

Ce que les parents doivent savoir
sur

les comportements à risque des adolescents

Stratégies pour réduire
les problèmes liés à l'alcool,
aux drogues, aux jeux de hasard
et à Internet

David A. Wolfe
Debbie Chiodo
Bruce Ballon
Gloria Chaim
Joanna L. Henderson



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Ce que les parents doivent savoir
sur
**les comportements
à risque
des adolescents**

Stratégies pour réduire
les problèmes liés à l'alcool,
aux drogues, aux jeux de hasard
et à Internet

David A. Wolfe
Debbie Chiodo
Bruce Ballon
Gloria Chaim
Joanna L. Henderson



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Ce que les parents doivent savoir sur les comportements à risque des adolescents : stratégies pour réduire les problèmes liés à l'alcool, aux drogues, aux jeux de hasard et à Internet / David A. Wolfe ... [et al.].

Publ. aussi en anglais sous le titre: What parents need to know about teen risk taking.

1. Prise de risque chez l'adolescent — Prévention. 2. Pression des pairs chez l'adolescent.
3. Adolescents — Polytoxicomanie — Prévention. 4. Parents et adolescents. 5. Rôle parental. I. Wolfe, David A. II. Centre de toxicomanie et de santé mentale

RJ506.R57W4314 2011

155.5'18

C2011-901945-3

ISBN: 978-0-88868-613-8 (version imprimée)

ISBN: 978-0-88868-614-5 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-285-5 (ePUB)

ISBN: 978-0-88868-615-2 (HTML)

Imprimé au Canada

Copyright © 2011 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Cet ouvrage ne peut être reproduit ou transmis, en partie ou en totalité, et sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération, sans la permission écrite de l'éditeur – sauf pour une brève citation (d'un maximum de 200 mots) dans une revue spécialisée ou un ouvrage professionnel.

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres formats. Pour tout renseignement sur d'autres formats ou d'autres publications de CAMH, ou pour passer une commande, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

Courriel : publications@camh.net

Cyberboutique : <http://store.camh.net>

Site Web : www.camh.net/fr

Ce livre a été produit comme suit :

Élaboration : Margaret Kittel Canale, CAMH

Rédaction de la version anglaise : Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH ; Sandra E. Martin

Traduction : Traductions À la page (Patricia Drapeau, Geneviève Laurier)

Correction-révision : Tony Ivanoff, CAMH

Conception graphique : Nancy Leung, CAMH

Responsable de l'impression : Christine Harris, CAMH

3517b / 08-2011 / PM070

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Table des matières

- 1 Objet
- 4 Pourquoi l'adolescence est-elle une période si importante ?
 - 5 La conquête de l'indépendance
 - 7 L'apprentissage de la prise de décisions
 - 9 L'apprentissage des relations entre adultes
- 11 Pourquoi certains adolescents font des expériences et prennent des risques (et d'autres pas) ?
 - 12 Les pressions subies par les adolescents
 - 13 Qu'est-ce qui pousse les jeunes à prendre des risques ?
 - 15 Qu'est-ce qui réduit la prise de risques chez les adolescents ?
- 16 Quand l'expérimentation devient-elle problématique ?
 - 16 Quels sont les comportements caractéristiques des adolescents ?
 - 22 Le continuum du risque : de l'absence de problème à l'apparition d'un grave problème
 - 24 Quels sont les signes avant-coureurs ?
 - 26 Des signes plus troublants
- 36 Stratégies parentales efficaces : ce que votre adolescent attend de vous
 - 38 Tenir le cap dans votre rôle de parent
 - 39 Considérer son adolescent comme une personne à part entière
 - 40 Montrer son intérêt
 - 42 Comment le développement d'un adolescent modifie la relation que vous avez avec lui ?
 - 47 Trouver un équilibre entre sensibilité et fermeté
 - 50 Miser sur la sécurité, la responsabilité et le respect des règles
 - 55 Enseigner et non seulement critiquer

58 Stratégies parentales efficaces : messages à transmettre à votre adolescent

60 Message : « J'ai encore un rôle important à jouer dans ta vie »

65 Message : « Je comprends les pressions que tu subis »

67 Message : « Je veux que tu sois en sécurité »

70 Message : « Je désire entretenir une bonne relation avec toi »

73 Sages paroles

Références 74

Ressources pour les parents 75

À propos des auteurs 77

Remerciements 79

Objet

Vous avez sans doute choisi cet ouvrage parce que vous vous inquiétez des risques que doit affronter votre adolescent aujourd'hui et peut-être de certains des comportements à risque qu'il ou elle a adoptés comme le tabagisme, la consommation d'alcool ou d'autres drogues, les jeux de hasard ou l'usage inapproprié d'Internet. Vous voulez sans doute savoir comment prévenir ou du moins réduire au maximum l'expérimentation de ces comportements à risque. Vous voulez des conseils pratiques et simples à suivre pour savoir entre autres comment aborder ces situations. Vous pouvez aussi simplement être à la recherche de conseils pour savoir comment mieux répondre aux besoins de votre adolescent et assurer sa sécurité, mais aussi « survivre » à la période de l'adolescence.

Vous avez probablement réalisé que certaines des pressions que vivent les adolescents aujourd'hui sont différentes de celles des générations précédentes. Il n'en demeure pas moins que les pressions sont des contraintes et si elles peuvent sembler accablantes pour les adolescents, de votre côté, vous vous sentez parfois dépassé par ce que vit votre adolescent.

Que vous le vouliez ou non, votre adolescent peut se sentir contraint à essayer le tabac, l'alcool, les autres drogues, les jeux de hasard ou encore se retrouver dans des situations intimes auxquelles il ne se sent pas prêt tant physiquement qu'émotionnellement. En tant que parent, vous aurez à faire face à des situations difficiles et à prendre en compte le besoin d'autonomie de votre jeune tout en lui procurant l'encadrement et la surveillance dont il a besoin durant cette période de sa vie.

L'approche parentale qui fonctionne le mieux devant ces situations est de faire preuve de patience tout en vous montrant attentif et pragmatique. Vous devez examiner et comprendre le comportement précis de votre enfant, le milieu dans lequel il s'est développé, la dynamique relationnelle qui existe et le but de ce comportement. Chercher des solutions prématurées ou réagir immédiatement sans réflexion préalable peut aggraver les choses.

Avant d'aborder le thème de la prévention, vous devez comprendre que l'adolescence est une période d'expérimentation. C'est ce qui rend parfois nos jeunes les individus intéressants et stimulants qu'ils sont. Sous un autre angle cependant, les jeunes autant que les parents peuvent considérer cette étape comme une période angoissante.

L'important est de savoir quand votre jeune est prêt à prendre des décisions ou à tenter de nouvelles expériences sans prendre des risques indus. En gros, l'adolescence est la période d'apprentissage de la confiance et des responsabilités. Votre jeune veut sentir que vous avez confiance en lui pour prendre des décisions adultes et se montrer responsable. Vous devez jusqu'à un certain point soutenir son besoin d'*autonomie* et lui faire confiance, tout en vous montrant ferme dans vos attentes.

En tant que parent, vous avez énormément d'influence sur les comportements de votre adolescent. Votre jeune compte sur vous pour l'aider lorsqu'il ou elle a des problèmes et doit prendre des décisions, dont celles en rapport avec la cigarette, l'alcool, les drogues, les jeux de hasard et les rapports sexuels. Soyez à son écoute et donnez-lui des messages clairs sur les dangers associés aux comportements à risque.

L'objectif de cet ouvrage, comme des autres de la collection, est de vous aider à mieux comprendre les problèmes clés liés au développement durant l'adolescence et l'influence que vous avez, en tant que parent, sur la façon dont votre enfant développera sa capacité à faire de bons choix. Cet ouvrage vous aidera également à mieux comprendre la crise identitaire que vit votre enfant et comment son besoin d'« acceptation » et de « popularité » peut l'influencer à essayer la cigarette, l'alcool, les drogues et les jeux de hasard.

Le défi en tant que parents, comme vous l'avez sans doute déjà constaté, est de soutenir votre jeune dans son besoin d'autonomie et d'indépendance tout en vous assurant qu'il fait des choix sains et sécuritaires devant les nombreuses situations risquées qui se présenteront à lui durant cette période de son développement. Les avertissements sur les risques ou les conséquences de tel ou tel comportement ont un effet limité. Votre jeune doit savoir que vous comprenez aussi les pressions qu'il vit et qu'il peut toujours compter sur vous pour des conseils ou du soutien sans craindre les reproches.

La lecture de ce livre devrait vous permettre de mieux comprendre :

- ce que veut dire « expérimentation » durant l'adolescence ;
- les types de pressions, réelles et imaginaires, que vit votre jeune et la façon dont ces pressions peuvent influencer son comportement et ses décisions ;
- la façon d'encadrer et de conseiller votre enfant d'une manière qui suscitera son respect ;
- comment aborder les notions de sécurité et de responsabilités d'une façon qui s'inscrit dans le contexte de la vie de votre adolescent ;
- les stratégies d'éducation efficaces axées sur la communication positive et visant la réduction des conflits.

Pourquoi l'adolescence est-elle une période si importante ?

Shanta a une fille qui semble établir ses propres règles et n'a pas beaucoup de corvées à la maison. Cette situation frustre Shanta, mais elle ne sait pas comment changer les choses. Shanta ne sait plus qui sont les amies de sa fille, elle ne veut pas qu'elle sorte le soir ou assiste à des fêtes et s'inquiète pour sa sécurité. « Elle ne m'écoute pas. Que puis-je faire lorsqu'elle sort en trombe en me disant que je n'ai aucune idée de la vie d'une adolescente au Canada ? Moi, je restais à la maison avec mes parents et j'étais plus respectueuse. »

Ramona s'était toujours sentie très proche de son fils et ne comprend pas ce qui a pu changer. « Depuis que Pablo a commencé l'école secondaire, je ne le reconnais plus. Nous avons l'habitude de parler de ses journées, de ses amis et de ses activités. J'ai de la chance aujourd'hui s'il répond par oui ou non à mes questions. Je sens qu'il me met au rancart et qu'il préfère passer plus de temps chez son ami qu'à la maison. »

Jean adore sa fille Catherine. Ils ont toujours entretenu une relation assez ouverte et la confiance a toujours régné. Mais dernièrement, il ne sait pas ce qui se passe. Catherine n'arrive pas à l'heure convenue, se montre irresponsable avec la voiture familiale et exige qu'on lui laisse plus de liberté. « Je lui fais encore confiance la plupart du temps, mais il est difficile de savoir tout ce qui arrive dans sa vie et quand je devrais m'inquiéter. »

Si vous êtes parent d'un adolescent, ces situations et relations changeantes ne vous sembleront que trop familières et s'accompagneront d'un éventail d'émotions : inquiétude, frustration, impuissance, colère, sentiment d'échec et peur à l'égard du comportement ou du bien-être de votre enfant. Il semble que votre enfant autrefois si coopérant se soit réveillé un matin complètement transformé et que vous ne le reconnaissez plus. Vous vous sentiez comme la personne la plus importante de sa vie et, aujourd'hui, vous n'êtes plus qu'une personne parmi tant d'autres. Votre enfant aimait rester à la maison avec vous, mais tout a changé. Vous saviez que ça pourrait arriver à l'adolescence, mais avez-vous réellement le sentiment que tout finira par s'arranger ?

Nous avons rédigé ce livre parce que la plupart des parents d'adolescents font face à ces difficultés et pourraient bénéficier d'un peu d'aide. N'oubliez pas, l'adolescence est une période de développement : le changement est habituellement une bonne chose, mais il n'est pas nécessairement facile ni sans heurts. À titre de parents, il est préférable d'être bien préparé plutôt que de s'alarmer. Concentrez-vous sur le cheminement de votre enfant et aidez-le à devenir qui il veut (après tout, qui le connaît mieux que vous ?).

L'adolescence est une période très importante parce que les jeunes vivent des étapes de développement déterminantes : ils deviennent plus autonomes et ils apprennent à prendre leurs propres décisions, à résoudre des conflits et à gérer le stress. Ces décisions ont souvent des répercussions à long terme et se prennent sous une énorme pression personnelle et sociale (réelle et perçue).

LA CONQUÊTE DE L'INDÉPENDANCE

L'adolescence est une période de changements et de transformations pour l'enfant comme pour le parent. C'est le moment de négocier de nouvelles limites et règles et c'est aussi une période de découvertes et d'indépendance. Ces changements s'accompagnent souvent d'attitudes qui vous sont très familières : rébellion, défiance, déloyauté, conflits, incertitudes et peur.

Oui, l'adolescence peut être une période difficile, mais elle peut aussi être gratifiante, surtout si vous vous préparez à votre rôle de parent

d'adolescent comme vous l'avez fait lorsque vous êtes devenu père ou mère la première fois ! Et malgré ces difficultés, la plupart des adolescents deviennent des adultes sains et responsables et, qui plus est, entretiennent des rapports positifs et aimants avec leurs parents durant leur vie adulte (encore une bonne nouvelle).

Autrement dit, votre relation avec votre jeune se transforme ! Elle doit, bien entendu, changer si votre adolescent doit apprendre à devenir indépendant. Toutefois, cette réalité est souvent perdue de vue durant la quête quotidienne de votre jeune vers l'autonomie. Au fur et à mesure que votre adolescent désire une plus grande indépendance et une vie privée, vous devez progressivement respecter ce besoin et le lui accorder dans une certaine mesure.

Une étape cruciale pour tout adolescent est de développer son sentiment identitaire et de définir la personne qu'il veut devenir. Ce « sentiment de soi » émergent vous semblera différent parfois du « soi » que aviez connu si bien pendant son enfance. Attendez-vous aussi à ce que votre adolescent veuille garder une partie de sa nouvelle identité pour lui seul ! Les jeunes tentent de développer leur individualité tout en essayant de « devenir » ce que leurs camarades, parents et autres adultes attendent d'eux. Si vous y pensez quelques instants, vous conviendrez sans doute que ce processus n'a pas été de tout repos pour vous non plus, et qu'il est peut-être même encore plus difficile pour les jeunes d'aujourd'hui. Si on tient compte des pressions pour être populaires et acceptées par ses pairs (en particulier chez les filles) et pour être considérés comme « cool » ou forts (en particulier chez les garçons), faut-il se demander pourquoi nos jeunes se mettent à « essayer » de nouvelles apparences et activités, à avoir des amis différents, à repousser les limites et à s'accorder plus de libertés ?

C'est votre rôle de parent d'aider votre adolescent à se forger graduellement sa nouvelle identité tout en vous assurant qu'il est en sûreté et prend des décisions saines et intelligentes. Ce n'est pas une tâche facile. Votre adolescent semble imprévisible. Vous vous inquiétez des diverses influences qui peuvent avoir une emprise sur lui au quotidien. Vous sentez que vous perdez le contrôle, et cette situation vous effraie.

Il faut toutefois comprendre que même lorsque les jeunes acquièrent plus d'autonomie et commencent à compter plus sur leurs amis que sur leur famille, ils ont encore grandement besoin du lien réconfortant qui les unit à leurs parents. Ils doivent savoir que si les choses vont mal, ils ont un endroit sécuritaire où revenir et que leurs parents les accueilleront. Bien que les jeunes désirent plus que jamais l'approbation de leurs amis, ils ont encore besoin de l'amour, du respect et de la main tendue de leurs parents.

Vous êtes et vous resterez un adulte très important dans la vie de votre adolescent. Servez-vous de cette occasion pour aider votre jeune à se transformer en un adulte sain tant sur le plan physique qu'émotif. Considérez-vous comme un guide. Un guide qui offre des conseils empreints de sagesse à des moments pertinents pour lui assurer un cheminement plus sécuritaire. Un guide qui émet également des avertissements sur les dangers potentiels semés sur la route et qui prend de bonnes décisions lorsque les choses tournent mal.

L'APPRENTISSAGE DE LA PRISE DE DÉCISIONS

Les adolescents doivent prendre des décisions quotidiennement sur de nombreux aspects de leur vie. En voici quelques-unes :

- Que vais-je porter à l'école aujourd'hui ? Quel est mon style (de vêtements, de coiffure, de maquillage par exemple) ?
- Comment puis-je m'adapter au stress de l'école ?
- Comment faire pour suivre mes convictions ?
- Avec qui devrais-je me lier d'amitié ?
- Que faire si mes amis font des choses qui me mettent mal à l'aise ?
- Que faire à propos de la cigarette, de l'alcool et des drogues ? Devrais-je en prendre ? Lesquelles puis-je essayer sans danger ? Quelle quantité ou dose devrais-je prendre ? Avec qui devrais-je les prendre et où ?
- Que devrais-je faire si je lis des commentaires ou des messages désobligeants sur mes amis sur Facebook ou d'autres réseaux sociaux ? Et si les commentaires me concernent ?

Les adolescents ont parfois de la difficulté à évaluer les choix qu'ils ont devant une situation en particulier.

Prenons le cas de Yolande qui est invitée chez son ami Leroy un samedi soir.

En acceptant d'aller chez Leroy, voici quelques situations qui pourraient se présenter et pour lesquelles Yolande devra prendre une décision :

Avec qui devrait-elle se tenir ? Quels groupes de jeunes seront présents ?

Qu'en est-il de son heure de rentrée ? Est-ce trop tôt ? Pourrait-elle négocier une heure plus tardive ? Ou encore devrait-elle attendre pour voir comment se déroulera la soirée ?

Que doit-elle dire à ses parents, qui sont issus d'une autre génération, d'une autre culture et ont été élevés selon différentes règles ? Que doit-elle leur dévoiler au juste ?

Que faire si Leroy lui offre de l'alcool ou des drogues ? Devrait-elle refuser ? Peut-être pourrait-elle essayer quelque chose, et alors, quoi ?

Leroy la considère-t-il comme une amie ou veut-il entreprendre une relation intime ? Et s'il veut seulement avoir une relation sexuelle ? Devrait-elle accepter d'avoir une relation sexuelle avec Leroy ?

Chaque activité et chaque décision entraînent des incidences à divers niveaux, et tous les adolescents doivent y faire face à un moment ou à un autre. Il est important pour les parents de parler à leurs adolescents à propos de ces questions chaque fois que la situation se présente plutôt que d'aborder tous ces sujets lorsqu'ils sont sur le point de sortir.

C'est aussi leur moyen de tester et de combler un important besoin psychologique. Ils tentent de vérifier si une constante dans leur vie – votre amour et votre soutien – basculera tout comme leur univers. Bien qu'il soit difficile de vivre avec quelqu'un qui, une minute, vous exclut de sa vie et l'autre, désire votre participation, sachez que cette période est temporaire.

À l'âge de 17 ou 18 ans, votre adolescent, alors plus mature et indépendant sur le plan émotif, entreprendra une autre étape de son développement : établir un rapport avec vous d'adulte à adulte. Le message clé à garder à l'esprit durant l'adolescence est de conserver l'amour et le contact qui vous unissent. Les adolescents veulent peut-être plus d'espace, mais ils ont encore besoin de vous. Vous avez encore une place importante dans leur vie, et ils vous aiment.

Dernier point à ne pas oublier. Vous n'êtes pas surpris de constater que les garçons et les filles ont des façons très différentes de prendre des décisions, de résoudre des conflits et de gérer le stress durant cet effervescent stade de développement. Dans la culture occidentale, les filles ont tendance à préférer la conversation et les confidences avec leurs camarades, et elles se préoccupent de ce que les autres pensent d'elles. Les garçons, de leur côté, préfèrent les jeux rudes et désordonnés, habituellement en grands groupes et ont des conflits ouvertement verbaux et physiques avec leurs pairs.

Ces différences entre les sexes ont d'importantes répercussions sur leur développement, parce que les compromis différeront pour chacun. La façon dont les filles apprennent à établir des rapports les rend plus vulnérables aux problèmes émotifs, comme l'angoisse et une faible estime de soi, et moins vulnérables aux problèmes comportementaux. En revanche, la façon dont les garçons apprennent à établir des rapports accroît le risque de problèmes comportementaux, comme l'agression et la provocation, mais les protège des problèmes émotifs. (Si vous désirez plus de renseignements sur ce sujet, nous vous suggérons de lire Rose et Rudolph, 2006.)

Vous devez donc vous montrer sensible au style de relations qu'entretient votre adolescent avec les autres et aux pressions que les attentes de la société, de la famille, des croyances et des pratiques culturelles et spirituelles exercent sur lui. Vous devez guider votre adolescent le plus possible vers des relations saines en lui montrant l'exemple et en lui donnant l'occasion d'établir des relations avec différents camarades et adultes.

Pourquoi certains adolescents font des expériences et prennent des risques (et d'autres pas) ?

L'adolescence et l'attraction vers l'alcool et les drogues et d'autres comportements à risque vont souvent de pair.

Les adolescents sont impulsifs et pensent à court terme. Ce sont des expérimentateurs naturels et ils veulent être acceptés de leurs camarades et se conformer à la culture dominante. Ils pensent pouvoir faire face à toutes les situations et ont souvent de la difficulté à comprendre ou à reconnaître les diverses conséquences de leurs actes à court et à long terme. Ces facteurs développementaux influenceront leur disposition à faire l'« expérience » occasionnelle des substances, des jeux de hasard ou des comportements semblables ou à s'y adonner de façon plus dangereuse.

Si les choses ont changé (certaines pour le meilleur et d'autres pour le pire) depuis votre propre adolescence, bon nombre des pressions que vous avez subies durant votre jeunesse sont les mêmes qu'aujourd'hui. Le besoin d'être accepté et aimé transcende toutes les générations. Le désir d'être à la dernière mode, d'aller à des fêtes nocturnes et l'envie pressante d'avoir des privilèges adultes sont considérés par les adolescents comme « un droit », sentiment que vous avez certainement ressenti à leur âge.

L'attrait de l'alcool et des autres drogues n'est pas différent aujourd'hui que lorsque vous avez eu à faire ces choix et à vivre ces pressions. Par contre, la puissance des drogues sur le marché aujourd'hui, l'accessibilité des drogues « de confection » ou « drogues-maison » grâce à Internet, et la plus grande ingéniosité des jeunes pour obtenir de l'alcool ou de la drogue, elles, se sont accrues. En outre, les nombreux moyens que trouvent la société et les médias pour faire la promotion de l'alcool, des jeux de hasard et de l'activité sexuelle chez les jeunes semblent parfois déroutants. Il est donc d'autant plus important pour les parents de comprendre comment leurs enfants sont influencés au quotidien et d'apprendre à communiquer avec eux efficacement sur ces sujets.

Les magazines, la télé, Internet et la radio bombardent les jeunes d'annonces sur l'alcool et la cigarette. Les adolescents n'ayant pas encore l'âge de consommer sont exposés quotidiennement à des annonces télévisées qui dépeignent des jeunes gens attrayants durant des fêtes un verre d'alcool ou de bière à la main. Même si la publicité n'est pas l'unique raison qui pousse les jeunes à essayer l'alcool, elle constitue un important facteur. Les jeunes qui sont exposés à des publicités sur l'alcool boivent plus, et ce, plus souvent que ceux qui n'y sont pas exposés. Selon les études, la consommation d'alcool par les mineurs joue un rôle important dans les comportements sexuels à risque, dont les activités sexuelles non désirées, non planifiées et non protégées, ainsi que les relations sexuelles avec différents partenaires.

LES PRESSIONS SUBIES PAR LES ADOLESCENTS

Les parents doivent se familiariser avec les pressions que leurs adolescents peuvent vivre. Les adolescents seront en général plus réceptifs aux propos de leurs parents si ces derniers se montrent à leur écoute et comprennent ce qu'ils vivent. Vous ne voulez pas que votre jeune vous mente ou qu'il vous évite, alors pour conserver une place importante dans sa vie, vous devez reconnaître les pressions auxquelles il doit faire face et continuer à l'aider à acquérir la confiance en soi et le sens des responsabilités qui lui permettront de mieux gérer ces pressions.

Nous ne suggérons pas d'acquiescer ni de capituler, mais nous voulons encourager les parents à prendre des décisions éclairées et à solliciter l'opinion de leur adolescent le plus possible dans la prise de ces décisions. Nous suggérons cependant d'éviter de dicter les règles du jeu, de menacer le jeune de conséquences ou de lui faire peur (ou de l'ennuyer) par des sermons.

Il est tout naturel que les jeunes veuillent être acceptés de leurs pairs. Si un de leurs amis leur offre de l'alcool ou de la marijuana à une fête, ils peuvent accepter tout simplement par désir d'être aimés ou de faire partie du groupe. L'attitude positive des camarades à l'égard de la consommation d'alcool ou de drogues et l'accessibilité de ces substances accroissent la probabilité que votre fille ou garçon en consommera.

Les adolescents peuvent se sentir intimidés ou gênés en situations sociales, surtout durant des fêtes ou rassemblements auxquels assistent des jeunes plus âgés qu'eux. Ils peuvent décider de boire de l'alcool ou d'essayer des drogues pour se calmer ou « se sentir plus détendus ». Quelles que soient les « raisons » invoquées, la consommation fréquente ou excessive de ces substances peut avoir des effets dangereux.

QU'EST-CE QUI POUSSE LES JEUNES À PRENDRE DES RISQUES ?

Il n'est pas aisé d'expliquer ce qui pousse un jeune à faire des choix malsains, tels que les excès d'alcool occasionnels. Certaines émissions télé et reportages proposent une explication simpliste des causes, par exemple le « désir d'être accepté des camarades » ou le « divorce des parents ». Cependant, le nombre de facteurs qui peuvent influencer les excès d'alcool occasionnels et les autres actes dangereux défie toute explication simpliste.

Voici le parcours habituel des jeunes qui adoptent des comportements à risque : ils sont d'abord exposés à une activité (comme le tabagisme ou les jeux de hasard) et développent un intérêt envers cette activité par curiosité. La décision d'en faire l'essai peut être influencée par leur *attitude* à l'égard des risques et des avantages, leur *croissance* à propos de ce que les autres font, et la mesure dans laquelle ils croient avoir le contrôle sur cette nouvelle activité (en d'autres mots, s'ils croient pouvoir s'y adonner en toute sécurité).

Les adolescents auront une attitude positive envers l'alcool si, par exemple, après avoir pesé le pour et le contre, ils décident que les avantages l'emportent sur les risques ou les coûts éventuels. Un nombre de facteurs influence leur analyse, tels que la mesure dans laquelle ils croient que leur entourage (amis et famille) boit, et leur désir de plaire ou de se conformer aux désirs des personnes qu'ils estiment (habituellement leurs camarades). Ils peuvent aussi se sentir obligés de boire parce qu'ils surestiment la banalité du comportement chez leurs camarades et d'autres personnes importantes dans leur vie. Chose intéressante, selon des études, la plupart des adolescents surestiment grandement

le nombre de leurs amis qui ont des relations sexuelles, qui boivent de l'alcool ou qui fument de la marijuana (voir Wolfe, Jaffe et Crooks, 2006).

Comme les comportements à risque et mauvais pour la santé font partie de l'environnement social des adolescents, les rapports que les jeunes entretiennent avec leur famille et leurs camarades jouent un rôle crucial dans le modelage de leurs attitudes et aspirations. Lorsqu'ils passent du temps avec des personnes qui aiment boire ou fumer ou ils sont exposés à des images positives de ces activités dans les films ou autres formes de divertissement, ils ont l'occasion d'observer et d'imiter ces comportements (« Comment font-ils ? ») ; de recevoir de l'encouragement et du soutien (« C'est super, essaie-le ! » ; « Tu fais partie du groupe ») ; et de s'attendre à des conséquences sociales (« Tu es cool ») et physiologiques positives (« Tu te sentiras bien ») s'ils les adoptent. En raison de ces influences, les jeunes apprennent rapidement à s'attendre à plus d'avantages que de désagréments lorsqu'ils fument, boivent ou s'adonnent aux jeux de hasard, ce qui accroît leur désir de prendre davantage de risques et d'essayer de nouvelles choses.

N'oublions pas que les décisions des adolescents sont façonnées d'après leurs relations avec des personnes qui sont des modèles importants dans leur vie (maintenant et dans le passé). Ces modèles influencent leurs croyances, leurs intentions et leur sentiment d'efficacité dans une situation donnée. Les parents font partie de ces modèles.

Il faut aussi se rappeler que le cerveau des adolescents n'a pas atteint sa pleine maturité, surtout en ce qui concerne le « jugement social » et la capacité à prendre des décisions équilibrées (lire un passage plus complet sur ce sujet dans le premier livret de la collection, *Ce que les parents doivent savoir sur leurs adolescents : faits, mythes et stratégies*). L'exposition aux nouvelles activités et occasions pique la curiosité et l'intérêt des jeunes, mais ces derniers n'ont pas le jugement ni les connaissances nécessaires pour remettre à plus tard la gratification et prendre des décisions plus sécuritaires. C'est la raison pour laquelle les adultes plutôt que leurs camarades jouent un rôle si important dans leur vie pour les aider à prendre des décisions responsables.

QU'EST-CE QUI RÉDUIT LA PRISE DE RISQUES CHEZ LES ADOLESCENTS ?

Il existe quantité de données sur les facteurs qui aident les adolescents à éviter les mauvais choix ou les situations dangereuses. Voici les trois facteurs les plus importants :

Surveillance parentale

Impliquez-vous dans la vie de votre adolescent d'une manière positive et ne craignez pas de l'« aider » à prendre la bonne décision.

Qualité du rapport parent-adolescent

Vous avez passé des années à développer une relation positive et ouverte avec votre enfant, et vous en récoltez les fruits à l'adolescence. La confiance, la communication et le soutien de la part d'un parent contribuent grandement aux habiletés et à la confiance en soi dont aura besoin l'adolescent pour résister aux pressions. Même si vos rapports se sont refroidis, il n'est jamais trop tard pour rétablir ces qualités inestimables dans votre relation.

Communication parent-adolescent sur les risques et les responsabilités

Transmettez vos pensées et vos connaissances sur les comportements à risque comme la consommation de drogues, les relations sexuelles et les comportements agressifs (comme l'intimidation directe ou sur Internet). Adoptez un ton informatif et non critique (ne faites pas de sermon !). Soyez clair sur les comportements que vous attendez de votre adolescent et non seulement quels comportements ne pas adopter, de sorte qu'il ou elle sache comment se comporter.

Nous aborderons plus en détail les stratégies de réduction des risques dans les deux derniers chapitres.

Quand l'expérimentation devient-elle problématique ?

Comment un parent réussit-il à atteindre un équilibre entre le besoin de son enfant de grandir et de prendre des risques et celui d'assurer sa sécurité ?

Dans les sections suivantes, nous aborderons quels types de comportements sont normaux ou caractéristiques à l'adolescence (même s'ils peuvent causer des inquiétudes chez les parents). Nous mettrons en lumière certains signes avant-coureurs de comportements problématiques potentiels, ainsi que des indicateurs de la présence d'un problème plus sérieux.

QUELS SONT LES COMPORTEMENTS CARACTÉRISTIQUES DES ADOLESCENTS ?

La consommation de substances et les autres comportements à risque suivent une évolution qui va ainsi : non-participation, curiosité naturelle, expérimentation, consommation périodique ou sociale et enfin consommation ou participation régulière (voire quotidienne). La plupart des adolescents se retrouvent vers le milieu de cette progression ou continuum. Dans le cas de l'alcool et des drogues par exemple, bien des adolescents en font l'essai à l'occasion sans ressentir des conséquences néfastes ni accroître leur consommation à un niveau problématique. Toutefois, il existe toujours des risques associés à la consommation de substances quelle qu'en soit la quantité ou la dose, dont les risques de blessures ou de décès en raison d'un problème de santé directement lié à la consommation de la substance, de la conduite en état d'ébriété, d'une agression sexuelle ou autre. Plus le comportement à risque augmente,

plus les risques augmentent également. La consommation fréquente et prolongée d'alcool et de drogues peut aussi entraver le développement d'importantes aptitudes psychosociales et la réussite scolaire.

Vous aurez sans doute entendu parler d'histoires d'horreur semblables (ou pouvez facilement vous les imaginer) : des adolescents faisant de l'intimidation sur Facebook ; des adolescentes affichant sur YouTube des photos d'elles à demi nues ; des fillettes de 12 ans se faisant des « amis » dans les salons de cyberbavardage et sur MySpace ; de jeunes adultes luttant contre les démons toute la nuit avec d'autres cyberjoueurs en s'adonnant au jeu « World of Warcraft » ; des étudiants rivés à leur site de casino en ligne et qui jouent jusqu'au dernier sou de leur prêt étudiant ; un jeune adolescent très doué à l'école qui prend de l'ecstasy pour la première fois lors d'un concert rock et qu'on retrouve mort le lendemain matin. Bien que ces scénarios ne soient pas la norme, ils sont bel et bien réels.

Voici certaines données tirées d'un sondage mené auprès d'élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année en 2009 (Paglia-Boak et coll., 2009) sur leur consommation d'alcool et de drogues au cours des 12 derniers mois précédents. Ce sondage annuel est envoyé à des écoles publiques, catholiques et alternatives sélectionnées au hasard en Ontario.

Vous serez sûrement surpris d'apprendre qu'en 2009, près du tiers (31 pour cent) des élèves avaient déclaré n'avoir consommé aucune substance au cours de la dernière année. Encore plus surprenant, voici les principales substances qu'auraient prises les élèves : l'alcool (58 pour cent), le cannabis (26 pour cent), les médicaments sur ordonnance utilisés à des fins non médicales (c.-à-d. prescrits par un médecin à un tiers) (20 pour cent) et le tabac (12 pour cent). En outre, en 2009, moins d'élèves buvaient de l'alcool ou fumaient la cigarette ou le cannabis dès la 6^e année qu'en 1981) ; et la consommation de la plupart des drogues a connu une baisse entre 1999 et 2009. Vous trouverez ci-après d'autres statistiques sur l'alcool, le tabac et les drogues, sur les comportements associés à la consommation de drogues et sur les jeux de hasard et les jeux vidéo.

Alcool

Dans le cadre du sondage, la consommation d'alcool comprenait la bière, le vin et les spiritueux. Les statistiques comprenaient aussi les élèves qui ne buvaient qu'à des occasions spéciales.

- L'alcool était la drogue de prédilection des élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année (58 pour cent). Ce qui veut dire également que 42 pour cent ne buvaient pas d'alcool.
- Moins d'élèves boivent de l'alcool aujourd'hui (58 pour cent) qu'en 1999 (66 pour cent). Parmi les élèves qui déclaraient boire, 10 pour cent buvaient au moins une fois par semaine.
- Il n'est pas surprenant de constater que la proportion d'élèves qui boivent de l'alcool augmente avec l'âge, allant de 23 pour cent en 7^e année à 83 pour cent en 12^e année.
- Environ le quart des élèves avaient déclaré avoir bu assidûment (prendre une cuite ou se soûler) au moins une fois dans les quatre semaines précédant le sondage. Les excès occasionnels (boire au moins cinq consommations en une seule occasion) augmentent selon l'année d'études, allant de 3 pour cent en 7^e année à 49 pour cent en 12^e année. De la même façon, 4 pour cent des élèves de 7^e année avaient déclaré s'être soûlés comparativement à 43 pour cent chez ceux de 12^e année.
- Un élève détenant son permis de conduire sur huit (12 pour cent) de la 10^e à la 12^e année avait pris le volant moins d'une heure après avoir consommé deux verres ou plus. Les garçons (15 pour cent) étaient plus susceptibles que les filles (8 pour cent) de prendre le volant après avoir bu.
- Près du quart des élèves (23 pour cent) sont montés dans une voiture dont le conducteur avait pris de l'alcool.

Cannabis

Dans le cadre du sondage, le cannabis comprenait la marijuana, le haschisch et l'huile de hasch.

- Le cannabis était la deuxième drogue la plus consommée chez les élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année (26 pour cent).
- Le nombre d'élèves consommant le cannabis augmente selon l'année d'études, passant de 1 pour cent en 7^e année à 46 pour cent en 12^e année.
- Environ un élève détenant un permis de conduire sur six (17 pour cent) de la 10^e à la 12^e année avait pris le volant moins d'une heure après avoir consommé du cannabis. Les garçons (21 pour cent) étaient plus susceptibles que les filles (11 pour cent) de prendre le volant après avoir consommé du cannabis.

Usage de médicaments sur ordonnance à des fins non médicales

L'usage de médicaments sur ordonnance à des fins non médicales chez les adolescents est en pleine croissance en Amérique du Nord. Les statistiques suivantes indiquent la proportion d'élèves entre la 7^e et la 12^e année qui font usage de médicaments sur ordonnance prescrits à des fins.

- Les analgésiques opioïdes à des fins non médicales (comme Percocet, Percodan, Tylenol n° 3, Demerol, OxyContin ou la codéine) se classent au troisième rang des drogues les plus souvent consommées par les élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année (18 pour cent). Environ les trois quarts de ces élèves (74 pour cent) ont déclaré se procurer ces comprimés à la maison.
- Deux pour cent des élèves utilisaient des stimulants (comme Ritalin, Concerta et Adderall) normalement prescrits pour traiter le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez les enfants. Les élèves les utilisaient à des fins non médicales pour, entre autres, se couper l'appétit, rester éveillés, accroître leur concentration et ressentir de l'euphorie.

- Cinq pour cent des élèves prenaient d'autres stimulants (aussi connus sous le nom d'amphétamines), comme les pilules pour perdre du poids ou rester éveillés.

Tabac

Dans le cadre du sondage, le tabac fait référence à la cigarette.

- Le tabac se classe au quatrième rang des drogues les plus couramment utilisées par les élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année (12 pour cent). Plus de la moitié d'entre eux (58 pour cent) ont déclaré se procurer leurs cigarettes auprès d'un ami ou une amie ou d'un membre de leur famille.
- Le nombre d'élèves qui fument s'accroît selon l'année d'études, allant de 1 pour cent en 7^e année à 20 pour cent en 12^e année.
- Environ le cinquième des fumeurs (18 pour cent) seraient dépendants de la cigarette.

Autres drogues illégales

La consommation d'autres drogues illégales (excluant le cannabis) semble généralement beaucoup plus faible que la consommation d'alcool, de cigarettes, de cannabis et de médicaments sur ordonnance à des fins non médicales.

- Deux pour cent des élèves ont pris du LSD, 1 pour cent du PCP et 5 pour cent d'autres hallucinogènes (comme la mescaline et la psilocybine).
- Un pour cent des élèves ont consommé des méthamphétamines (aussi connues sous le nom de « speed ») ; 1 pour cent a pris des méthamphétamines en cristaux, une forme de méthamphétamine pouvant être fumée (aussi connue sous le nom d'« ice »); 3 pour cent ont utilisé de la méthylènedioxyméthamphétamine (aussi connue sous le nom d'ecstasy ou de MDMA).
- Trois pour cent des élèves ont consommé de la cocaïne et 1 pour cent ont utilisé du crack (cocaïne épurée).
- Un pour cent des élèves ont consommé de l'héroïne.

Jeux de hasard

Dans le cadre du sondage (Paglia-Boak et coll., 2010), les jeux de hasard englobaient les activités suivantes : jouer aux cartes, au bingo ou aux dés pour de l'argent ; miser des sommes d'argent sur les paris sportifs, à un casino en Ontario ou sur Internet ; parier des sommes d'argent dans des machines de jeu vidéo, machines à sous ou autres machines de jeu ; et acheter des billets de loterie.

- Les garçons sont plus susceptibles que les filles de s'adonner aux activités de jeux de hasard.
- La proportion d'élèves qui déclarent avoir des problèmes de jeu a chuté au cours des dix dernières années pour se chiffrer à 3 pour cent.

Jeux vidéo

Dans le cadre du sondage, on demandait aux élèves s'ils avaient joué à des jeux vidéo sur leur ordinateur, à la télé ou dans une salle d'arcade.

- Les garçons sont plus susceptibles (32 pour cent) que les filles (6 pour cent) de s'adonner aux jeux vidéo quotidiennement.
- Chez les garçons, 16 pour cent ont un problème de jeux vidéo comparativement à 4 pour cent chez les filles.

Les statistiques susmentionnées indiquent que la majorité des jeunes ne développent pas de problèmes liés à l'alcool, aux drogues, aux jeux de hasard ou aux jeux vidéo. En fait, la plupart d'entre eux sont bien adaptés, s'entendent bien avec leurs parents, font leurs travaux scolaires et ont de bons amis. Selon les statistiques, les jeunes d'aujourd'hui consommeraient autant de substances intoxicantes que les générations antérieures, et la plupart qui en consomment le font de sorte que cette consommation n'a pas de conséquences néfastes sur leur vie.

Même si les adolescents adoptent des comportements à risque, la plupart d'entre eux ne développent pas de problèmes liés à ces comportements. Les questions que vous vous posez sont sans doute les suivantes : « Comment savoir si le comportement de mon adolescent devient problématique ? » « Quels signes devrais-je surveiller ? »

Avant de répondre à ces questions, voyons plus en détail les divers niveaux de « consommation » ou de « participation ».

LE CONTINUUM DU RISQUE : DE L'ABSENCE DE PROBLÈME À L'APPARITION D'UN GRAVE PROBLÈME

Nous avons mentionné précédemment le continuum des comportements à risque, allant de la non-participation à une participation régulière, voire quotidienne, à une activité risquée. Voici quelques signes à surveiller chez votre adolescent concernant son « niveau de participation ou de consommation ».

Usage expérimental ou occasionnel

Ce niveau de consommation ou de participation n'a aucun effet majeur ou néfaste sur la vie d'une personne. Votre adolescent peut, par exemple, boire du vin en famille ou lors de cérémonies religieuses. Il peut naviguer sur Internet quotidiennement pour clavarder avec ses amis ou trouver de l'information.

Usage problématique

Certaines activités entraînent à l'occasion des problèmes. Votre jeune peut, par exemple, rester debout tard dans la nuit à jouer à des jeux sur Internet et le lendemain manquer un cours ou encore échouer un examen. Avec de la chance, il tirera une leçon de cet échec et se montrera alors plus prudent. Il continuera sa vie sans qu'il ait à subir des conséquences négatives graves.

Usage abusif ou néfaste

Une habitude commence à se dessiner : la vie de votre jeune est régie par son besoin de s'adonner à certaines activités (p. ex., consommation d'alcool ou de drogues, jeux vidéo, navigation sur Internet, jeux de

hasard, relations sexuelles ou autres comportements à risque). La fréquence (p. ex. quotidienne) ou l'intensité (p. ex., excès d'alcool) de son comportement a un effet néfaste sur une ou plusieurs sphères de sa vie (sociale, scolaire, professionnelle, mentale, physique ou spirituelle). Les activités quotidiennes de jeu nocturne de votre jeune sur Internet peuvent nuire à ses notes ou entraîner un décrochage scolaire. Ses relations avec ses amis et sa famille pourraient être éprouvées s'il abandonnait des activités sociales et volait ses proches pour financer ses activités de jeu.

Dans le cas de l'alcool et des drogues, l'organisme devient si habitué à la substance que la personne doit accroître constamment sa consommation pour ressentir les mêmes effets. Quant aux jeux de hasard, aux jeux vidéo et à l'usage d'Internet, la personne peut devenir « accro » du sentiment d'excitation qu'elle ressent en s'adonnant à cette activité, sensation créée par la libération d'agents chimiques euphorisants déjà présents dans le cerveau. Ces agents chimiques peuvent avoir un effet différent selon les personnes et la situation. Par exemple, quelqu'un peut ressentir davantage de plaisir à s'adonner à cette activité avec des amis que seul.

Certains adolescents croient qu'ils sont devenus experts à ces activités, souvent parce qu'ils ne se sentent pas en contrôle dans d'autres aspects de leur vie (parfois en raison d'une angoisse sociale, de l'intimidation dont ils font l'objet, d'un problème physique ou d'un traumatisme vécu). Il peut être très excitant d'anticiper un gain ou une victoire en s'adonnant aux jeux de hasard ou aux jeux vidéo. Aussi, le fait de gagner peut-il créer un sentiment d'euphorie. Le jeune éprouve ainsi un sentiment d'importance, de bonheur, de réussite et de compétence. Néanmoins, une perte ou un échec peut remplacer ce sentiment de bonheur ou d'euphorie par de l'angoisse, de la tristesse, du désespoir, de la frustration et de la colère.

Ces deux blocs d'émotions extrêmes – euphorie et colère – peuvent inciter le jeune à recommencer. Cette forme de renforcement est l'un des plus puissants facteurs psychologiques qui entraînent la « dépendance » à ces activités.

QUELS SONT LES SIGNES AVANT-COUREURS ?

Drapeau jaune : l'âge lors du premier essai

Sur une note positive, on constate que le pourcentage de jeunes qui commencent tôt à consommer de l'alcool, du tabac et du cannabis a connu une chute importante au cours des dernières années, et il est important de souligner ce fait. Les efforts investis dans la prévention et la sensibilisation au cours des deux dernières décennies commencent à porter fruit pour ce qui est de réduire certains comportements à risque chez les adolescents.

La consommation d'alcool et de drogues a tendance à culminer vers la fin de l'adolescence et à décliner au début de la vie adulte, alors que les jeunes se trouvent un travail, se marient et ont des enfants. Chez certains adolescents toutefois, l'adoption précoce de comportements à risque peut signaler un parcours plus chaotique et menacer leur bien-être à court et à long terme.

Bien qu'il soit normal à l'adolescence de consommer de l'alcool ou des drogues, certains facteurs accroissent ou réduisent le risque de problèmes ou de blessures à long terme. L'âge auquel un jeune essaie pour la première fois l'alcool, le tabac ou les drogues est l'un des meilleurs prédicteurs de problèmes à long terme. Selon l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes (ELNEJ), les probabilités de développer une dépendance à l'alcool diminuent de 9 pour cent pour chaque année où l'initiation à la consommation est retardée. Règle générale, une consommation d'alcool avant 14 ans est un important prédicteur de problèmes d'alcool, surtout si la consommation précoce est suivie d'une augmentation importante de la quantité consommée.

Vos inquiétudes sont particulièrement justifiées si le comportement à risque commence bien avant l'adolescence, est régulier plutôt qu'occasionnel et survient au sein d'un groupe de jeunes que côtoie votre enfant. La plupart du temps, il y a cooccurrence des comportements à risque ; la présence d'un problème est souvent le signe que d'autres sont présents ou sont sur le point de surgir.

Drapeau rouge : problèmes relationnels et de fiabilité

Même si l'adolescence est un terrain fertile pour faire l'essai de diverses substances, cela n'est pas sans danger : l'alcool et les drogues font tomber les inhibitions, altèrent le jugement et accroissent le risque de blessures physiques et d'agressions sexuelles. Par exemple, selon un sondage mené auprès d'élèves canadiens du secondaire, la consommation d'alcool favorise l'adoption de nombreux comportements à risque, plus particulièrement les pratiques sexuelles dangereuses, le tabagisme et la conduite en état d'ébriété (Feldman et coll., 1999).

Les adolescents qui boivent de l'alcool ou consomment des drogues sont plus susceptibles d'avoir des relations sexuelles à un plus jeune âge, d'avoir plus de partenaires sexuels et de contracter des maladies transmises sexuellement. La consommation d'alcool ou de drogues est aussi un facteur de risque de contrôle malsain du poids (comme la prise de pilules amaigrissantes ou de laxatifs), de pensées suicidaires et de troubles de l'humeur et d'anxiété (Swahn et coll., 2008). Par ailleurs, la consommation d'alcool est associée à la violence dans les fréquentations : les filles qui signalent être dans une relation violente (qu'elles soient victimes ou agresseurs) courent un risque cinq fois plus élevé de consommer de l'alcool ; les garçons qui admettent être dans de telles relations sont deux fois et demie plus susceptibles de boire de l'alcool (Pepler et coll., 2002).

Il est important de mettre en pratique les valeurs et les comportements que vous attendez de votre jeune afin qu'il soit en mesure d'aborder les situations où l'alcool et les relations sexuelles sont en jeu. Chaque adolescent aura à choisir s'il prendra ou non de l'alcool ou des drogues ou aura ou non des relations sexuelles. Qui d'autre que les parents peuvent mieux influencer la façon dont leur jeune réagira à ces situations ?

Voici quelques exemples de « drapeaux rouges » à surveiller, car ils peuvent indiquer la présence d'un comportement problématique chez votre adolescent :

- l'adoption de certains comportements sexuels (comme avoir des relations sexuelles avec différents partenaires ou ne pas utiliser de condoms), même si un adolescent dévoile rarement ce genre de choses à un parent. Les adolescents qui adoptent ces types de comportement sont plus susceptibles d'avoir un problème lié à l'alcool ou aux drogues

ou à s'adonner à des activités dangereuses pour la santé. Bien entendu, en discuter avec votre jeune peut être stressant, et il peut ne pas répondre directement à vos questions. Formulez donc vos commentaires en lui faisant savoir que vous vous inquiétez de son bien-être et désirez le renseigner sur ces sujets :

- la disparition d'argent et d'objets dans la maison ;
- un nouveau cercle d'amis que vous n'avez jamais la chance de rencontrer (peut aussi inclure son réseau social sur Internet) ;
- une baisse des résultats scolaires ;
- une capacité réduite à fonctionner dans tous les aspects de la vie. Parallèlement, la plupart des adolescents sont en pleine transformation et tentent de s'affirmer en prenant plusieurs identités. La diminution de la capacité à fonctionner n'est inquiétante que si elle persiste.
- la consommation d'alcool ou de drogues ou la pratique de jeux de hasard ou jeux vidéo mine le travail scolaire, l'emploi ou les relations de l'adolescent ;
- des démêlés avec la justice ;
- la pratique d'activités dangereuses telles que la conduite en état d'ébriété ou sous l'effet de la drogue (cannabis ou autres drogues) ;
- la consommation d'alcool ou de drogues, les jeux de hasard ou les jeux vidéo deviennent le noyau de la vie du jeune et surviennent presque tous les jours.

N'importe laquelle de ces activités peut indiquer que votre adolescent a un grave problème et a besoin d'aide.

DES SIGNES PLUS TROUBLANTS

Lorsqu'un ou plusieurs des comportements suivants apparaissent et semblent associés à la pratique d'une activité de façon excessive ou non, il y a lieu de s'inquiéter (nous utilisons le verbe « sembler », car ces problèmes peuvent parfois avoir d'autres causes. Nous suggérons alors

de recueillir de l'information et de parler à d'autres personnes qui s'y connaissent dans le domaine avant de tirer des conclusions. Notamment, des troubles concomitants, comme la dépression ou l'angoisse, peuvent aussi expliquer les changements de comportements décrits ci-après et devraient faire l'objet d'examen et de diagnostic avant de conclure qu'un problème est lié à la consommation d'alcool ou de drogues, aux jeux de hasard, à l'usage d'Internet et aux jeux vidéo) :

- troubles du sommeil : dormir trop ou pas assez ; le jeune dort en classe parce qu'il ne dort pas durant la nuit ; il dort le jour, sans que vous remarquiez qu'il joue toute la nuit devant son ordinateur ; ou prendre du cannabis pour traiter l'insomnie ;
- troubles de l'appétit : le jeune est si absorbé par un jeu vidéo qu'il oublie de manger ; avoir des « envies irrésistibles » (p. ex., un appétit plus vorace), provoquées par l'usage de cannabis ; perdre du poids en raison des amphétamines prises pour couper l'appétit ; se sentir anxieux après avoir perdu de l'argent au jeu ; avoir la nausée ;
- abandon des activités sociales habituelles en raison d'un nouveau cercle d'amis que vous n'arrivez jamais à rencontrer, du temps accru passé devant l'ordinateur sur des sites que votre jeune cache, et au fait de rester à la maison par manque de sommeil ou d'énergie ;
- moins de temps passé en famille et avec les amis (même si le jeune déclare que la plupart de ses amis sont dorénavant en ligne) ;
- hygiène négligée : le jeune refuse de passer du temps à s'occuper de sa toilette, il a mauvaise haleine, sent mauvais, a les cheveux en broussailles et porte les mêmes vêtements tous les jours ;
- changements d'humeur : sautes d'humeur soudaines (un effet de la consommation d'alcool ou de drogues) au point où le comportement du jeune devient presque imprévisible ; colère ou irritabilité lorsqu'on interrompt ses activités (comme lorsqu'il est en ligne et il incarne un avatar) ;
- changements de personnalité : devenir cachottier, distant, irritable ou radicalement différent ;

- mensonges, vol ou autres activités similaires : vous vous rendez compte qu'il manque de l'argent dans votre portefeuille, vous constatez la disparition du lecteur DVD du sous-sol et vous apprenez que votre adolescent n'est pas à la maison de son ami comme il vous l'avait dit ;
- baisse des résultats scolaires ;
- difficulté à garder un emploi : les signes problématiques comprennent : se présenter en retard et négligé, manquer de motivation et avoir de la difficulté à se concentrer ;
- omission des corvées ;
- remarques portant atteinte à sa réputation : ses amis ou camarades l'appellent par des noms qui laissent entendre un problème d'alcool ou de drogues, de promiscuité sexuelle, un problème de santé mentale ou, encore, qu'il est un voleur ou un « moins que rien ».

Regard sur l'utilisation d'Internet, des jeux de hasard et des jeux vidéo

De nombreux groupes de parents et fournisseurs de soins de santé voudraient que l'on considère la « dépendance » envers les jeux vidéo et Internet comme un état pathologique. Il faut cependant reconnaître qu'il y a de nombreuses raisons à l'origine des problèmes de comportement avec ces médias, au même titre qu'il y a plusieurs raisons à l'origine des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues.

Dans de nombreux cas, les problèmes de comportement des adolescents entourant l'utilisation d'Internet et des jeux peuvent découler de l'absence d'une stratégie d'adaptation saine à un problème sous-jacent de santé mentale ou de stress, dont voici des exemples :

- le syndrome d'Asperger : le jeune peut être porté à vouloir connaître de fond en comble un sujet en faisant des recherches constantes ;
- le jeu compulsif : cela peut le rendre « accro » des casinos en ligne ;
- l'anxiété sociale : en passant son temps sur les sites de clavardage et en s'adonnant aux jeux d'avatar, le jeune n'a pas à rencontrer des gens en personne ;
- le stress post-traumatique, qui peut inciter un jeune à passer son temps sur les sites de clavardage et à y connaître des gens avec qui revivre les situations traumatisantes ;

- le trouble obsessionnel-compulsif peut pousser le jeune à être rivé à son ordinateur, obsédé par un sujet ou un jeu ;
- l'abus d'alcool ou de drogues peut mener le jeune à commander des médicaments sur ordonnance ou des drogues sur Internet ou de faire des recherches sur les diverses façons d'en faire usage ;
- la « dépendance » sexuelle peut porter le jeune à télécharger des sites et photos pornographiques ;
- l'automutilation peut porter l'adolescent à aller sur des sites de clavardage et à échanger avec d'autres jeunes des pensées et techniques de suicide ou d'autres comportements autodestructeurs, comme le fait de s'infliger coupures et brûlures ;
- tout autre type de situations difficiles à supporter comme la solitude, l'intimidation ou le divorce de ses parents.

Comme vous pouvez le constater, l'informatique n'est pas le seul problème. C'est en fait la façon dont l'activité choisie interagit avec la personnalité qui détermine s'il faut s'inquiéter. Par exemple, ce ne sont pas toutes les personnes qui prennent de la drogue qui en deviendront dépendantes, comme ce ne sont pas tous les jeunes qui jouent à un jeu vidéo qui en deviendront accros au point où cela nuira à leur vie quotidienne. Pour déterminer la nature du problème, il faut connaître les caractéristiques du jeu, la santé mentale et physique de votre jeune et l'environnement dans lequel il évolue (p. ex., les relations avec ses camarades et les membres de la famille, ou le statut économique de la famille).

N'oubliez pas que si un ou plusieurs aspects de la vie de votre jeune commence à moins bien fonctionner (à l'école ou dans les sports, ses passe-temps ou son hygiène personnelle), c'est là un des signes les plus tangibles de la présence d'un problème.

Les gens considèrent souvent l'utilisation d'Internet ou la pratique de jeux vidéo comme problématique ou une « dépendance » en raison du temps que la personne consacre à cette activité. Il faut plutôt s'attarder sur l'effet que le temps consacré à cette activité a sur la personne. Prenons les exemples suivants :

Le jeune A passe trois heures par jour à jouer aux échecs en ligne. Il a de bonnes notes à l'école, est entouré de bons amis, mange et dort bien et réussit dans tous les autres aspects de sa vie.

Le jeune B consacre sept heures par jour (surtout la nuit) à incarner des avatars dans des jeux vidéo. Son cycle du sommeil est perturbé, ce qui fait qu'il arrive maintenant en retard à l'école et voit ses notes baisser. (En tant que parent, vous devrez vous demander comment cette situation s'est développée. Cela dure-t-il depuis un bon moment ou est-ce tout récent ? Qui paie pour ces jeux ? Si vous étiez au courant de la situation, pourquoi n'avez-vous rien fait ?)

Le jeune C consacre 20 minutes par semaine à jouer au poker en ligne. Il utilise régulièrement la carte de crédit de ses parents (sans leur permission) pour miser en ligne. Habituellement, il rentre dans ses frais, mais récemment, il a perdu plus de 8 000 \$ en dix minutes. (Les parents remarqueront éventuellement cette activité en examinant leur relevé de carte de crédit. Malheureusement, de nombreux sites Internet offrent des options spéciales de « débutant » où les joueurs novices jouent avec de l'argent virtuel. S'ils accumulent suffisamment d'argent, ils ont la possibilité de la convertir en argent sonnante, et ils peuvent y jouer avant l'âge légal de 18 ans. Vous pouvez imaginer comment cette tactique peut attirer un jeune ou toute personne vulnérable.)

Regard sur la consommation d'alcool ou de drogues

C'est le milieu social qui est habituellement à l'origine de la consommation d'alcool ou de drogues. Selon certaines études, la pression des pairs et l'influence des médias peuvent contribuer au développement de légers problèmes de consommation chez les jeunes et, chez ceux qui développent un problème plus prononcé, on constate l'influence de facteurs physiologiques, psychologiques ou familiaux. L'automédication avec de l'alcool ou des drogues afin d'atténuer des problèmes émotifs lourds en est un exemple.

Les problèmes de consommation (incluant la dépendance à l'une ou plusieurs substances intoxicantes) ne sont pas les mêmes chez les jeunes que chez les adultes :

- Les jeunes ont une plus grande tolérance et présentent moins de symptômes de sevrage et de problèmes médicaux.
- L'initiation précoce à la consommation, suivie d'une consommation fréquente et en grande quantité, peut indiquer un problème chez le jeune.
- Plus le jeune accroît la quantité et la fréquence de sa consommation, plus il court de risques de développer un problème lié à cette consommation.
- Les jeunes consomment habituellement plus d'une substance à la fois, ce qui est une pratique moins courante chez les adultes.

Tout comme pour les jeux de hasard et d'autres comportements à risque, la consommation d'alcool ou de drogues ne dégénérera peut-être pas en problème chez un jeune. Les facteurs les plus importants pour déterminer si un jeune risque de développer un problème de consommation sont les suivants : la substance consommée, la façon dont elle est consommée et l'interaction de tous ces éléments avec les caractéristiques du jeune.

LA DÉPENDANCE :

- la consommation d'une quantité importante de drogue sur une longue période de temps ;
 - l'incapacité à réduire ou à contrôler sa consommation ;
 - de longues périodes passées à des activités associées à la drogue, comme chercher à s'en procurer ;
 - une diminution importante des activités scolaires, sociales et récréatives en raison de la consommation de drogue ;
 - la consommation continue de la drogue malgré les problèmes physiques ou psychologiques qu'elle entraîne.
-

LA TOLÉRANCE :

- l'adaptation de l'organisme à l'exposition répétée à une drogue ;
 - la diminution de l'effet d'une dose donnée sur l'organisme ;
 - le besoin d'augmenter la dose afin d'atteindre le même niveau d'euphorie ressenti lors de la dose initiale.
-

LE SEVRAGE :

- un ensemble de symptômes physiques (parfois très prononcés) qui se manifestent chez une personne dépendante d'une drogue et qui arrête brusquement d'en prendre ;
 - la manifestation opposée des effets normalement ressentis par la personne qui consomme.
-

Prenons le scénario suivant : nous avons devant nous cinq joints de cannabis qui contiennent tous la même quantité de THC et d'additifs que l'on trouve couramment dans le cannabis. Nous donnons un joint à cinq jeunes du même âge. Les descriptions qui suivent vous montreront comment chacun d'eux pourrait réagir différemment même s'ils fument tous la même chose. Nous expliquerons par la suite pourquoi cela peut se produire.

Le jeune A ne ressent rien. Il ne sent même pas de « buzz » (sensation euphorique).

Le jeune B sent un « buzz » et se détend. Après un moment, il a faim.

Le jeune C sent un « gros buzz » et se détend. Puis, il se sent tout étourdi et vomit.

Le jeune D ressent une légère paranoïa pendant plusieurs heures – son anxiété s'accroît, sa fréquence cardiaque s'accélère et il se sent surveillé.

Le jeune E a de légères idées délirantes (c.-à-d. une idée fixe et fausse) et croit qu'une personne lui veut du mal. Cette idée l'effraie à un tel point qu'il s'enferme dans sa chambre et se protège avec un couteau. Après quelques heures, l'idée délirante s'estompe.

Toutes les réactions ci-dessus peuvent survenir chez les jeunes qui consomment de la marijuana. Même si ces scénarios sont typiques, certains jeunes peuvent réagir de façon encore plus dramatique (p. ex., avoir des idées suicidaires ou un épisode psychotique) en prenant du cannabis. L'éventail des réactions met en lumière le besoin de connaître les réactions que peut provoquer une substance et soulève la question suivante : « Qu'est-ce qui rend un adolescent plus vulnérable à un problème avec certaines drogues ? »

Voici quelques facteurs qui pourraient hausser le risque de problèmes liés à l'alcool ou aux drogues chez les jeunes :

- trouble mental : certains problèmes de santé mentale, comme le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, la dépression, l'anxiété, les problèmes de comportement et les difficultés d'apprentissage se manifestent durant l'enfance et accroissent plus tard le risque de problème de consommation. D'autres troubles mentaux, comme le trouble bipolaire et la schizophrénie ont tendance à apparaître à l'adolescence et au début de la vingtaine, tout comme les problèmes d'alcool ou de drogues.
- certains facteurs physiologiques ou de tempérament comme la recherche d'émotions fortes, les difficultés à contrôler ses émotions, ainsi que la capacité réduite à planifier, à se concentrer, à raisonner, à exercer un bon jugement, à contrôler ses mouvements corporels et son agressivité ;
- faible résilience, c'est-à-dire une inaptitude à se « remettre » de difficultés ;
- faible estime de soi ;
- difficulté à contrôler l'intensité de ses émotions, souvent liée à une difficulté à se consoler et à s'adapter aux situations ;
- aptitudes sociales déficientes ;
- antécédents d'agression sexuelle ou de mauvais traitements ;
- famille affichant certaines caractéristiques, p. ex. père ou mère ayant un trouble de personnalité antisociale ; parents adoptifs ou biologiques qui ont un problème de consommation d'alcool ou de drogues ; parents absents ou non disponibles ; mère dépressive ; permissivité à l'égard de la consommation de drogues ; mère ayant bu beaucoup durant sa grossesse (et donnant naissance à un enfant atteint du syndrome d'alcoolisme fœtal) ;
- cercle d'amis ayant des problèmes de comportement qui consomment de l'alcool ou des drogues, ou les deux ;

- absence de modèles positifs ou admiration envers des personnes qui ne sont pas de bons modèles ;
- exposition à certains facteurs sociaux : vivre au sein d'une famille à faible revenu ; vivre dans une collectivité ou un quartier non sécuritaire (p. ex., gangstérisme) ;
- consommation de drogues d'introduction (comme le tabac, l'alcool et le cannabis) pouvant mener à la consommation d'autres drogues.

Il faut s'intéresser grandement aux comportements à risque qui minent les sphères sociale, scolaire, professionnelle, psychologique, physique et interpersonnelle d'un adolescent. Une fois que l'habitude est bien ancrée, elle peut indiquer la présence d'un problème de santé (comme la dépression, le diabète ou un handicap) ou de circonstances de vie négatives (traumatisme, conflit familial) nécessitant une aide professionnelle le plus tôt possible. Vous trouverez plus loin un chapitre qui traite des mesures que vous pouvez prendre ainsi que des ressources qui sont disponibles.

Stratégies parentales efficaces : ce que votre adolescent attend de vous

Bien qu'il soit parfois difficile de prendre soin de jeunes enfants, vous savez que c'est votre rôle de parent de combler leurs besoins. Vous répondez à leurs besoins physiques en leur procurant de la nourriture, des vêtements et un toit, de même qu'en soignant leurs bobos. Vous veillez à leurs besoins émotionnels, psychologiques et spirituels en leur prodiguant amour et conseils. Au fur et à mesure que vos enfants grandissent, vous savez qu'il est de votre devoir de leur enseigner à prendre les bonnes décisions. Si certaines de ces décisions semblaient démesurément compliquées à l'époque, en rétrospective elles paraissent bien simples devant le genre de décisions que doivent prendre les adolescents aujourd'hui.

Imaginez devoir répondre à ces questions et ce que vous diriez à un enfant de huit ans comparativement à un adolescent.

Puis-je aller voir Suzanne après l'école ?

Puis-je coucher chez Hakim ?

Puis-je rester debout encore une heure ?

Puis-je avoir 2 \$ pour acheter un cornet de crème glacée ?

Je me sens mal. Puis-je rester à la maison au lieu d'aller à l'école ?

Si les implications de chaque comportement et votre réaction à chacun étaient sans doute assez simples pour un enfant de huit ans, il n'en va pas de même devant un adolescent, car ces questions prennent un tout autre sens. Elles peuvent signaler une panoplie de risques et de dangers, surtout en raison de l'accessibilité du tabac, de l'alcool et des drogues, des jeux de hasard, des jeux vidéo et d'Internet. Voici ce que vous voudrez mettre au clair avec votre adolescent :

*Où irez-vous Suzanne et toi après l'école ? Qui d'autre sera là ?
Quels autres amis Suzanne côtoie-t-elle ?*

Les parents de Hakim seront-ils chez eux ? Je sais qu'ils voyagent beaucoup et laissent Hakim seul. Hakim est-il ce garçon qui incarne un drôle d'avatar dans un jeu vidéo ?

J'ai entendu ton téléphone cellulaire sonner au milieu de la nuit. Il a dérangé tout le monde. Pourrais-tu l'éteindre lorsque tu vas au lit ?

Qu'est-il advenu des 40 \$ que je t'ai donnés il y a deux jours pour t'acheter des billets d'autobus ? Il doit encore sûrement te rester beaucoup d'argent sur cette somme.

Pourquoi te sens-tu malade ? Y avait-il beaucoup d'alcool à la fête de Catherine hier soir ?

Ce genre de situations peut devenir très compliqué, surtout lorsque les adolescents vous tiennent tête, directement en vous faisant savoir qu'ils veulent prendre leurs propres décisions en vous disant « Ne me dis pas quoi faire ! » ou indirectement en ignorant vos commentaires et en faisant le contraire de ce que vous leur aviez demandé.

Que devez-vous donc offrir à votre jeune afin qu'il puisse naviguer efficacement à travers l'adolescence et composer avec les pressions pour être accepté et pour réussir à répondre aux diverses attentes de ses camarades et enseignants, ainsi qu'aux vôtres ? Comment peut-il expérimenter et prendre des risques afin de définir qui il est et qui il veut devenir ?

Dans le premier ouvrage de la collection, nous avons proposé un nombre de stratégies générales à adopter auprès des adolescents. Nous allons réitérer ces stratégies ici (et en ajouter quelques autres) en les axant sur les comportements à risque.

TENIR LE CAP DANS VOTRE RÔLE DE PARENT

Continuez à être le merveilleux parent que vous avez toujours été. Continuez à être présent tout comme lorsqu'il était petit. Et n'oubliez pas que vos rôles respectifs sont en transformation et qu'ils continueront à se modifier jusqu'à ce que votre adolescent devienne adulte.

Dans le premier livre, nous avons énuméré une liste des attentes habituelles des adolescents envers leurs parents. Nous reprenons cette liste, car elle s'applique dans le cas du tabagisme, de la consommation d'alcool et de drogues ainsi que de la pratique des jeux de hasard chez les jeunes.

- Votre jeune a besoin d'être renseigné sur les choix, les responsabilités et les conséquences qui accompagnent les nouvelles expériences et les pressions auxquelles il devra faire face.
- Il doit être préparé, et non découragé, à faire face aux pressions de l'adolescence.
- Il doit sentir qu'il peut se fier à vous pour le comprendre, le soutenir, l'informer et le guider (même si cela signifie que vous établirez des limites strictes).
- Il doit apprendre de vous des façons positives de gérer les conflits, les déceptions, les risques et les pressions de l'extérieur, dont celles que vous exercez sur lui.

- Il doit se sentir lié non seulement à ses amis, mais aussi à son école, à sa famille et à sa collectivité.
- Il doit se sentir apprécié.
- Il a besoin de se faire traiter en tant que personne (et non pas être perçu comme une source de problème potentiel).
- Il a besoin de se faire traiter avec équité.
- Il a besoin de conseils pour résoudre des problèmes et prendre des décisions par lui-même.

Les jeunes sont inondés quotidiennement d'information sur le tabac, l'alcool, les drogues et les jeux de hasard. Ils en entendent parler à l'école, à la radio, à la télé, sur Internet et par leurs amis, pour ne nommer que quelques sources. Cette information est plus ou moins juste et utile, selon la source ainsi que l'interprétation et l'usage qu'en fait le jeune. Bien entendu, cette information est souvent reçue dans le contexte de relations interpersonnelles, de relations sexuelles et de comportement agressif.

Les rapports que vous entretenez avec votre enfant joueront un rôle des plus importants pour départir le vrai du faux. Vous n'avez pas besoin d'être expert en la matière, mais il est utile, pour vous deux, de savoir où obtenir de l'information fiable. Certains adolescents auront plus de facilité que leurs parents à accéder à cette information. Dans ce cas-là, vous pourriez tirer profit de l'occasion et chercher l'information ensemble. L'important, c'est d'arriver à faire savoir à votre adolescent quelles sont vos valeurs et vos attentes et à lui montrer que vous lui faites confiance et le respectez.

CONSIDÉRER SON ADOLESCENT COMME UNE PERSONNE À PART ENTIÈRE

Nous avons mentionné tout au long de cet ouvrage qu'il y avait beaucoup de stéréotypes sur l'adolescence dans la société, y compris chez les adolescents eux-mêmes et les parents. Un des stéréotypes courants est l'image de l'adolescent rebelle et casse-cou qui passe son temps à s'engueuler avec ses parents. Il est vrai que cette représentation

existe, car il s'agit d'une période émotive tant pour les parents que les adolescents. Cependant, ce stéréotype n'est certainement pas le reflet de la plupart d'entre eux.

Le danger des stéréotypes défavorables, c'est qu'ils peuvent avoir un effet dévastateur sur le bien-être des jeunes. Les ados sont souvent impressionnables : à entendre constamment de votre part et de leur entourage ces stéréotypes négatifs, ils en viendront à croire qu'ils sont véridiques et à se comporter en ce sens. Prenons le cas d'un garçon qui travaille très fort sur ses mathématiques, mais n'obtient pas de bonnes notes. Si on lui dit qu'il est stupide et paresseux, « comme tous les adolescents », il pourrait donner foi à ce commentaire et tout simplement abandonner la partie. Si, par contre, on lui dit que chacun apprend différemment et qu'on lui propose d'autres options d'apprentissage, il se sentira sans doute plus optimiste et s'engagera dans un processus qui l'aidera réellement à améliorer ses aptitudes en mathématiques. De la même façon, si un jeune qui entend constamment autour de lui (y compris de ses parents) que tous les adolescents se droguent, il sera plus susceptible de le faire pour répondre à cette attente.

En outre, les changements que vous constatez chez votre adolescent ne sont pas uniquement le résultat de son humeur, de ses hormones ou même d'une « phase » qu'il traverse. En vous bornant à mettre son comportement, son changement d'attitude ou sa nouvelle tenue vestimentaire sur le compte d'une phase ou d'une saute d'humeur, vous lui faites savoir que vous acceptez ces stéréotypes et n'êtes pas prêt à le considérer comme une personne unique en devenir.

MONTRER SON INTÉRÊT

Traitez votre adolescent avec respect et maturité et montrez-vous ferme dans vos attentes envers lui. Entretenez une communication positive, constructive et respectueuse.

Vous vous demandez peut-être comment établir le contact et la communication lorsque votre fils ou votre fille semble vouloir vous éviter à tout prix. Ce qu'il faut retenir devant un adolescent peu communicatif,

c'est que s'il n'est pas prêt à vous parler, rien ne vous empêche de lui parler. Intéressez-vous à ses activités et à ses amis. Posez-lui des questions sur l'école, ses devoirs et ses enseignants. Parlez des choses qui l'intéressent : musique, petit ami ou petite amie, tenue vestimentaire ou sport. Posez des questions dont la réponse pourrait ne pas vous plaire. Écoutez vraiment ce qu'il a à dire.

Il est fort probable que vous ne recevrez que peu ou pas de réponses à vos questions. La plupart du temps, votre jeune interprétera vos questions comme une intrusion dans sa vie privée et une curiosité mal placée de votre part. Mais parfois, ce ne sera pas le cas. Et c'est à ce moment-là que cette conversation fera toute la différence dans votre relation.



COMMENT LE DÉVELOPPEMENT D'UN ADOLESCENT MODIFIE LA RELATION QUE VOUS AVEZ AVEC LUI ?

Commencez par réfléchir au scénario de Térésa et de ses adolescents, Maria et Eduardo, de 18 et 15 ans. (Nous reviendrons sur ces personnages au moment d'appliquer des stratégies pertinentes dans le restant du chapitre.)

***Térésa** est une mère célibataire qui rentre souvent à la maison après 19 h. Quand elle revient du travail, elle est habituellement si épuisée qu'elle est bien heureuse si ses deux enfants, Maria, 18 ans et Eduardo, 15 ans, ont déjà mangé et sont dans leur chambre ou au sous-sol (habituellement séparément), à faire leurs devoirs, l'espère-t-elle.*

Maria et Eduardo sont censés rentrer à la maison après l'école, à moins d'activités spéciales au programme. Térésa ne leur permet pas de ramener des amis à la maison en son absence.

Un jour, Térésa ne se sent pas bien et rentre à la maison plus tôt. En mettant les pieds à la maison, vers 16 h 30, elle sent une odeur prenante (du feu ?) venant du sous-sol. Elle a peur qu'un feu ne se soit déclaré et commence à appeler les enfants. Personne ne répond. Elle descend et se sent envahie par la fumée (elle reconnaît maintenant l'odeur de marijuana), la musique qui joue à tue-tête et un amas d'emballages de nourriture rapide et de cannettes de boissons gazeuses.

Eduardo est absorbé par son écran d'ordinateur et ne lève pas les yeux vers elle. Térésa entend la chasse d'eau de la toilette et le bruit d'une course dans les escaliers, puis quelqu'un claque la porte.

Térésa voudrait crier et engueuler son fils en même temps. Elle veut gronder Eduardo pour avoir enfreint « toutes les règles » et veut le priver de sortie « pour le restant de ses jours ».

Si Térésa veut réagir efficacement à la situation, elle devra se poser les questions suivantes : Est-ce la première fois qu'Eduardo se conduit de la sorte ? S'il s'agit d'un nouveau comportement, quelle en est l'origine ?

Elle devra aussi élucider les questions suivantes : Qui était dans la maison avec Eduardo ? Est-ce une nouvelle connaissance ou un de ses bons amis ? Eduardo a-t-il l'habitude d'enfreindre les règles et de prendre des risques ? Que pense Eduardo de la situation ? Eduardo a-t-il déjà fumé de la marijuana ? S'est-il senti poussé d'en prendre ? A-t-il besoin d'aide pour apprendre à gérer la pression de ses camarades à s'engager dans des activités qui le mettent mal à l'aise ?

Tabler sur la bonne relation établie avec son adolescent

Pendant que Térésa tente d'éclaircir toutes ces questions, elle doit se rappeler de l'importance de sa relation avec Eduardo et de l'influence qu'elle a sur lui.

Si elle se sent dépassée par les « changements » dont elle a été témoin en allant au sous-sol, Eduardo, est sans doute lui aussi dépassé par tous les changements qu'il vit comme adolescent et nouvel arrivant au Canada. Il doit s'adapter à des changements physiques, émotionnels et cérébraux. Il désire ardemment affirmer son indépendance, en partie en incarnant de nouveaux rôles et en adoptant de nouveaux comportements. Il est inondé de nouvelles expériences, comme voir des films qui contiennent des scènes explicites de violence et de sexualité, assister à des concerts sans la présence d'adultes où l'alcool et la marijuana sont omniprésents, aller à des sorties scolaires sans grande supervision, trouver sa place parmi ses pairs, et enfin apprendre à naviguer sur Internet, les réseaux sociaux et divers médias en constante évolution. C'est tout un défi pour lui de s'intégrer et de donner un sens à toute cette nouvelle information et ce, en prenant toujours les bonnes décisions. Il ne faut pas oublier que l'impulsivité fait partie de la « cartographie » de l'adolescence et qu'on devrait s'y attendre.

Question typique des parents : Mais à quoi pensais-tu ?

Réponse honnête de l'adolescent : Je n'ai pensé à rien.

En réfléchissant à tout cela, Térésa doit se rappeler tous les aspects positifs de sa relation avec Eduardo. Elle doit utiliser certaines de ces stratégies pour aborder la situation. Si elle se rappelle ces points, elle gardera son calme, sa concentration et pourra remettre la situation en perspective.

COUP DE POUCE RELATIONNEL

Respecter son adolescent

Ayez du respect pour votre adolescent, ses sentiments et ses opinions, même si vous n'êtes pas toujours d'accord avec ses idées et avec ce qu'il fait.

Avoir confiance en son adolescent

Votre adolescent peut parfois commettre des bêtises ou prendre les mauvaises décisions, mais vous pouvez l'aider dans ces situations si vous croyez qu'il fait de son mieux. Voici quelques conseils :

- Au lieu de le punir ou de le réprimander pour ses mauvais choix, aidez-le à trouver un moyen de faire un meilleur choix la prochaine fois. Offrez-lui les autres options possibles.
- Montrez-lui que vos attentes n'ont pas changé. Si votre adolescent entend toujours dire qu'il prendra les mauvaises décisions et sera hors de contrôle durant son adolescence, c'est probablement ce qu'il fera. Ne tombez pas dans le piège de donner foi à ce stéréotype.
- Faites savoir à votre jeune que peu importe le problème, il peut toujours compter sur vous. Même si vous êtes fâché contre lui, vous serez toujours à ses côtés pour lui venir en aide.
- Dites-vous que votre jeune apprendra de ses erreurs. Faites-lui savoir que vous lui faites confiance.

Être à l'écoute en tout temps

Même si le moment est mal choisi et que le sujet semble être sans grande importance, écoutez ce que votre adolescent a à vous dire. Vu que cela n'arrive pas souvent, profitez de l'occasion lorsqu'elle se présente (même si cela arrivait vers les deux heures du matin). Votre adolescent a besoin de savoir que, quel que soit le pétrin dans lequel il se met, vous serez toujours là pour l'écouter et le soutenir. Il doit sentir que vous êtes prêt à l'aider, même si vous n'êtes pas enchanté par son comportement.

Passer du temps avec lui

Il est faux de croire que les jeunes ne veulent pas passer du temps avec leurs parents. De nombreux parents et adolescents se disputent, mais la plupart des adolescents aiment leurs parents et aiment être en leur compagnie.

Ne pas porter de jugement

Demandez à votre adolescent ce qu'il pense et écoutez ses idées, ses opinions et ses explications d'une manière intéressée et respectueuse. Montrez-lui que ce qu'il pense vous importe. Il est normal de ne pas être d'accord et d'offrir une opinion contraire, mais veillez à ce que vos commentaires ne soient ni désobligeants ni dénigrants.

Donner le bénéfice du doute (du moment qu'il se montre responsable)

Attendez-vous à ce que votre adolescent fasse de son mieux. Si vous l'avez vu prendre des décisions responsables auparavant, encouragez-le à poursuivre dans cette direction. Par contre, si votre adolescent a tendance à mal se comporter et à vous décevoir, vous voudrez faire preuve de prudence et montrer de la souplesse progressivement au fur et à mesure qu'il adoptera un comportement responsable.

Ne pas faire de suppositions

Informez-vous : demandez-lui où il va, quel moyen de transport il utilisera, les autres personnes qui seront présentes et autres détails pertinents.

Avoir du respect pour les amis de son adolescent

Le cercle d'amis de votre jeune compte beaucoup pour lui. Respectez-les, accueillez-les dans votre foyer et faites un effort pour les connaître. (Remarque : ne dépassez pas les limites ; vous êtes un parent, pas un ami.)

Aider son adolescent à éviter une « mauvaise » situation ou à s'en retirer

Il arrivera des moments où votre adolescent vous demandera de l'aider à se sortir d'une situation difficile. Il pourrait, par exemple, vouloir s'éloigner d'un groupe d'amis avec lesquels il ne s'entend plus. Soutenez-le en invoquant les règles que vous avez établies comme excuse pour ne pas participer à une activité ou encore en l'aidant à changer de cours ou d'école.

Établir des priorités au lieu de se disputer sur tout

Vous avez sans doute des attentes envers les comportements de votre adolescent. Ce pourrait être qu'il tienne sa chambre propre, fasse sa lessive, dresse la table, lave la vaisselle, promène le chien, fasse ses devoirs et soit propre de sa personne. Vous pouvez aussi l'encourager à se trouver un emploi à temps partiel. Bien entendu, vous ne voulez sans doute pas qu'il mette la musique à tue-tête, lance ses livres à son retour de l'école ou laisse traîner des assiettes à moitié finies dans sa chambre. Vous devez décider quelles sont vos priorités et collaborer avec votre adolescent afin qu'il s'y conforme tout en laissant tomber les autres. Sinon, vous risquez de vous disputer constamment.

Encourager son adolescent à forger des relations avec d'autres adultes bienveillants

Créez des occasions pour que votre adolescent établisse des relations avec d'autres adultes en qui vous avez confiance et que vous respectez. Cela peut se produire en amenant votre adolescent à des réunions familiales, en l'encourageant à pratiquer des sports ou à participer à des activités récréatives ou sociales qui lui permettront de forger une relation positive avec un entraîneur ou un mentor adulte.

Se renseigner sur les opinions qu'il valorise et à qui il pourrait demander conseil

Il est bénéfique pour les adolescents de pouvoir compter sur un réseau de personnes attentionnées. Si vous n'arrivez pas à bien communiquer avec votre jeune ou s'il ne veut pas vous parler, songez à qui il pourrait s'adresser (p. ex., une personne en qui vous et votre jeune avez confiance, comme un cousin, un ami ou une tante). Vous pourriez demander à cette personne d'avoir une conversation avec votre adolescent. Si votre adolescent se rend compte qu'une autre personne attentionnée partage les mêmes valeurs ou opinions que vous, cela renforce votre message auprès de lui.

TROUVER UN ÉQUILIBRE ENTRE SENSIBILITÉ ET FERMETÉ

Trouver un équilibre entre sensibilité et fermeté est sans aucun doute un des plus grands défis des parents. Il est essentiel que votre adolescent connaisse vos attentes et vos valeurs fondamentales. Les « règles de la maison » doivent être claires, mais vous devez aussi faire preuve de souplesse et renégocier les règles au fur et à mesure que votre adolescent grandit.

Il n'est pas conseillé d'être trop permissif et d'accepter des comportements à risque potentiellement dangereux. Vous devez pourtant accepter que l'adolescence est une période d'expérimentation (gardez à

l'esprit cependant que la plupart des adolescents deviendront des adultes productifs et bien équilibrés) et que votre adolescent fera fi de vos meilleurs conseils et enfreindra vos règlements à de nombreuses occasions.

Dans le scénario précédent, Térésa doit garder ceci en tête tout en évaluant le comportement de son fils Eduardo. Elle doit décider sur quels enjeux se concentrer : la consommation de marijuana (elle ne sait pas exactement qui en a pris) ? L'usage de marijuana à la maison ? Le fait qu'Eduardo ait invité un ami à la maison en son absence (elle ne sait même pas qui c'était) ? Le désordre dans le sous-sol ? La musique forte qui pourrait déranger les voisins ?

Térésa a beaucoup de choses à régler avec Eduardo. Elle doit trouver un moyen d'engager une conversation à laquelle son fils participera afin d'aborder ses inquiétudes. Jusqu'à ce que la communication soit établie, Térésa ne sait pas si Eduardo a des tracas et, si oui, lesquels. Térésa devra aborder Eduardo avec délicatesse en tentant de trouver quelles mesures prendre, que ce soit la clarification ou la renégociation des règles ou le genre de surveillance et de soutien dont Eduardo a besoin. Elle doit aussi songer aux répercussions sur sa fille de 18 ans, et le rôle possible qu'elle a pu jouer dans ce qui s'est passé.

Considérer tous les angles d'une situation

Il arrive que le jugement de votre adolescent soit meilleur que le vôtre parce qu'il est au courant de différents aspects de la situation. Imaginez le scénario suivant :

Dans la famille de Marie, tous les membres doivent assister aux rencontres familiales. Marie a 14 ans et, pour la première fois, elle refuse d'aller à l'anniversaire de sa tante. La mère de Marie est surprise, car sa fille a toujours hâte de participer aux activités familiales. Elle a l'habitude de parler des semaines durant du plaisir qu'elle a eu avec ses cousins et cousines. Ce qu'elle ne sait pas, c'est qu'au dernier Noël chez la grand-mère, Marie a remarqué que ses cousins plus âgés riaient ensemble et parlaient de la soirée où ils s'étaient soûlés. Elle les a vus ensuite apporter de la bière en cachette dans l'une des chambres. Elle a aussi entendu les garçons se moquer des filles d'une manière qui la mettait mal à l'aise.

Il n'y a pas de règles universelles convenant à tous les adolescents dans toutes les situations. Il est donc important de pouvoir avoir une conversation honnête et ouverte avec votre adolescent afin qu'il se sente entendu, respecté et soutenu, afin que vous puissiez tous deux faire de bons choix. Dans le scénario ci-dessus, si Marie sent qu'elle peut parler de son expérience et de ses inquiétudes et si sa mère la croit et la soutient, elles pourraient décider ensemble si Marie assistera ou non à l'anniversaire de sa tante. Si elles optent pour que Marie participe à la fête, elles pourront établir des stratégies qui mettront Marie en sécurité et à l'aise devant le nouveau comportement de ses cousins. Si Marie n'arrive pas à parler à sa mère et que cette dernière insiste pour qu'elle se conforme à la règle établie, elle pourrait par inadvertance mettre sa fille dans une situation à risque.

Une question d'équilibre

Les parents font souvent face à des décisions complexes et, comme nous l'avons déjà mentionné, essaient de trouver une solution équilibrée à des situations difficiles. La frontière est parfois bien mince entre la rigidité et la permissivité et entre les perceptions de « bien » et de « mal ».

Négocier des limites appropriées en fonction de l'adolescent et de la situation

Lorsqu'il est temps de prendre des décisions et d'établir des règles de base, il est souvent utile de discuter au préalable avec votre adolescent des limites qu'il juge appropriées. Si vous demandez l'opinion de votre adolescent pour établir des limites et des règles, ce dernier sentira que vous le respectez, l'écoutez et lui faites confiance. Les adolescents ont tendance à suivre les règles lorsqu'ils ont contribué à les établir.

Avoir des attentes positives et réalistes

Les adolescents veulent en général plaire à leurs parents. Ils auront donc plus tendance à répondre à leurs attentes s'ils ont une idée claire ce qu'on attend d'eux (et non parce qu'ils craignent une punition), lorsqu'ils comprennent bien ces attentes et qu'elles ont un sens à leurs yeux (surtout si les jeunes ont contribué à les établir). Il est donc important d'avoir des attentes positives, mais aussi réalistes. Les jeunes grandis-

sent et se transforment ; les règles et les attentes qui étaient appropriées à un certain moment peuvent devoir être renégociées à un autre.

Faire preuve de souplesse

Les adolescents ont besoin de parents qui jouent divers rôles en fonction de la situation. Ils peuvent avoir besoin du décideur pour les sortir d'un mauvais pas (même s'ils ne l'apprécient pas sur-le-champ, ils en seront reconnaissants plus tard). À d'autres moments, ils auront besoin d'un ami à qui parler ; c'est à vous d'assumer ces rôles.

Négocier les conséquences en fonction de l'adolescent et de la situation

À l'instar des règles et des attentes, les conséquences (advenant le non-respect des règles ou des attentes) auront plus de poids si elles sont négociées de concert avec votre adolescent et ce dernier sera peut-être plus tenté de suivre les règles. Il est préférable de parler des conséquences potentielles avant que la règle en question ne soit enfreinte. Par exemple, avant que votre jeune n'aille à une fête, discutez avec lui des conséquences qu'il aura à subir s'il rentre plus tard que prévu.

MISER SUR LA SÉCURITÉ, LA RESPONSABILITÉ ET LE RESPECT DES RÈGLES

Ce que vous recherchez avant tout, c'est d'assurer la sécurité de vos enfants. Et, comme nous en avons déjà discuté, les dangers semblent pointer de tous côtés quand on est parent.

Si Térésa prenait le temps de songer à sa réaction initiale, qui était de se mettre en colère contre Eduardo, elle se rendrait peut-être compte que l'odeur de la marijuana dans la maison lui avait fait craindre une spirale de situations de plus en plus dangereuses. Elle pourrait aussi se dire qu'elle a manqué à son rôle de mère en ne donnant pas à Eduardo les outils dont il a besoin pour affronter les défis de l'adolescence. Toutefois, si elle arrive à contenir ses émotions, elle pourrait travailler avec Eduardo pour rétablir des règles et limites appropriées et déterminer ce qu'elle peut faire pour l'aider à prendre les bonnes décisions et à rester en sécurité. Elle pourrait aussi obtenir du soutien auprès de ses amies qui ont des valeurs semblables.

Reconnaître que certains adolescents sont plus vulnérables que d'autres

Outre les sources de stress inhérentes à l'adolescence dans notre société, certains adolescents peuvent se sentir plus vulnérables et vivre plus de stress en raison de leurs sexe, culture, race, orientation sexuelle, religion, spiritualité, capacités physiques et intellectuelles, intérêts ou même en raison de l'école qu'ils fréquentent.

Voici quelques exemples :

- Même si de plus en plus les stéréotypes sexuels s'atténuent et les rôles traditionnellement féminins et masculins évoluent, bien des gens ont des idées arrêtées sur la façon dont les garçons et les filles devraient se comporter. Qui plus est, ces idées à l'égard des sexes sont renforcées par la société, y compris les parents, les enseignants, les camarades, les communautés et les médias. Les adolescents qui ne se conforment pas à ces stéréotypes (comme les filles qui sont des génies en mathématiques ou les garçons qui s'intéressent au ballet) peuvent se sentir isolés ou ridiculisés par leurs pairs. Il se peut aussi que leurs parents ou d'autres adultes ne respectent pas leurs choix et les encouragent à suivre des parcours plus « normaux » pour leur sexe.
- Les adolescents qui se rendent compte de leur homosexualité peuvent être confrontés à des choix difficiles : « sortir du placard » ou « faire semblant » afin de se faire accepter. Leur hésitation à assumer qui ils sont et ce qu'ils veulent devenir est bien compréhensible, car ils ont observé que l'homosexualité dans la société est si mal vue que l'une des pires insultes que l'on puisse lancer à une personne est de la traiter d'« homo », qu'elle le soit ou non.
- Les adolescents d'origine autochtone ou étrangère qui se retrouvent dans des écoles où ils ne parlent pas bien la langue enseignée et où les coutumes et les systèmes de croyances sont différents des leurs.

Il ne faut surtout pas généraliser l'influence de ces éléments stressants sur les adolescents, mais plutôt découvrir comment ces éléments sont vécus par chaque adolescent. L'important est de vous assurer que votre jeune a les compétences pour prendre les meilleures décisions pour lui, selon les renseignements qu'il possède, sa situation particulière et les ressources à sa disposition.

COUPS DE POUCE SÉCURITAIRES

Voici quelques suggestions qui vous aideront à assurer le plus possible la sécurité de votre jeune.

Être disponible et accessible

Votre jeune doit savoir qu'il peut vous appeler à toute heure pour que vous veniez le chercher. Établissez un signal au moyen duquel il vous laisse savoir que vous pouvez l'appeler et insister pour qu'il rentre à la maison. Cette mesure donne une porte de sortie à votre jeune et a pour seule conséquence un appel embarrassant d'un parent, ce qui est un bien faible prix à payer plutôt que de se trouver coincé dans une situation à risque. Gardez la confiance de votre jeune : si vous lui dites qu'il peut vous appeler à toute heure, ne le punissez pas pour avoir appelé à une heure trop tardive.

Porter attention aux changements d'humeur ou de comportement

Si vous voyez votre jeune inhabituellement silencieux, triste, exubérant ou joyeux, laissez-le-lui savoir. Dites-lui que vous vous préoccupez de lui et que vous êtes là pour écouter ce qui se passe dans sa vie. Essayez de déterminer à quoi peut être dû son changement d'humeur ou de comportement. S'il s'agit d'un événement positif, profitez de l'occasion pour partager un moment joyeux. S'il s'agit d'un événement plus sombre, cela pourrait être l'occasion de montrer votre soutien et de l'aider à obtenir de l'aide s'il en manifeste le besoin.

Reconnaître les éléments stressants que vit votre jeune

Apprenez à connaître votre jeune et tout ce qui est susceptible de le toucher. Par exemple, comment aborde-t-il les nouvelles situations ? Aura-t-il plus tendance à être prudent ou à prendre des risques ?

Aider son adolescent à acquérir des habiletés pour choisir des amis et des groupes qui seront enclins à faire des choix sains

Parlez à votre adolescent de ce qu'il aime faire de son temps. Par exemple, examinez ensemble qui sont les amis dont il recherche le plus la compagnie et ce qu'ils font ensemble.

Enseignez-lui à s'affirmer plutôt qu'à être passif ou agressif lorsque vient le temps de faire des choix. Outillez-le de stratégies et d'aptitudes pour savoir dire non à ses amis s'ils envisagent une activité qui va contre ses convictions : retarder (« peut-être plus tard ») ; refuser (« non, ça ne m'intéresse pas ») ; négocier (« j'apporterai quelque chose à la fête, mais pas d'alcool »).

Montrer son soutien

Suggérez des façons à votre jeune de rester concentré sur ce qu'il doit accomplir. S'il est stressé par les devoirs, par exemple, ne le critiquez pas vigoureusement s'il n'obtient pas une très bonne note à un examen.

Aider son jeune à acquérir des aptitudes à la résolution de problèmes

De bonnes aptitudes à régler les problèmes aideront votre jeune à prendre de bonnes décisions devant des situations difficiles. Il doit être en mesure de déterminer la nature du problème et les options qui s'offrent à lui avant de pouvoir peser le pour et le contre et prendre la meilleure décision. Enseignez-lui à se poser les questions suivantes : Est-ce bon pour moi ? Serais-je content de moi si je prenais cette décision ?

Procurer à son jeune de l'information fiable et pratique

Assurez-vous que votre adolescent connaît les dangers que posent certaines situations (sans l'alarmer outre mesure !) et sait quels choix s'offrent à lui. S'il détient toutes les informations, il sera plus enclin à prendre une décision éclairée plutôt que sur le coup d'une impulsion. Voici des exemples d'information pratique :

- qui appeler s'il se trouve dans une situation déplaisante – vous, cela va de soi, et quelques autres adultes de confiance qui ont été avisés qu'on pourrait les appeler ;
- comment appeler un taxi et régler la course, ou si votre adolescent a un téléphone intelligent, il pourrait aller sur le site www.arrivealive.org (en anglais) pour obtenir une application gratuite qui contient tous les renseignements sur les compagnies de taxi et les systèmes de transport public de tout le Canada ;
- quoi avoir sur lui en cas d'urgence (argent de poche supplémentaire, mais pas trop) ;
- conseils sur des façons plus sécuritaires de consommer de l'alcool ou de la drogue (au cas où) :
 - prendre son temps, car on ne ressent pas les effets de l'alcool immédiatement ; ne pas boire à jeun ;
 - boire beaucoup d'eau ;
 - être entouré de bons amis qui prendront soin de lui ;
 - ne jamais aller seul ou avec des personnes presque inconnues à une fête où il ne connaît personne.

Fournir une supervision

- Sachez où se trouve votre adolescent, avec qui il est et ce qu'il fait (dans la mesure du possible). Sachez ce que vous possédez à la maison et songez aux tentations et aux pressions occasionnées par ces possessions (p. ex., alcool, médicaments, accès à Internet).
-

ENSEIGNER ET NON SEULEMENT CRITIQUER

On considère souvent l'enseignement comme le fait de procurer des conseils. On sait pourtant que l'on apprend mieux de nos propres expériences, en observant les autres, en discutant avec les autres et en examinant les situations sous un autre angle. Les enseignants en qui nous avons confiance et qui croient en nous excellent dans la transmission de l'information. Ils arrivent à nous faire essayer de nouvelles choses et à envisager différemment les situations.

Établir une relation de confiance empreinte de respect avec son adolescent

Les adolescents apprennent mieux lorsqu'ils ont établi une relation mutuelle de confiance et de respect avec leurs parents ou d'autres adultes attentionnés. Ils sont plus ouverts à l'apprentissage s'ils savent qu'ils ne seront pas jugés ni critiqués, que leurs efforts seront récompensés et que l'information sera utile et claire. Il est crucial de faire preuve de cohérence dans votre discours et vos gestes. Nous aborderons plus en détail dans la section suivante l'exemple à donner à votre adolescent et les messages utiles à lui transmettre.

Réfléchissez au défi de Térésa : elle doit repenser à ce qu'elle a enseigné à Eduardo, à ce qu'il sait déjà et qu'il doit garder à l'esprit, et enfin à ce qu'il devrait peut-être apprendre. Il faut qu'elle trouve un moment pour parler à Eduardo. Elle doit songer aux messages qu'elle lui a déjà transmis sur ses attentes et ses valeurs et elle doit travailler avec lui pour déterminer à quels défis il a fait face aujourd'hui, à ceux qu'il a dû surmonter dernièrement, et l'aider à trouver l'information dont il a besoin pour faire de bons choix par lui-même.

COUPS DE POUCE POUR LA COMMUNICATION

Voici quelques conseils pour établir et maintenir une bonne communication avec votre adolescent.

Être un bon modèle et être conscient des messages transmis

Songez à l'influence qu'a votre comportement sur votre adolescent. Par exemple, combien de temps passez-vous sur Internet, devant la télé ou éloigné de la famille ? Que faites-vous sur Internet ? Du travail ? Des échanges sociaux ? Des jeux vidéo ? Miser de l'argent ? Fumez-vous, buvez-vous, prenez-vous de la drogue, vous adonnez-vous aux jeux de hasard ou prenez-vous des médicaments pour gérer vos humeurs ? À quoi dépensez-vous votre argent ? Quel langage votre jeune entend-il de votre bouche ?

Gardez ceci à l'esprit : les adolescents n'écoutent pas toujours ce que vous leur demandez de faire, mais, en général, ils entendent tout ce que vous dites et remarquent tout ce que vous faites.

Être clair sur les valeurs prônées à propos des comportements à risque

Vos jeunes apprennent souvent les valeurs que vous véhiculez en vous écoutant discuter d'autres sujets (p. ex., des nouvelles à la télé, des enfants d'amis), même lorsque vous jasez avec des amis et croyez que votre adolescent ne prête pas attention à la conversation. Veillez à ne pas faire la morale ni à porter trop de jugements. Si votre adolescent se retrouvait dans une situation semblable à celle dont vous discutiez, il ne se sentirait probablement pas à l'aise de vous en parler, car il imaginerait ce que vous en penseriez.

Ne pas avoir de sujet tabou

Plus un sujet est délicat, plus il serait important d'en parler. Il est essentiel d'écouter votre adolescent, de vous montrer intéressé à ce qu'il vit et de respecter ses opinions. Il sera plus enclin à vous

parler s'il voit que vous faites un effort pour comprendre son point de vue et que vous vous intéressez à son opinion. Si ses opinions et idées n'ont aucun sens à vos yeux, demandez-lui de vous les expliquer.

Enseigner des techniques de résolution de conflit

C'est en vous observant régler des différends avec lui et les autres que votre adolescent apprend à régler les conflits au quotidien. Voici quelques techniques essentielles que vous pouvez lui montrer :

- Il n'a pas toujours à céder.
 - Il n'a pas toujours besoin de gagner. Il faut trouver des solutions qui conviennent à toutes les parties.
 - Il doit apprendre à reconnaître quand il est temps de se faire entendre et quand il est préférable de laisser tomber.
 - Il ne doit jamais remettre en cause ses valeurs.
-

Stratégies parentales efficaces : messages à transmettre à votre adolescent

En tant que parent, vous devez réfléchir aux messages que vous envoyez à votre adolescent. Vous passez parfois vos messages directement, mais la plupart du temps, vous le faites de façon indirecte. Autrement dit, vous transmettez souvent à votre adolescent des messages impromptus auxquels vous n'avez pas réfléchi.

Au cours de l'adolescence, alors que les jeunes s'efforcent d'afficher une attitude plus adulte, il est particulièrement important de porter attention aux messages que vous leur envoyez. Même si votre adolescent semble ne pas porter attention à vous, il vous observe et essaie de comprendre le comportement adulte. En même temps, il apprend de vous.

Examinez la mise en situation suivante et les messages que Lise pourrait avoir transmis, par inadvertance, à Claude, son fils adolescent.

***Lise** remarque des changements chez Claude peu après le début de la neuvième année. Elle avait lu des livres sur l'adolescence et avait déjà commencé à la redouter. Maintenant que Claude est adolescent, elle est angoissée et craint que son fils et elle-même éprouvent de la difficulté à franchir cette étape. Elle trouve relativement aisé de lui laisser l'espace et l'intimité dont il a besoin ; c'est l'autonomie et la liberté que son fils revendique qui l'effraient. « Je sais que je ne peux pas l'enfermer dans sa chambre toute la soirée, mais je sais également ce qui se passe dans les fêtes d'adolescents : je m'inquiète à propos de l'alcool, des drogues et des relations sexuelles. Il peut à peine se préparer un petit déjeuner. Comment puis-je être confiante qu'il sait de quelle façon composer avec la pression qu'il subit pour expérimenter tout cela? »*

Si Lise confie en détail ses préoccupations à Claude, quels messages lui envoie-t-elle et quels en seront possiblement les résultats?

Messages possibles : Lise s'attend à des problèmes. Elle a peur et s'inquiète pour Claude et pour elle-même. Elle ne croit pas que Claude soit en mesure de prendre soin de lui-même ou de prendre les bonnes décisions, et elle doute de sa propre capacité à jouer efficacement son rôle de parent durant la période de l'adolescence.

Résultats possibles : Claude s'attendra à des problèmes ; en fait, comme sa mère semble soudainement hésitante devant certaines situations, il pourrait s'attendre à de « gros » problèmes. Claude pourrait croire qu'il est impossible de plaire à sa mère et de réduire son angoisse, en particulier lorsqu'il essaie d'agir comme un adolescent « normal », en demandant, par exemple, un peu plus de liberté et d'autonomie. Claude croira que sa mère n'a pas confiance en ses capacités, ce qui pourrait l'amener à douter de lui-même. Ainsi, il pourrait ne pas avoir la confiance nécessaire pour faire des choix difficiles.

Claude ne voudra pas parler avec sa mère de ses préoccupations ou encore de ses difficultés, de crainte qu'elle se sente encore plus angoissée et réagisse outre mesure. En fin de compte, Lise aura moins d'occasions de guider Claude et de lui enseigner de quelle façon composer avec les pressions auxquelles il fait face et les décisions qu'il doit prendre.

Alors, quels messages devriez-vous envoyer, directement et indirectement, à votre adolescent ? Nous avons réparti les messages les plus importants dans les catégories suivantes :

- messages sur votre rôle de parent ;
- messages sur ce que vous savez et comprenez au sujet des pressions que subissent les adolescents ;
- messages sur l'importance de la sécurité ;
- messages sur la communication et votre relation avec votre adolescent.

Examinons maintenant chacun des messages ci-après, plus particulièrement sous l'angle du tabagisme, de la consommation d'alcool et de drogues, des jeux de hasard et de l'utilisation d'Internet chez les adolescents.

MESSAGE : « J'AI ENCORE UN RÔLE IMPORTANT À JOUER DANS TA VIE »

Les parents demeurent une des principales influences dans la vie de leurs enfants durant l'adolescence. Le fait de comprendre à quel point vous êtes importants l'un pour l'autre à mesure que votre relation évolue sera bénéfique pour vous deux.

Montrer l'exemple

En tant que parent, vous avez une grande influence sur le comportement de votre adolescent, et plus particulièrement sur les comportements les plus à risque tels que le tabagisme, la consommation d'alcool et de drogues, le jeu et certains types d'activités sur Internet. Votre adolescent vous observe pour apprendre comment résoudre certains problèmes et prendre des décisions dans tous les aspects de sa vie, y compris les plus délicats.

Pour se renseigner davantage sur ces sujets, votre adolescent pourrait les aborder directement en vous posant des questions, ou encore il pourrait simplement observer de quelle façon vous composez avec des enjeux ou problèmes similaires. Examinez votre discours et vos actes relativement à ces problèmes pour vous assurer que vous envoyez à votre adolescent des messages qui l'aideront à faire des choix judicieux.

Regardons de plus près certains messages que vous pourriez involontairement transmettre à votre adolescent.

ACTIONS OU PROPOS DES PARENTS	MESSAGE ENVOYÉ À L'ADOLESCENT
Vous soulignez chaque réalisation ou situation sociale en buvant de l'alcool.	L'alcool sert à célébrer ; en consommer procure du plaisir.
« J'ai eu une journée stressante ; je vais me servir un verre de vin. »	L'alcool sert à se détendre et modifie l'humeur.
« Je n'ai pas la tête claire, je n'ai pas encore bu mon café matinal. »	La caféine aide à réfléchir et à bien fonctionner.
« J'aimerais gagner à la loterie, cela améliorerait notre vie. »	Les jeux de hasard peuvent améliorer la vie.
Vous êtes amusé par le comportement d'une personne ivre.	L'ivresse est acceptable et positive.
Vous avez du plaisir à fumer de la marijuana avec vos amis : « C'est naturel et sans danger. » (Oui, certains parents font et disent cela.)	La consommation de cannabis est acceptable et bénéfique.
Vous vous rappelez le « bon vieux temps », y compris les fêtes et les épisodes où vous ne vous rappelez plus comment vous êtes rentré à la maison.	Une grave intoxication est sans risque, tout finit par s'arranger.
Vous critiquez l'approche adoptée par d'autres parents ou adolescents pour composer avec ce type de situation.	Maman ou papa me critiquera si j'essaie de discuter avec eux de ce type de situation.

L'exemple que vous donnez est important pour votre adolescent. Vous devez d'abord examiner vos actes et votre discours ; ce faisant, vous pourriez découvrir que vous devez y apporter certaines modifications afin de transmettre de façon convaincante à votre adolescent les valeurs que vous aimeriez qu'il suive. Réfléchissez, par exemple, à certains des messages que vous envoyez à votre adolescent par

l'entremise de vos actions ou propos sur la consommation d'alcool ou des drogues ou les jeux de hasard. Demandez-vous si vos actions ou votre discours sont compatibles avec les espoirs et attentes que vous entretenez envers votre adolescent.

S'attendre au meilleur de la part de son adolescent

Votre qualité de parent vous confère un énorme pouvoir pour créer des attentes, positives ou négatives, à l'égard de vos enfants. Cela se poursuit à l'adolescence : si vous laissez entendre à votre adolescent qu'il ne peut pas prendre de bonnes décisions, il pourrait douter de sa capacité à faire des choix judicieux. Si vous prétendez que la consommation de drogues de rue est endémique chez les adolescents et que les jeunes apportent rarement une contribution positive à la société, votre fils ou votre fille pourrait croire que certains comportements malsains de ses pairs sont normaux et acceptables plutôt que problématiques. Si vous laissez entendre que vous croyez que votre relation avec votre adolescent sera conflictuelle et qu'il ne voudra pas passer du temps avec vous, il pourrait être réticent à rechercher votre compagnie ou à vous demander conseil. Les attentes négatives sont plus susceptibles de mener à des résultats négatifs que ni vous ni votre enfant ne souhaitez obtenir.

La connaissance des faits et la transmission de messages positifs contribuent à obtenir les résultats souhaités par vous et votre adolescent. Voici ce que révèle la recherche :

- Trois adolescents sur quatre (75 pour cent) affirment entretenir une relation agréable et satisfaisante avec leurs parents ; en outre, les autres 25 pour cent moins satisfaits de leur relation avaient éprouvé des problèmes ou des difficultés avant l'adolescence.
- Lorsqu'il y a des divergences d'opinions entre les parents et les adolescents, ces derniers sont très peu enclins à considérer qu'elles sont significatives pour leur relation, et il est tout à fait probable que le conflit s'atténuera avec le temps, à mesure que les parents s'adaptent au besoin d'intimité et d'autonomie des adolescents.

En gardant ces faits à l'esprit, vous améliorez vos chances d'entretenir une bonne relation avec votre enfant au cours de l'adolescence. Une telle attitude est également bénéfique pour votre adolescent.

Guider son adolescent en connaissant les faits

Il est important de connaître les faits relatifs à l'expérimentation des activités à risque abordées dans ce livre ainsi qu'à leurs effets et dangers potentiels. Les adolescents accordent de l'importance à la crédibilité. Si les parents font des déclarations radicales ou sans nuances, la réplique de leur adolescent commencera probablement par « Oui, mais... », puis il exprimera l'opinion contraire, qui sera souvent précisément celle que les parents ne veulent pas que leur adolescent adopte. Des parents efficaces entament plutôt des discussions encourageant leur adolescent à examiner les risques et avantages de certaines des activités auxquelles il s'adonne, depuis peu ou depuis plus longtemps. Cette façon de faire aide les adolescents à réfléchir par eux-mêmes et leur fournit l'occasion de discuter des conséquences négatives potentielles de ces activités. De telles discussions sont beaucoup plus efficaces que de vous attendre d'emblée à des comportements problématiques de la part de votre jeune en lui disant que cela entraînera des conséquences négatives.

Comme nous l'avons déjà mentionné dans ce livre, la plupart des adolescents essaieront le tabac, l'alcool, les drogues et les jeux de hasard au cours de leur adolescence. Essayer d'interdire ce comportement normal fondé sur la curiosité sera probablement peu efficace ; en fait, une telle attitude risque davantage de rendre votre adolescent plus réticent à discuter de ces questions. Exercez plutôt votre influence parentale :

- en manifestant votre intérêt ;
- en envoyant un message clair sur la sécurité, la prise de décisions et la responsabilité ;
- en encourageant votre adolescent à aborder les questions qui le préoccupent en discutant et en faisant des choix judicieux.

Lorsque votre adolescent mettra en pratique certaines de ces nouvelles activités, il leur découvrira probablement certains aspects positifs : il pourrait ressentir moins de stress, être de meilleure humeur et éprouver du plaisir, être mieux accepté par ses camarades et se sentir plus autonome. Votre adolescent a besoin de vos encouragements et de votre soutien pour découvrir d'autres façons d'atteindre ces objectifs positifs (p. ex., moins de stress, bonne humeur), en optant pour des solutions de rechange judicieuses à ces comportements à risque.

Continuez à parler directement du tabagisme, de la consommation d'alcool et de drogues, des jeux de hasard et de l'utilisation d'Internet lorsque les besoins de votre adolescent changent et qu'il fait de nouvelles expériences. Vous pourriez être étonné de découvrir à quel point il est intéressé à discuter de ces comportements à risque, peut-être parce qu'il se sent submergé par les différents messages qu'il reçoit de diverses sources et qu'il ne sait pas vraiment qu'en penser. Si vous n'avez pas les réponses aux questions qu'il vous pose, vous pouvez les chercher ensemble. Cela lui permettrait de constater que vous faites des efforts pour lui fournir des informations exactes au lieu de lui donner des réponses fondées sur des règles immuables. Lorsque vous connaissez les expériences, les perceptions et les questions de votre adolescent concernant les comportements à risque, et vous lui fournissez des conseils éclairés, vous pouvez continuer d'exercer votre influence parentale en l'aidant à choisir les expériences qu'il vivra ainsi que le moment et la manière de le faire.

Être soucieux du bien-être de son adolescent

En tant que parent, vous disposez d'une perspective unique sur votre adolescent. Lorsqu'il était plus jeune, vous avez sans aucun doute surveillé son état de santé, ses sentiments à propos de diverses situations et ses expériences à l'école, avec ses amis et dans la communauté. Et vous lui avez probablement indiqué quelles étaient vos attentes.

Cela ne change pas lorsque votre enfant devient adolescent. Vous devez continuer à surveiller son bien-être et à l'encadrer dans tous les aspects de sa vie. Le problème, c'est que souvent les adolescents adoptent des comportements à risque, dont les conséquences peuvent être plus graves que tout ce qu'ils ont connu jusque-là.

Des parents efficaces prennent le temps de découvrir ce qui se passe dans tous les aspects de la vie de leur adolescent, tout en résistant à la tentation de se pencher uniquement sur les comportements à risque. En agissant ainsi, vous transmettez à votre adolescent un message important : vous êtes intéressé à connaître et à comprendre les expériences qu'il vit et leurs répercussions sur son existence, et votre intérêt ne se limite pas aux aspects de sa vie qui pourraient devenir sources de conflit entre vous.

Comme vous le faisiez quand il était plus jeune, vous devrez surveiller les changements dans son fonctionnement avec attention, empathie et encouragement. Il arrive parfois que les changements dans le fonctionnement et les comportements à risque (tels que la consommation d'alcool) surviennent au même moment au cours de l'adolescence. Cela ne veut pas nécessairement dire que le comportement à risque est la source du problème. Votre adolescent s'est peut-être rabattu sur l'alcool pour composer avec d'autres problèmes auxquels il fait face, et ce sont ces problèmes qui doivent être abordés.

Vous connaissez et comprenez votre enfant mieux que personne et vous ne devriez pas faire abstraction des changements importants concernant sa réussite dans chaque aspect de sa vie. Ne présumez pas que des modifications importantes dans ses résultats scolaires ou dans d'autres aspects de sa vie sont normales à l'adolescence (consulter les pages 24 à 28 pour une description des signes avant-coureurs à surveiller). Si votre adolescent commence à éprouver d'importantes difficultés dans l'un ou l'autre des aspects de sa vie, obtenez immédiatement de l'aide pour lui et le reste de la famille. La famille constitue la principale sphère sociale de votre adolescent, et c'est dans ce contexte que ses problèmes doivent être abordés.

MESSAGE : « JE COMPRENDS LES PRESSIONS QUE TU SUBIS »

En tant que parent, il est important que vous fassiez savoir à votre adolescent que vous êtes conscient des pressions qu'il doit affronter, entre autres la pression d'être populaire ou de réussir, ou encore d'essayer des comportements nouveaux et à risque (comme le tabagisme, la consommation d'alcool et de drogues et les jeux de hasard). Vous pouvez y parvenir en offrant à votre adolescent de l'encadrement, des encouragements et du soutien, et en manifestant un intérêt authentique envers ce qu'il vit.

Demandez à votre adolescent de quelle façon vous pouvez l'aider à composer avec ces pressions. Aidez-le à examiner diverses stratégies pour y faire face et essayez d'atténuer la pression que vous exercez sur lui.

En mettant l'accent sur les aspects positifs de votre relation, vous accroissez la capacité de votre adolescent à composer avec ces pressions. Ayez le plus souvent possible des conversations positives avec lui et profitez-en pour souligner ses qualités.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, vous devriez trouver un équilibre entre sensibilité et fermeté. En exprimant clairement des attentes réalistes (dont vous aurez discuté au préalable) par rapport aux comportements à risque, et en expliquant clairement les conséquences s'il ne respecte pas les règles ou ne se montre pas digne de votre confiance, vous aidez votre adolescent à faire face aux pressions qu'il vit.

Outre leur caractère approprié et pertinent, la prévisibilité et la constance des règles que vous établissez et des conséquences de leur non-respect sont les éléments les plus importants d'une démarche de ce type. Des règles rigides et inappropriées qui ne tiennent pas compte des pressions qu'affrontent les adolescents sont susceptibles d'aggraver le conflit, tout comme l'application imprévisible et inconstante des conséquences.

Examinons l'exemple suivant :

***Michel** et ses parents ont convenu que Michel pouvait participer à certaines fêtes à condition qu'il ne revienne pas à la maison en état d'ébriété, qu'il ne monte pas à bord d'une voiture conduite par une personne qui a consommé de l'alcool ou des drogues, et qu'il respecte le couvre-feu. Pendant deux mois, Michel a toujours respecté les deux premières règles et est presque toujours rentré à l'heure convenue. Il est arrivé en retard d'une heure une fois ou deux, mais ses parents n'ont rien dit parce qu'ils étaient satisfaits de la façon dont il se comportait dans toutes les autres sphères de sa vie. Hier soir, Michel est rentré avec 35 minutes de retard, et sa mère l'a vu embrasser passionnément une fille à l'extérieur de la maison. Elle a réagi de façon exagérée à cette situation en lui reprochant de toujours trahir sa confiance et en le privant de sortie pour un mois. « De toute évidence, il est inutile de respecter les règles, vous ne me faites pas confiance de toute façon », a répliqué Michel, furieux.*

Que se passe-t-il entre Michel et ses parents ? Comment cette situation aurait-elle pu se dérouler différemment ?

En passant sous silence les retards de Michel lors de ses sorties précédentes, ses parents l'ont peut-être amené à croire que celle sur la ponctualité était moins importante que les deux autres règles. Michel a peut-être interprété ce silence comme un signe que ses parents le croyaient en mesure d'exercer son jugement. En ramenant sur le tapis les retards antérieurs de Michel pour justifier sa réaction exagérée à son dernier retard (alors que c'est probablement le comportement sexuel de son fils qui la contrarie), la mère de Michel pourrait l'avoir désorienté (il était acceptable d'arriver en retard en certaines occasions, mais pas à cette occasion précise) sur l'importance des règles, ce qui pourrait accroître la possibilité d'un conflit entre eux plus tard.

Vous pouvez également aider votre adolescent à composer avec les pressions qu'il subit en l'aidant, directement ou indirectement, à améliorer ses capacités à résoudre les problèmes. Par exemple, vous pourriez lui parler ouvertement et avec honnêteté des pressions sociales que vous avez dû affronter dans divers domaines de votre vie. Vous pouvez évoquer ce que vous avez ressenti dans une situation particulière, les solutions que vous avez envisagées, celles qui vous ont semblé les plus appropriées, ainsi que la façon dont vous en êtes venu à une décision et dont vous vous y êtes conformé. Votre adolescent retire d'importantes leçons en observant comment vous composez avec divers types de pressions et en y réfléchissant.

Vous pouvez également lui enseigner des stratégies pour composer avec certaines situations délicates en pratiquant avec lui des jeux de rôle, en lui faisant part des termes à utiliser et en lui donnant des exemples concrets et pertinents.

MESSAGE : « JE VEUX QUE TU SOIS EN SÉCURITÉ »

Il est vital que vous fassiez clairement comprendre à votre adolescent l'importance des choix sécuritaires. Vous pouvez l'aider en vous assurant qu'il dispose du maximum d'information pour faire des choix sécuritaires et éclairés. Bien que les risques associés à chaque choix puissent sembler évidents pour des adultes, ils le sont sans doute moins aux yeux d'adolescents

qui possèdent moins d'expérience, sont moins enclins à examiner les conséquences possibles de leurs choix et sont plus susceptibles de mettre l'accent sur d'autres priorités telles que l'autonomie, l'acceptation par les autres et le plaisir. En insistant sur la sécurité plutôt qu'en établissant un ensemble de règlements et de conséquences arbitraires, vous conservez le rôle familial et important que vous avez assumé depuis la naissance de votre enfant.

Comme votre adolescent risque d'être de plus en plus exposé à des situations à risque, vous devez l'aider à découvrir et à comprendre les dangers potentiels liés à l'adoption de certains comportements.

Ne présumez pas qu'il les connaît ! Ces dangers peuvent comprendre :

- les conséquences de la consommation d'alcool et de drogues sur la santé physique et mentale (en particulier la consommation fréquente, la consommation sur une période prolongée, la consommation occasionnelle excessive et la surdose) ;
- la possibilité d'une agression sous l'influence de l'alcool ou de la drogue ;
- le manque de jugement et l'adoption de comportements impulsifs ou dangereux sous l'influence de l'alcool ou de la drogue (comme conduire, nager, s'adonner à des jeux de hasard ou avoir des activités sexuelles qui n'auraient pas été désirées si le jeune avait été sobre) ;
- les conséquences sur le plan juridique (comme la suspension du permis pour conduite en état d'ébriété) ;
- les conséquences sur le plan scolaire (telles que des cours manqués et des notes à la baisse) ;
- les conséquences sur les relations (comme des conflits avec les parents, les amis ou les enseignants) ;
- les conséquences financières (telles que perdre son emploi ou perdre constamment de l'argent en jouant à des jeux de hasard).

Retarder, et retarder encore

Plus les adolescents retardent l'essai de l'alcool ou des drogues, plus il est probable qu'ils éviteront les situations dangereuses et, encore plus important, moins ils seront susceptibles d'éprouver des problèmes de consommation. L'exemple donné par des personnes bienveillantes (parents, enseignants ou autres adultes importants dans la vie d'un adolescent) joue un rôle vital pour aider les adolescents à retarder leur premier contact avec l'alcool et les drogues.

Conseils de sécurité

Vous pouvez aider votre adolescent à réduire les risques associés au tabagisme, à la consommation d'alcool ou de drogues, aux jeux de hasard et à l'utilisation d'Internet en gardant à l'esprit les conseils suivants :

- Assurez-vous que vos actions et votre discours fassent comprendre à votre adolescent que sa sécurité est très importante à vos yeux.
- Aidez votre adolescent à acquérir de solides aptitudes à la résolution de problèmes et à la prise de décisions, et discutez de la frontière entre l'expérimentation et la consommation problématique.
- Aidez votre adolescent à apprendre comment évaluer certaines situations sous l'angle de sa sécurité, et demandez-lui quelles sont ses préoccupations et inquiétudes.
- Faites connaissance avec les amis de votre adolescent et leurs parents (si possible). Quels sont leurs attitudes et comportements envers le tabagisme, la consommation d'alcool ou de drogues, les jeux de hasard et l'utilisation d'Internet ?
- Sachez où et avec qui se trouve votre adolescent, et de quelle façon il rentrera à la maison. Y a-t-il du tabac, de l'alcool, des drogues ou des jeux de hasard au programme, ou votre adolescent risque-t-il de s'adonner de façon inopinée à ces activités (il est plus probable que votre adolescent réponde franchement à vos questions si vous entretenez avec lui une relation positive et empreinte de respect) ?
- Fixez un couvre-feu raisonnable.

- Donnez à votre adolescent des conseils pratiques ; expliquez-lui par exemple que faire s'il ne peut vous joindre ou s'il est en état d'ébriété et comment prendre un taxi.

MESSAGE : « JE DÉSIRE ENTRETENIR UNE BONNE RELATION AVEC TOI »

Afin de demeurer une figure importante dans la vie de votre enfant durant l'adolescence, vous devez vous montrer sensible aux changements qu'il vit, aux pressions qu'il subit et à la façon dont votre rôle l'un envers l'autre pourrait changer. Le dialogue est le type de communication le plus efficace. Vous pourriez, par exemple, discuter avec votre adolescent de questions importantes comme les comportements à risque à des moments opportuns pour lui (pas nécessairement les plus opportuns pour vous) et l'écouter autant qu'il vous écoute, sinon davantage.

Il se pourrait qu'en certaines occasions, vous éprouviez de la difficulté à garder votre calme et à demeurer ouvert aux vues exprimées par votre adolescent, en particulier si vous découvrez des choses préoccupantes à son sujet. À d'autres moments, vous devrez vous concentrer sur votre objectif à long terme, lequel consiste à entretenir une relation ouverte et franche avec votre adolescent, afin de ne pas réagir sur-le-champ à ses déclarations ou attitudes provocatrices.

Établir une relation fondée sur la confiance et le respect

La confiance et le respect sont des composantes essentielles d'une relation saine. En s'intéressant aux activités de leurs adolescents et aux endroits qu'ils fréquentent, de même qu'en établissant des règles et des limites appropriées dans le cadre d'une relation qui dans l'ensemble est positive et stimulante, les pères et mères aident leurs adolescents à acquérir une vision plus terre-à-terre et positive d'eux-mêmes.

Le respect, ou l'irrespect, peut transpirer de chaque interaction. Par exemple, si votre adolescent veut vous raconter un événement qui est survenu, et que vous n'avez pas le temps ou l'envie de l'écouter, votre enfant pourrait s'interroger sur le respect et l'importance que vous accordez à votre relation avec lui. Si vous vous immiscez dans sa vie

privée, il pourrait croire que vous ne respectez pas son espace personnel. Par ailleurs, si vous demandez à votre adolescent son opinion à propos de questions qui l'intéressent, ou si vous amorcez une discussion sérieuse avec lui, il sentira que vous appréciez et respectez votre relation avec lui, et y accordez de l'importance. Si vous vous intéressez à ce que pense votre adolescent, il est probable qu'en retour il s'intéressera à ce que vous pensez.

ÉVITER LES « DESTRUCTEURS DE LA CONFIANCE »

En évitant les « destructeurs de confiance » présentés dans cette section, vous aurez plus de chances de conserver une bonne relation avec votre adolescent. Mettez l'accent sur les éléments positifs et mettez en pratique les solutions de rechange proposées ; votre relation avec votre adolescent ne s'en portera que mieux.

À éviter : Les accusations.

Solution de rechange : Exprimez vos préoccupations en utilisant des formules comme « Je m'inquiète à propos de... ».

À éviter : Fouiller, espionner et écouter aux portes.

Solution de rechange : Dialoguez avec votre adolescent de façon ouverte, franche et directe.

À éviter : Les généralisations excessives à propos de votre adolescent telles que « Tu fais toujours ça... » ou « Tu ne me dis jamais... ».

Solution de rechange : Limitez-vous au sujet particulier dont vous parlez. N'oubliez pas que tout le monde, y compris les adolescents, fait des erreurs, mais également des choses positives.

À éviter : Présumer du pire.

Solution de rechange : Donnez à votre adolescent le bénéfice du doute. Il fait probablement son possible pour trouver sa voie au milieu des pressions complexes et exigeantes que subissent les adolescents dans la société moderne.

À éviter : Revenir sur les erreurs passées ; personne n'aime se faire constamment reprocher ses fautes passées.

Solution de rechange : Aidez votre adolescent à apprendre de ses erreurs. Fournissez-lui de nouvelles connaissances et compétences tout en l'encourageant et en l'appuyant dans son cheminement.

À éviter : Ne pas faire confiance à votre adolescent alors que vous le devriez. Certains parents éprouvent une angoisse intense à propos des pressions et situations auxquelles fait face leur adolescent ; une telle attitude peut nuire à leur capacité de faire raisonnablement confiance à leur adolescent.

Solution de rechange : Si vous éprouvez de la difficulté à faire confiance à votre adolescent, même s'il n'a rien fait pour mériter ce manque de confiance, adressez-vous à un ami, à un membre de la famille, à un conseiller ou à un fournisseur de soins de santé pour obtenir du soutien et de l'aide.

Sages paroles

Les temps ont changé, même si plusieurs choses demeurent les mêmes. Voici quelques citations sur le thème parents-enfants :

Je n'ai jamais compris pourquoi les gens considèrent que la jeunesse est une période de liberté et de joie. C'est probablement parce qu'ils ont oublié la leur.

Margaret Atwood

Les enfants n'ont jamais été très bons pour écouter leurs aînés, mais ils n'ont jamais manqué de les imiter.

James Baldwin

Des mots aimables peuvent être courts et faciles à dire, mais leur écho est vraiment sans fin.

Mère Teresa

Une personne qui n'a jamais commis d'erreurs n'a jamais tenté d'innover.

Albert Einstein

Les parents peuvent seulement donner de bons conseils à leurs enfants ou les engager dans le droit chemin ; en fin de compte, toutefois, chaque personne est responsable du façonnement de son propre tempérament.

Anne Frank

Le principal combat des parents consiste à donner plus de poids à leurs espoirs qu'à leurs craintes à l'égard de leurs enfants.

Ellen Goodman

Ce ne sont pas seulement les enfants qui grandissent. Les parents grandissent aussi. Autant nous surveillons ce que nos enfants font de leur vie, autant ils observent ce que nous faisons de la nôtre. Je ne peux pas demander à mes enfants de décrocher la lune. Je ne peux qu'essayer d'y aller moi-même

Joyce Maynard

Références

- Centre de toxicomanie et de santé mentale. *Les jeunes, les drogues et la santé mentale : Ressource pour les professionnels*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2004.
- Wolfe, D. A. *Ce que les parents doivent savoir sur leurs adolescents : Faits, mythes et stratégies*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2007.
- Feldman, L., B. Harvey, P. Holowaty et L. Shortt. « Alcohol use beliefs and behaviors among high school students », *Journal of Adolescent Health*, vol. 24, 1999, p. 48-58.
- Johnston, L. D., P. M. O'Malley, J. G. Bachman et J. E. Schulenberg. *Monitoring the Future: National results on adolescent drug use: Overview of key findings, 2006*, publication des NIH n° 07-6202, Bethesda, MD, National Institute on Drug Abuse, 2007.
- Paglia-Boak, A., R. E. Mann, E. M. Adlaf, J. H. Beitchman, D. Wolfe et J. Rehm. *The Mental Health and Well-Being of Ontario Students, 1991-2009: Detailed OSDUHS Findings*, série n° 29 des documents de recherche de CAMH, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2010.
- Paglia-Boak, A., R. E. Mann, E. M. Adlaf et J. Rehm. *Drug Use Among Ontario Students: 1977-2009*, série n° 27 des documents de recherche de CAMH, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2009.
- Pepler, D. J., W. M. Craig, J. Connolly et K. Henderson. « Bullying, sexual harassment, dating violence, and substance use among adolescents », dans C. Wekerle et A. Wall (éd.), *The Violence and Addiction Equation: Theoretical and clinical issues in substance abuse and relationship violence*, New York, Brunner-Routledge, 2002, p. 153-168.
- Swahn, M. H., R. M. Bossarte et E. E. Sullivent. « Age of alcohol use initiation, suicidal behavior, and peer and dating violence victimization and perpetration among high-risk, seventh-grade adolescents », *Pediatrics*, vol. 121, n° 2, 2008, p. 297-305.
- Wolfe, D. A., P. Jaffe et C. C. Crooks. *Adolescent Risk Behaviors: Why Teens Experiment and Strategies to Keep Them Safe*, New Haven, CT, Yale University Press, 2006.

Ressources pour les parents

Si vous recherchez davantage d'information sur les sujets abordés dans ce livre, les ressources suivantes pourraient vous être utiles.

LIVRE

Feinstein, S. *Cerveau en construction - Pourquoi les ados ne raisonnent pas comme nous*, Paris, Éditions Fabert, 2010.

SITES WEB

Réseau Éducation–Médias

Ce site Web offre aux parents et enseignants des informations relatives à la littératie médiatique chez les jeunes. Les domaines abordés comprennent les jeux vidéo et Internet.

www.media-awareness.ca (appuyer sur Français)

Parent Action on Drugs

Parent Action on Drugs aborde les problèmes de toxicomanie chez les jeunes. Le site propose de l'information pour les parents, les jeunes, les éducateurs, les promoteurs de la santé et les communautés pour créer des milieux de vie qui aident les jeunes à faire des choix éclairés.

www.parentactionondrugs.org (appuyer sur Français)

ProblemGambling.ca

Ce site web de CAMH propose un éventail de ressources, y compris de l'information sur les jeux de hasard, le jeu problématique, la façon d'obtenir de l'aide et des renseignements pour les familles.

www.problemgambling.ca (appuyer sur Français)

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (en anglais)

La section *Facts for Families* de ce site Web offre des informations concises sur des enjeux liés aux enfants, aux adolescents et à leur famille.

www.aacap.org

GetGameSmart.com (en anglais)

Ce site Web propose des renseignements et des conseils à l'intention des adolescents et de leur famille sur les émissions de télévision, les jeux vidéo et Internet.

www.getgamesmart.com

À propos des auteurs

David A. Wolfe est un psychologue clinicien qui a œuvré auprès des enfants et des adolescents pendant plus de 30 ans. Il est titulaire de la Chaire d'études RBC en santé mentale infantile au Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) et enseigne la psychologie et la psychiatrie à l'Université de Toronto. M. Wolfe vit à London, où il dirige le Centre des sciences préventives de CAMH qui élabore des programmes d'étude pour encourager les relations saines chez les jeunes.

Debbie Chiodo est chercheuse et gestionnaire de centre au Centre des sciences préventives de CAMH à London. Elle supervise les projets régionaux et provinciaux visant à améliorer la participation et les résultats scolaires des jeunes. Elle a pris part à la mise en œuvre et à l'évaluation de programmes en milieu scolaire pour les jeunes dans les écoles partout au Canada. Elle se consacre à améliorer l'accès et la prestation de services pour les jeunes et soutient le recours aux écoles et aux centres communautaires comme points d'accès clés pour la prestation de services et de soutien.

Bruce Ballon est psychiatre et professeur adjoint à la faculté de médecine de l'Université de Toronto. Il est directeur du *Psychiatry Simulation Innovation Centre (PSI)* de l'Université de Toronto, situé à l'hôpital Mount Sinai. M. Ballon est codirecteur de l'*Education Scholarship in Simulation* du *Network of Excellence in Simulation for Clinical Teaching and Learning (NESCTL)*, qui regroupe les centres de santé universitaires de l'Ontario. Il a également élaboré la nouvelle initiative appelée Services cliniques et éducatifs aux adolescents (SCEA), qu'il dirige à CAMH, pour aborder le jeu problématique et la dépendance aux jeux vidéo et à Internet.

Travailleuse sociale, **Gloria Chaim** a travaillé pendant plus de 25 ans auprès des jeunes et des familles qui vivent des problèmes liés à la toxicomanie et à la maladie mentale. Elle est la directrice clinique adjointe du Programme pour les enfants, les jeunes et leur famille à CAMH. Elle participe à de nombreux projets liés à la prévention, au dépistage précoce et à l'accès aux services appropriés pour les jeunes et leur famille.

Joanna L. Henderson est une psychologue clinicienne qui a œuvré pendant 15 ans auprès des enfants, des jeunes et des familles. Elle occupe le poste de chercheuse clinicienne indépendante pour le Programme pour les enfants, les jeunes et leur famille à CAMH. Elle cherche à mieux comprendre les besoins des jeunes aux prises avec des problèmes liés à la consommation et à la maladie mentale et à y répondre.

Remerciements

Les auteurs aimeraient remercier tous ceux et celles qui ont passé en revue la version provisoire du présent livre et nous ont offert de précieux commentaires et suggestions visant à l'améliorer.

Nous remercions grandement les personnes qui nous ont fourni des commentaires fondés sur leur expérience en tant que parents d'adolescents :

Kerry P. Clemen

Jasper Miller

Joan Vertes

Joëlle Viau

O. Thomas Weihmayr

Joy Wilcox

Bari Zittell.

Nous remercions également les professionnels de la santé et les éducateurs qui nous ont fourni des commentaires. Plusieurs d'entre eux sont ou ont été des parents d'adolescents :

Jane Fjeld, assistante au directeur général, Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa

David Goldbloom, MD, FRCPC, conseiller médical en chef, Éducation et affaires publiques, CAMH ; professeur de psychiatrie, Université de Toronto ; vice-président, Commission de la santé mentale du Canada

Colleen Kelly, M.S.S., TSI, responsable du secteur, Travail social, CAMH

Christine Lebert, responsable, Services provinciaux, CAMH

Colleen McKinnon, enseignante, école publique de Monetville, conseil scolaire du district de Rainbow

Cynthia Osborne, MD, clinique de santé familiale de West London

Maureen Reid, M.S.S., TSI, directrice des programmes, Société de l'aide à l'enfance, London

Joanne Shenfeld, M.S.S., TSI, responsable, Service de traitement de la toxicomanie chez les jeunes, Programme pour les enfants, les jeunes et leur famille, Services à la famille, Programmes de traitement de la toxicomanie, CAMH

L'adolescence est une période de changements et de transformations pour l'enfant comme pour le parent. C'est le moment de négocier de nouvelles limites et règles et c'est aussi une période de découvertes et d'indépendance. Qui dit adolescence dit expérimentation, impliquant parfois de nouveaux comportements à risque comme le tabagisme, la consommation d'alcool et d'autres drogues, les jeux de hasard ou l'utilisation inappropriée des réseaux sociaux et d'Internet.

En tant que parent, vous avez énormément d'influence sur les comportements de votre jeune. C'est sur vous qu'il ou elle compte pour l'aider en cas de problèmes et dans la prise de décisions, dont certaines concernent les comportements à risque.

La lecture de ce livre vous permettra de considérer en détail :

- les types de pressions, réelles et imaginaires, que vit votre jeune et comment ces pressions peuvent influencer son comportement et ses décisions ;
- la façon d'encadrer et de conseiller votre enfant d'une manière qui suscitera son respect ;
- comment aborder les notions de sécurité et de responsabilité d'une façon qui s'inscrit dans le contexte de la vie de votre adolescent ;
- les stratégies parentales efficaces visant la communication positive et la réduction des conflits.

Available in English under the title
What Parents Need to Know about Teen Risk Taking

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, ou sur d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111 • 416 595-6059 à Toronto

Courriel : publications@camh.net

Cyberboutique : <http://store.camh.net>

Site Web : www.camh.net/fr