

Date: 15.12.2016



Famille Spick  
9015 St. Gallen  
071 314 04 44

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines spéc. et de loisir  
Tirage: 7'000  
Parution: 6x/année

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 20  
Surface: 246'617 mm<sup>2</sup>

++ ÉDUCATION & ÉCOLE +++ LA PRÉVENTION EN MATIÈRE DE DROGUE

**LA FUMETTE PRÉFÉRÉE  
AUX DEVOIRS.**  
À QUEL MOMENT COMMENCE LA  
**PRÉVENTION EN  
MATIÈRE DE DROGUE?**

18 Famille:SPICK | 14 2016



Famille Spick  
 9015 St. Gallen  
 071 314 04 44

Genre de média: Médias imprimés  
 Type de média: Magazines spéc. et de loisir  
 Tirage: 7'000  
 Parution: 6x/année

N° de thème: 729.006  
 N° d'abonnement: 729006  
 Page: 20  
 Surface: 246'617 mm<sup>2</sup>

**Les enfants et les adolescents d'aujourd'hui consomment moins de substances addictives qu'il y a cinq ou dix ans. Cependant cigarettes, alcool et cannabis font partie du quotidien de nombreux élèves. La prévention de la toxicomanie commence déjà dès le plus jeune âge.**

**TEXTE:** FABRICE MÜLLER, RÉDACTEUR DE ÉCOLE ET FAMILLE - SUISSE (S&E)

La famille Tanner (nom et lieu fictifs) de l'Oberland bernois a perdu deux de ses trois enfants en cinq ans. En 2008, Thomas s'est éteint à l'âge de 21 ans. Cinq ans plus tard, la famille a dû dire adieu à Christoph, âgé de 28 ans à l'époque. Dans les deux cas, la drogue fut la cause du décès des jeunes hommes. Leur «carrière de toxicomane» a commencé dans la cour de l'école de leur village, où la jeunesse se retrouvait pour fumer des joints. Fritz et Karin Tanner ont cherché de l'aide auprès du centre de consultation pour les problèmes de drogue et de dépendance du canton, dont ils espéraient un soutien. Mais la déception fut grande: «on nous a dit que les adolescents devaient venir à la consultation de leur propre initiative. Et que nous ne devons pas nous faire de souci, les jeunes arrêtent d'eux-mêmes», raconte la mère. Ils ont ensuite vécu une descente aux enfers, dit Fritz Tanner. La famille fut mise à rudes épreuves. Aujourd'hui encore, les parents regrettent d'avoir écouté le conseiller et de n'être devenus actifs qu'au moment où cela était déjà trop tard. «Cela a été notre plus grande erreur. Les problèmes de drogue n'ont fait qu'empirer. Et nous ne voulions pas l'admettre d'une certaine manière», dit Karin Tanner.

**Les avertissements ont été ignorés**

Le sentiment de culpabilité, la douleur et le deuil hantent aujourd'hui encore les parents de Thomas et de Christoph. Mais aussi la colère. Car toutes les requêtes et avertissements transmis à l'école, aux autorités communales, tout comme à la police ont visiblement été ignorés et passés sous silence. Entretemps, il y a eu peu d'évolution. Aujourd'hui encore, on fume cigarettes et joints dans la cour de l'école de ce village de 500 habitants. Peut-être un peu moins qu'à l'époque. Les autorités publiques restent toujours les bras croisés, dit Fritz Tanner qui nous montre les nombreux mégots de cigarettes dans un soupirail de l'école. Tobias, le troisième fils de Fritz et Karin Tanner fréquente depuis une école hors du village. Le cannabis y est interdit. Celui qui sera surpris à en fumer devra en assumer les conséquences. Cigarettes et joints sont tabous pour Tobias, âgé de 13 ans. Il ne connaît pas la pression de groupe exercée à l'époque de l'adolescence de ses frères. Il

préfère consacrer ses loisirs au football. «Nous attachons une grande importance à ce que Tobias pratique du sport» insiste le père. Mais les possibilités sont réduites pour les jeunes dans le village, elles n'existent que dans les autres communes. Fritz Tanner rejette la légalisation du cannabis et s'engage pour des zones libres de toutes addictions dans les cours d'école. «La répression joue un rôle important dans la lutte contre les drogues, particulièrement contre le cannabis. Nos deux fils, comme bon nombre d'autres adolescents, n'auraient jamais sombré dans la toxicomanie s'il y avait eu des mesures claires contre le cannabis de la part des autorités publiques», assure Fritz Tanner.

**Diminution de la consommation de substances**

En Suisse, le cannabis est toujours la substance illégale la plus consommée par les adolescents, comme le démontre une enquête représentative (voir également encadré). Les nouveaux résultats de l'enquête pratiquée auprès des écolières et des écoliers en 2014, sur mandat de l'OFSP, démontrent globalement une diminution conséquente de la consommation de substances. Aujourd'hui, les jeunes de 15 ans sont plus réticents face à la consommation de drogues. «Cela nous surprend en partie et vient peut-être des nouvelles habitudes éducatives des parents ou d'une prise de conscience accrue de leur santé par les enfants», suppose Sabine Dobler, experte en prévention de Addiction Suisse. Une autre raison de cette évolution, dans le cas de la consommation d'alcool et de tabac, vient probablement du fait que les mesures de protection des mineurs sont aujourd'hui plus respectées et montrent leurs effets. À cela s'ajoute: les enfants et les adolescents sont – notamment dans le contexte d'une consommation croissante des médias – devenus plus casaniers et donc plus sous la surveillance de leurs parents. La «Schweizerische Vereinigung Eltern gegen Drogen» (Association suisse de parents contre les drogues) s'engage bénévolement dans la lutte contre les substances illégales, par exemple le cannabis. «Le cannabis est dans de nombreux cas la drogue d'escalade. Nous

Date: 15.12.2016



Famille Spick  
9015 St. Gallen  
071 314 04 44

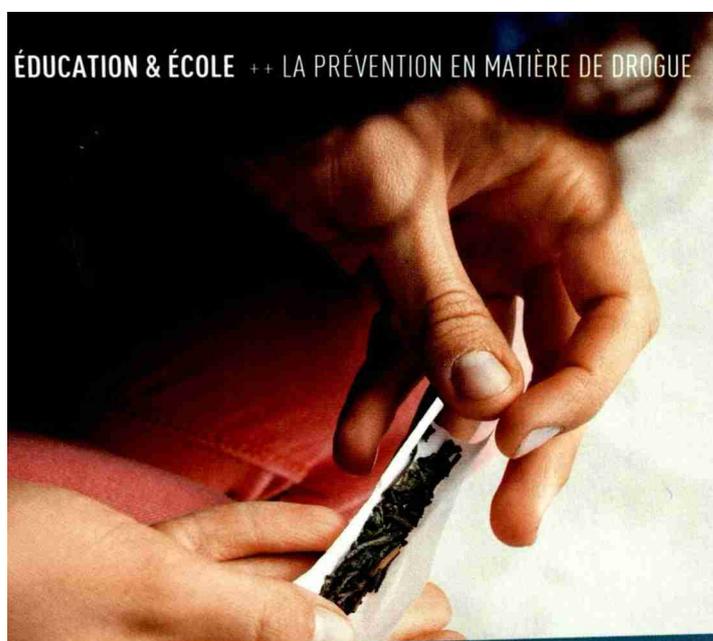
Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines spéc. et de loisir  
Tirage: 7'000  
Parution: 6x/année

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 20  
Surface: 246'617 mm<sup>2</sup>

considérons donc les besoins en matière de prévention et d'information dans ce domaine particulièrement importants», explique la présidente de l'association Sabina Geissbühler-Stupler.

### Les parents sont les modèles

Le risque de voir les adolescents consommer des substances addictives de manière précoce ou pour surmonter des problèmes dépend de nombreux facteurs selon Sabine Dobler. L'environnement d'un être humain joue un rôle, du contrôle social exercé par les parents à l'attachement au foyer, en passant par l'influence du cercle d'amis ou de l'école, où une forte pression peut être exercée, mais aussi par les normes de la société qui banalisent en quelque sorte la consommation d'alcool. «Les parents sont des modèles importants pour leurs enfants, également dans leurs rapports avec les substances addictives. La prévention en matière de drogue commence déjà dès le plus jeune âge, une bonne éducation renforçant la confiance et l'estime de soi, mais aussi la conscience de son corps, dit Sabina Geiss-





Famille Spick  
9015 St. Gallen  
071 314 04 44

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines spéc. et de loisir  
Tirage: 7'000  
Parution: 6x/année

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 20  
Surface: 246'617 mm<sup>2</sup>

bühler-Stupler. «Les enfants ont besoin de parents qui leur accordent du temps et leurs permettent d'étendre leur univers sensoriel et de développer leur personnalité, par des jeux, par le contact avec d'autres enfants et grâce à des séjours dans la nature.» Car: outre les influences externes, des facteurs internes en relation avec la personnalité peuvent favoriser un risque d'addiction selon la présidente de l'association. Ceux qui ne savent pas gérer leur stress ou leurs émotions ont plus de risque de masquer leur mal être avec des drogues. Certains ont besoin d'alcool pour décompresser après une dure journée de travail. Si l'alcool sert au soulagement psychique, le risque de développer d'une dépendance augmente.

### Résultats scolaires en baisse

Pendant la puberté, les adolescents ont un besoin de se différencier de leurs parents. L'influence des amis prend de l'ampleur. Selon Sabine Dobler, l'intérêt des parents pour le comportement des adolescents dans leurs loisirs, des règles compréhensibles et appliquées ainsi qu'un dialogue régulier et en toute confiance sont des facteurs centraux qui ont de l'influence. «Des résultats scolaires en baisse, des sautes d'humeur, une certaine irritabilité et nervosité ou des symptômes corporels tels que perte de poids ou troubles du sommeil peuvent refléter une consommation problématique de substances addictives, mais également avoir d'autres raisons», objecte Sabine Dobler. Malgré tout, il faut poursuivre dans la même voie et chercher le dialogue avec les enfants. Sabina Geissbühler-Stupler souligne que des symptômes tels que les problèmes de démotivation des adolescents,

associés à des résultats scolaires en baisse, sont souvent considérés comme des phénomènes de la puberté. Alors que de tels symptômes sont des caractéristiques typiques résultant de la consommation de cannabis.

Il en existe d'autres comme des pertes de mémoire fréquentes ou d'importantes dépenses d'argent, selon la présidente de l'association de parents contre les drogues. «Les parents n'ont pas le courage de demander des explications à leurs enfants et de, par exemple, contrôler l'utilisation de l'argent de poche. Alors qu'ils ont le droit de savoir comment cet argent est dépensé», insiste Sabina Geissbühler-Stupler.





Famille Spick  
9015 St. Gallen  
071 314 04 44

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines spéc. et de loisir  
Tirage: 7'000  
Parution: 6x/année

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 20  
Surface: 246'617 mm<sup>2</sup>

### Ivresse collective

Les camarades du même âge, aussi appelés «Peergroup» (groupes de pairs), ont, comme l'influence de la famille, un rôle important dans la consommation de substances addictives. La pression de groupe est un phénomène ayant une grande influence sur les enfants et les adolescents. Ils veulent plaire; les enfants les plus jeunes à leurs parents, les plus âgés principalement à leurs copains et collègues. «Les motifs invoqués par les jeunes âgés de 13 à 16 ans sont principalement de nature sociale: se réunir avec des amis, s'amuser, se libérer des soucis quotidiens ou se plier à la pression du groupe», indique l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans la fiche d'information «Les jeunes et l'alcool». Lorsqu'ils recherchent le plaisir et l'ébriété ou qu'ils veulent oublier leurs problèmes, les jeunes ont tendance à consommer en s'exposant à des risques. Les adolescents trouvent souvent réconfort et reconnaissance au sein du groupe. Mais il n'est pas rare que la pression exercée par ce groupe soit associée à des rituels communs de consommation, ce qui peut augmenter le risque de tomber dans la drogue. Les plus vulnérables à la pression du groupe sont les adolescents qui n'ont pas l'habitude de prendre librement leurs décisions. Ils ne peuvent par conséquent pas s'affirmer face à la pression du groupe.

### Exprimer ses inquiétudes et poser des questions

Comment les parents doivent-ils exprimer leurs inquiétudes et leurs doutes face à leurs enfants? «Il est important

que les parents abordent calmement le sujet, sans dramatiser, mais aussi sans minimiser», dit Sabine Dobler et conseille aux parents de s'informer sur le thème de la drogue. Il peut souvent être utile de prendre des notes pour mieux se préparer à la discussion. Car il s'agit de partager ses observations avec son fils ou sa fille, d'exprimer ses inquiétudes et de poser des questions. Sabina Geissbühler-Stupler est convaincue que «si les parents entretiennent une relation de qualité et franche avec leurs enfants, les chances sont grandes qu'ils obtiennent une réponse honnête à leurs questions». Mais si les parents sont déstabilisés et dépassés par la situation, ils devraient recourir à une aide professionnelle. Les centres de conseil pour les toxicomanes, mais aussi ceux pour la jeunesse, sont à l'écoute des parents et des adolescents, comme le souligne Sabine Dobler. Les services de consultation en matière d'éducation peuvent aussi être un soutien précieux, selon le sujet. Des spécialistes répondent aux questions les plus diverses, par exemple en matière d'aide à la mise en place d'un système de règles obligatoires dans la famille et d'amélioration de la communication entre enfants et parents.

### La prévention commence dès le plus jeune âge

De quelle manière les parents peuvent-ils éviter que leurs enfants ne deviennent toxicomanes? La relation entre enfants et parents joue un rôle central dans la prévention. «Un échange régulier entre les parents et leurs enfants est décisif».



Famille Spick  
9015 St. Gallen  
071 314 04 44

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines spéc. et de loisir  
Tirage: 7'000  
Parution: 6x/année

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 20  
Surface: 246'617 mm<sup>2</sup>



if. Les parents s'intéressent alors à la manière dont leurs enfants occupent leurs loisirs et à quel endroit», indique Sabina Geissbühler-Stupler. Parallèlement, les parents ont le droit de savoir comment l'argent de poche est dépensé et de mettre en place des règles compréhensibles en fonction de l'âge de l'enfant. «Les enfants et les adolescents ont besoin d'un cadre au sein duquel ils peuvent évoluer. Ce qui commence déjà dès le plus jeune âge.»

### Plus d'information et de prévention dans les écoles

Dans les écoles, la gravité de la consommation de cannabis est souvent minimisée par le personnel enseignant – l'Association de parents contre les drogues critique le cannabis bien plus que l'alcool, car il réduit considérablement l'activité cérébrale et les capacités d'apprentissage. «Le THC, substance contenue dans le cannabis, n'est que très lentement éliminé par l'organisme et ses effets peuvent durer un mois voir plus», explique Sabina Geissbühler-Stupler. La présidente de l'association souhaite plus de travail d'information et de prévention dans les écoles, où il faudrait exposer les faits relatifs à la consommation de subs-

tances addictive. De plus, l'échange entre parents et enseignants pourrait être optimisé. Pour Sabine Dobler, le rôle de l'école dans la prévention contre les dépendances est important; elle peut augmenter les compétences sociales des enfants et des adolescents, leur montrer des méthodes pour gérer leur stress et prendre contact avec les parents en temps utile dans le cadre de la détection précoce. Pour finir, il faut créer à l'école un climat dans lequel les enfants et les adolescents peuvent évoluer – sans drogues.

### Les associations sont des partenaires importants dans la prévention

Le secteur des loisirs est, en plus de l'école, un autre milieu important pour la prévention de la toxicomanie. Comme près de deux tiers des adolescents sont, même temporairement, actifs dans des associations sportives ou autres et que le sport se distingue par son important degré d'organisation, les associations sportives sont des partenaires de poids dans la prévention contre les substances addictives.



Famille Spick  
9015 St. Gallen  
071 314 04 44

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines spéc. et de loisir  
Tirage: 7'000  
Parution: 6x/année

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 20  
Surface: 246'617 mm<sup>2</sup>

Elles sont également invitées à s'adresser aux services de consultation spécialisés en matière de dépendance en cas de suspicion de consommation de drogue parmi leurs membres. Le travail de prévention des associations devrait également se poursuivre après l'entraînement, où se retrouver autour d'un verre – souvent d'alcool – est fréquent... ++

## INFOS

Liens intéressants:  
[www.addictionsuisse.ch/parents](http://www.addictionsuisse.ch/parents)  
[www.eltern-gegen-drogen.ch](http://www.eltern-gegen-drogen.ch)  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## FAITS ET CHIFFRES

Les adolescents boivent et fument moins fréquemment qu'il y a quelques années, selon les résultats de l'enquête menée en 2014 par Addiction Suisse, sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), auprès des écolières et des écoliers. Depuis le premier relevé de données en 1986, les valeurs les plus basses en matière de fréquence de consommation d'alcool et de tabac ont été enregistrées, la baisse la plus élevée ayant eu lieu au cours des quatre dernières années. Dix pour cent des adolescents de 15 ans et six pour cent des adolescentes du même âge en Suisse boivent au moins une fois par semaine de l'alcool selon l'enquête. (En 2010, les chiffres atteignaient encore 27 resp. 13 pour cent). La baisse la plus marquante, de près de deux tiers, est enregistrée pour les garçons de 15 ans. Les motifs les plus nommés pour la consommation d'alcool étaient d'ordre social, p. ex. pour être convivial, en notant que la bière est la boisson alcoolisée la plus appréciée des jeunes de 15 ans.

### Plus d'un tiers a déjà fumé

Parmi les jeunes âgés de 15 ans, plus d'un tiers a déjà fumé une cigarette et sept pour cent fument quotidiennement (en 2010 ce chiffre atteignait encore 12 pour cent), sans différences significatives entre les sexes. Lors de la dernière enquête, un peu plus de la moitié des jeunes de 15 ans fumant quotidiennement ont indiqué qu'ils consommaient jusqu'à cinq cigarettes par jour; un quart fume près d'un demi paquet (six à dix cigarettes). En 2014, le nombre de jeunes fumant hebdomadairement a atteint son chiffre le plus bas: 12 pour cent des garçons de 15 ans fument au moins une fois par semaine, contre neuf pour cent pour les filles du même âge. (En 2010, les chiffres atteignaient encore 19 resp. 15 pour cent).

### Un tiers a déjà consommé du cannabis

30 pour cent des garçons de 15 ans et 19 pour cent des filles du même âge ont avoué lors de l'enquête de 2014 avoir déjà au moins une fois dans leur vie consommé du cannabis. (En 2010, les chiffres atteignaient encore 36 resp. 25 pour cent). Les derniers résultats indiquent que environ 15 pour cent des garçons de 15 ans et dix pour cent des filles du même âge ont consommé au moins une fois du cannabis au cours du mois écoulé. Selon Addiction Suisse, il est intéressant de remarquer que la grande majorité des jeunes faisant usage du cannabis consomme également alcool et cigarettes. (fm)