre enfant. Ces repères lui permettent de prendre position, et parfois de s'opposer à vous. C'est en s'affirmant, en gérant ses frustrations, en apprenant à faire des compromis et en assumant peu à peu ses responsabilités que votre enfant construit sa propre identité.

Fixer des limites

« Il cherche ses limites... », « Elle repousse sans cesse les limites », « Il nous pousse dans nos limites ». Combien de parents parlent de leur enfant en ces termes ? Il peut être épuisant de rappeler sans cesse les règles, de les imposer et de les faire respecter. Il est donc compréhensible que les parents ressentent parfois le besoin de faire une pause et il est important de prendre le temps pour souffler.

Cependant, un-e jeune a besoin d'avoir des parents cohérents, fiables et garants du cadre déterminé. Les parents doivent donc tenir le cap malgré les orages.

Les parents doivent rester fermes sur certaines règles, notamment lorsqu'il est question de la sécurité de l'enfant. Pour le reste, chaque parent décide de ce qui est négociable, de ce qui l'est à partir d'un certain âge et de ce qui ne l'est jamais.

Fermeté n'est cependant pas synonyme de rigidité. Avec le recul, on peut se rendre compte qu'une règle n'est pas infaillible, qu'elle est trop sévère ou au contraire, pas assez. Il est possible qu'elle ne soit plus adaptée à l'âge de votre enfant ou qu'une situation particulière relève de l'exception. Par exemple, une heure de rentrée peut être plus tardive si le jeune a congé le lendemain ou s'il sort chez des voisin-e-s. Un parent a aussi le droit de changer

d'avis. L'important est de pouvoir expliquer à son enfant pourquoi la règle change, tout en évitant qu'il ne la perçoive comme arbitraire.

Combien de règles faut-il instaurer ? Personne ne connaît mieux votre enfant que vous. A-t-il une grande propension à prendre des risques ? Est-il plutôt prudent ? Selon la situation, votre enfant aura besoin d'un cadre plus ou moins important. Il est possible qu'à cause de ces différences, votre enfant se sente lésé-e vis-à-vis de ses frères et soeurs. Si tel est le cas, expliquez à vos enfants que les règles s'appliquent à tou-te-s, mais que chaque enfant est différent et que certain-e-s ont besoins d'une plus grande présence que d'autres.

Que faire si les règles ne sont pas respectées ?

Il n'est ni possible ni souhaitable que les parents contrôlent constamment leur adolescent-e pour vérifier s'il applique bien les règles fixées. Toutefois, lorsqu'il s'agit de sujets sensibles, il est important de le faire.

Lorsque vous constatez qu'une consigne n'a pas été respectée, il n'est pas toujours facile de décider d'une punition, encore moins lorsque vous le faites sous le coup de la colère, de l'inquiétude ou lorsque vous êtes à bout de patience. Pour éviter de réagir à chaud, donnez-vous le temps de réfléchir avant de prendre une décision.

Il est parfois utile de déterminer à l'avance la punition en cas de non-respect d'une règle. Ainsi, votre enfant sait à quoi s'attendre s'il désobéit. Cela peut influencer sa décision de respecter les règles ou non à un moment donné. Cependant, vous ne pouvez (ni ne devez) déterminer à l'avance tout ce qui pourrait arriver.

Les sanctions prévues doivent être réalistes et adaptées à la situation. Les menaces en l'air ou les sanctions inapplicables ne servent à rien. Dès lors, inutile de menacer votre enfant de le mettre à la porte, sauf si vous êtes réellement prêt-e à prendre des mesures allant dans ce sens.

N'oubliez pas de valoriser les comportements positifs et d'encourager votre enfant lorsque vous notez qu'il respecte les règles en place.

Et la consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues illégales ?

L'adolescence est souvent l'âge des premières expériences : première cigarette, première ivresse, premier joint... Que faire si votre enfant consomme ces substances ? Quelles règles instaurer ?

Tout d'abord, il convient de se rappeler (et de rappeler à votre enfant) certaines limites fixées par la loi (voir Lettre aux parents n° 3). Ensuite, il faut que votre position soit claire : vous ne voulez pas que votre jeune consomme du tabac ou des drogues illégales. Concernant l'alcool, dès 16 ans, vous pouvez négocier avec lui les conditions dans lesquelles il est autorisé à en boire. Votre enfant a besoin d'une position claire et argumentée de votre part, qui lui serve de repère et à laquelle il peut s'opposer.

La sécurité de votre enfant est essentielle. La consommation d'alcool ou d'autres substances augmente le risque d'accident, notamment sur la route, et de perte de contrôle.

Il est important de ne pas banaliser et de ne pas dramatiser la consommation de tabac, d'alcool ou de drogues illégales. **Ne pas dramatiser** signifie réagir calmement. Ne présumez pas immédiatement que votre enfant est sur une mauvaise voie : la consommation de substances psychoactives durant l'adolescence est souvent une phase d'expérimentation qui ne dure pas. Pour autant, cela ne signifie pas non plus que vous devriez fermer les yeux. Au contraire, votre réaction est importante : la consommation de substances psychoactives **ne doit pas être banalisée**. Exprimez votre position et réagissez avec clarté et fermeté. Si votre enfant ne respecte pas les règles, vous devez réagir. Toute entorse aux règles doit s'accompagner d'une punition puis d'une discussion. En effet, votre enfant doit comprendre pourquoi vous ne souhaitez pas qu'il consomme des substances légales ou illégales.

Dans l'accompagnement de votre enfant, tenez compte des différences entre filles et garçons. De manière générale, les garçons sont plus susceptibles de citer des motifs sociaux pour expliquer leur consommation d'alcool. Ils ont plus tendance à considérer que boire de l'alcool est « cool » ou qu'une grande tolérance à l'alcool est un signe de force. Ils en consomment donc plus souvent en groupe, dans des lieux publics.

Les filles disent plus souvent qu'elles boivent de l'alcool pour oublier leurs problèmes. Elles consomment de manière plus cachée et refusent plus difficilement une boisson alcoolisée si elle est offerte par une personne proche (un-e ami-e, son ou sa meilleur-e ami-e). Ces tendances s'appliquent également à d'autres substances pouvant entraîner une dépendance.

Cher-s Parent-s, nous espérons que cette lettre vous offre un appui dans l'accompagnement de votre enfant. Vous trouverez dans le feuillet annexé des conseils et des suggestions à mettre en pratique au quotidien. Vous pouvez nous écrire à l'adresse parents@addictionsuisse.ch.

Avec nos meilleures salutations
L'équipe prévention d'Addiction Suisse

Autres informations

Les lettres aux parents d'Addiction Suisse:

- N° 1 Etre parent-s d'adolescent-e
- N° 2 «Tous les autres le font». L'influence, les fréquentations et les consommations
- N° 3 Parler avec les adolescents de l'alcool, du tabac ou des drogues illégales
- N° 4 Les sorties, les fêtes, les consommations
- N° 5 Accorder des libertés, fixer des limites
- N° 6 Prendre des risques : besoin ? danger ?
- N° 7 Parler pour mieux s'entendre
- N° 8 Les jeunes et les écr@ns
- N° 9 Chance au jeu – pas de bol !

Brochures :

- «Alcool – comment en parler avec les ados»
- «Tabac – pour en parler aux ados»
- «Cannabis – en parler avec les ados»
- «Surfer, jouer, chatter – en parler avec les enfants et les adolescent-e-s»

Les document peuvent être téléchargés ou commandés gratuitement sur le site shop.addictionsuisse.ch

Newsletter parents :

Si vous souhaitez recevoir la «newsletter parents» d'Addiction Suisse, vous pouvez vous abonner sous www.addictionsuisse.ch/parents.

Internet:

www.monado.ch



Conseils et suggestions

«L'art des parents c'est de céder sur de petites choses et de garder la main sur l'essentiel».



Daniel Marcelli

est la période des remises en question et de l'opposition à de nombreux principes énoncés par les parents. Vous ne pouvez ni tout accepter, ni tout refuser. Il est important que vous établissiez une hiérarchie de règles et que vous lâchiez du lest sur des points moins importants pour vous. Par exemple, mieux vaut céder sur les habits ou la coiffure que sur la consommation de substances.

- **Impliquez votre adolescent-e dans la définition des règles**

Certaines règles ne sont pas négociables. En revanche, d'autres peuvent être reformulées en fonction de la situation, de l'âge de l'adolescent-e et de son sens des responsabilités. Discutez des règles négociables en famille afin que chacun-e puisse exprimer son opinion et faire des suggestions.

Autour des règles :

- **Discutez entre parents**

Elever un-e adolescent-e peut mettre les parents à rude épreuve. Que vous viviez en couple ou que vous soyez séparés, vous n'êtes pas toujours du même avis lorsqu'il s'agit de décider des limites à fixer ou des sanctions à appliquer. Un enfant se rend vite compte des désaccords qui existent entre adultes et sait en tirer profit. Ainsi, même si vous ne partagez pas le même point de vue entre adultes, il est important que vous essayiez de trouver un compromis afin que les règles au sein de la famille soient claires pour votre adolescent-e.

- **Déterminez ce qui est important**

Les occasions d'être en désaccord avec les adolescent-e-s ne manquent pas : habits, langage, coiffure, tâches ménagères, Internet, argent de poche, etc. L'adolescence

- **Respectez l'intimité de votre adolescent-e**

Votre enfant a le droit d'avoir sa sphère privée et de prendre certaines décisions par lui-même. Il devrait aussi pouvoir fixer certaines règles que les parents doivent respecter, notamment par rapport au respect de son espace personnel, comme sa chambre. Votre enfant peut souhaiter que vous n'y pénétriez pas sans frapper, que vous ne touchiez pas à ses affaires ou qu'il puisse choisir comment la décorer. Votre enfant devrait aussi, dans la mesure du possible, pouvoir prendre des décisions par rapport à ses choix professionnels ou choisir ses relations amicales.



Autour des punitions

- **Différer la punition**

Réagir « à chaud », c'est parfois réagir de manière disproportionnée, sous le coup de la colère ou de l'inquiétude. Il vaut parfois mieux se donner un peu de temps avant de décider d'une punition. Donnez-vous une heure ou une journée pour considérer calmement ce qui s'est passé et décider de la sanction. Toutefois, n'attendez pas dix jours, car votre punition n'aurait alors plus aucun sens pour votre adolescent-e.

- **Mesurez votre réaction**

Quand vous discutez avec votre adolescent-e, évitez la surenchère. Vous avez le droit d'être en colère, mais un parent ne doit pas se laisser aller à de la violence physique tels que des gifles, des coups, etc. Évitez également les humiliations verbales comme « Tu me fais honte » ou « Tu n'arriveras à rien ». Ne rabaissez pas votre enfant : si une règle n'a pas été respectée, il faut sanctionner cet acte et non dévaloriser la personne qui l'a commis. Si vous avez réagi trop fortement, n'hésitez pas à en reparler avec votre adolescent-e et éventuellement à vous excuser.

- **Ne pas confondre punition et discussion**

Si votre adolescent-e n'a pas respecté les règles, il est important de discuter ensemble de ce qui s'est passé. Expliquez à nouveau la règle en question à votre enfant. Vous pouvez aussi discuter avec lui des raisons pour lesquelles il l'a enfreinte. Essayez de comprendre pourquoi il y a eu transgression, exprimez votre inquiétude. Toutefois, même si cette discussion n'est pas un moment agréable pour votre enfant, elle ne remplace pas la punition.

- **Des punitions qui ont du sens**

Votre enfant doit pouvoir faire clairement le lien entre la punition que vous lui infligez et la règle qu'il n'a pas respectée. De cette façon, il ne se sentira pas victime d'une punition, mais comprendra que cette dernière est la conséquence de son comportement et que ses choix peuvent influencer certaines choses dans sa vie. Par exemple, si vous avertissez votre enfant que s'il ne rentre pas à l'heure, il ne pourra pas sortir le week-end suivant,

votre jeune peut choisir de pénaliser sa prochaine sortie en ne respectant pas l'horaire imposé. Maniez toutefois les interdictions de sortie avec modération : votre adolescent-e a besoin d'être en contact avec des jeunes de son âge.

- **Si la situation vous semble difficile**

Il peut être épuisant de rappeler sans cesse les règles et de revenir inlassablement sur les mêmes sujets. Beaucoup de parents ont le sentiment que cela ne sert à rien. Mais ne vous laissez pas décourager : il est important que vous mainteniez le cap, car cette période difficile ne durera pas éternellement.

- **N'hésitez pas à parler avec d'autres parents ou à vous adresser à des spécialistes**

Peut-être vous posez-vous parfois la question de savoir si vous êtes trop sévère ou pas assez. En effet, à entendre votre adolescent-e, il y a toujours d'autres parents qui donnent davantage de liberté, d'argent de poche, etc. à leurs enfants. Il est normal de se remettre en question. Essayez de discuter avec d'autres parents, par exemple dans le contexte d'une association de parents, lors de cours ou à des conférences. En cas de difficulté, n'hésitez pas à demander conseil à des professionnel-le-s.