



# CANNABIS – EN PARLER AVEC LES ADOS



## Ce que vous devriez savoir en tant que parents

Vous êtes nombreux à vous poser des questions, vous demandant comment vous pouvez parler **du cannabis et de sa consommation** avec vos enfants. Cette brochure vous propose des **informations**. Elle contient également des conseils pour vous permettre d'en parler ensemble et décrit des **situations concrètes** que peuvent rencontrer des parents d'adolescents.



# Chanvre, cannabis, haschisch, marijuana ...

## Le chanvre: une plante

Le chanvre est une plante aux usages les plus variés dont on tire notamment des fibres ou de l'huile alimentaire. Cannabis est le terme latin désignant le chanvre.

## Le cannabis utilisé comme dro- gue

Le THC (delta-9-tetrahydrocannabinol) est la substance active contenue dans le cannabis, agissant sur le cerveau. A partir d'une teneur de 0,3% de THC, le cannabis fait partie de la catégorie des stupéfiants dont la consommation, le commerce et la culture sont interdits. Les produits alimentaires à base de chanvre doivent avoir une teneur en THC encore plus faible (l'huile alimentaire par ex.).

- Marijuana (herbe, weed, ganja etc.): fleurs et parfois feuilles de la plante de cannabis. La marijuana contient en moyenne un peu plus de 10% de THC, 30% dans les cas extrêmes.
- Haschisch (hasch, shit, piece etc.): résine et autres parties de la plante pressées. Le haschisch contient de 5 à 12% de THC, plus de 30% lorsqu'il est particulièrement fort.
- Huile de cannabis (rare): la teneur en THC varie entre 20 et 80%.

## Modes de consommation

- **En fumant:** des cigarettes (joints, cônes, pétards etc.), pipes ou pipes à eau spéciales (bongs) de haschisch mélangé à du tabac, ou de marijuana (mélangée à du tabac ou non).
- **En mangeant:** par exemple sous forme de gâteaux contenant du haschisch (space cakes).
- **En buvant:** par exemple sous forme d'infusion de marijuana, mélangée à du lait.

## Effets

Les effets du cannabis dépendent d'une part de la substance (quantité, teneur en THC, mélanges, etc.). D'autre part, les attentes ou l'état psychique du consommateur\*, de même que la situation où la consommation a lieu, jouent un rôle important.

### De manière générale, on peut dire ceci:

- La consommation d'une dose faible ou moyenne provoque en général de la bonne humeur, de la détente, du bien-être, une envie de parler, de rire, etc.
- La consommation d'une forte dose provoque des troubles de la perception, des états d'angoisse, de confusion, etc.

Mais certaines personnes réagissent déjà négativement avec de faibles doses.

\* Note aux lectrices et lecteurs: afin de ne pas alourdir la lecture, de nombreux termes ont été utilisés sans l'adjonction du féminin. Il va de soi que, sans précision, les propos s'adressent aux deux genres.

## Risques

Certains risques inhérents au cannabis sont présents immédiatement après la consommation, alors que d'autres n'apparaissent que lorsque celle-ci devient fréquente. Citons ici quelques risques importants :

- L'ivresse provoquée par le cannabis entraîne des problèmes de mémoire, des difficultés de concentration et un allongement du temps de réaction. Les performances scolaires et professionnelles s'en trouvent affectées. Le risque d'accident augmente, que ce soit sur la route ou ailleurs.
- La fréquence cardiaque augmente sous l'influence du cannabis et la tension se modifie. Les personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires encourent donc des risques particuliers.
- Fumer du cannabis porte atteinte aux voies respiratoires et peut donc à long terme provoquer une bronchite chronique ou un cancer.
- Comme toutes les drogues, le cannabis peut entraîner une dépendance psychique. Avec le temps, renoncer peut alors s'avérer difficile. Consommer beaucoup et pendant longtemps peut aussi engendrer une dépendance physique; en cas d'arrêt ou de diminution de la consommation, des symptômes de sevrage peuvent donc apparaître (par ex. nervosité, maux de tête).
- Plus le consommateur est jeune, plus les risques sont importants, car la consommation de cannabis peut gêner considérablement le développement personnel (réussite de la scolarité, choix professionnel, construction de l'identité, etc.). Lorsque des adolescents prennent très tôt l'habitude de fumer des joints, le développement de leur cerveau peut en être affecté.
- En cas de schizophrénie, la consommation de cannabis peut aggraver le cours de la maladie ou provoquer une rechute. Il est également probable que la consommation de cannabis déclenche cette maladie de manière prématurée. Il y a des rapports entre l'usage de cannabis et d'autres problèmes psychiques (dépression, angoisses) mais les liens de causes à effets ne sont pas encore très clairs.

**Vous trouverez davantage d'informations sur ces risques et sur d'autres encore dans notre matériel d'information (voir dernière page).**

### La teneur accrue du cannabis en THC représente-t-elle un risque particulier?

Aujourd'hui, le cannabis contient nettement plus de THC qu'il y a 10 ou 20 ans. Un produit renfermant beaucoup de THC pourrait bien sûr faire l'objet d'un dosage plus faible, mais il est probable qu'un joint contient aujourd'hui davantage de THC qu'avant.

Plus on absorbe de THC, plus l'ivresse est prononcée. Le risque d'accident sur la route ou ailleurs augmente. Des états d'ivresse avancée peuvent favoriser l'apparition d'une dépendance, parce que le désir de retrouver de tels états s'accroît. Un dosage élevé va toujours de pair avec le risque de faire des expériences négatives (troubles de la perception, états d'angoisse, etc.).

# Fréquences et motifs de consommation

«Je ne fume pas de joints !»

En Suisse, environ 63% des 14 – 16 ans n'ont **jamais consommé de cannabis** (ESPAD, ISPA 2004).

«J'ai déjà essayé.»

Les adolescents qui **prennent du cannabis** pour essayer le font par fascination ou par curiosité, ou encore pour faire de nouvelles expériences. La pression du groupe peut aussi jouer un rôle – ou alors l'impression que «tous» en ont déjà pris.

«Je fume un joint de temps en temps en fin de semaine.»

Les adolescents **qui consomment occasionnellement pendant leurs loisirs** le font par désir de faire comme les autres, de ressentir l'ivresse ou de pouvoir se laisser aller.

«Je fume des joints régulièrement, même pendant la semaine.»

Les jeunes qui **consomment souvent du cannabis** recherchent plutôt un soulagement ; ils ont envie d'oublier ou de fuir la réalité. Des tensions, des tendances dépressives, un manque d'affection, etc. sont autant de problèmes qui peuvent conduire des adolescents à consommer souvent du cannabis.

«Je fume tous les jours et je ne peux plus m'en passer.»

Lorsqu'on est **dépendant**, on ne contrôle plus sa consommation. On consomme parce qu'on ne peut plus s'en passer. Un cinquième environ des 14 – 16 ans qui consomment du cannabis le fait vingt fois par mois ou plus (ESPAD, ISPA 2004). Une telle fréquence de consommation est le signe d'une probable dépendance.

**Quelqu'un qui commence à fumer des joints ne va pas forcément en fumer toujours plus! Beaucoup s'en tiennent à un simple essai. La plupart se contentent d'une consommation occasionnelle. Mais certains consomment souvent et quelques-uns deviennent dépendants.**

«Tous les jeunes fument des joints!»

C'est une fausse impression (voir chiffres ci-dessus). Si un nombre relativement important d'adolescents ont déjà consommé du cannabis, les garçons étant plus nombreux que les filles, il n'en reste pas moins qu'une grande partie n'y a encore jamais goûté. Parmi ceux qui en ont déjà pris, beaucoup n'y retouchent plus après assez peu de temps ou consomment rarement. Seule une petite partie des adolescents consomment souvent du cannabis.

«Je ne peux pas m'endormir sans avoir fumé un joint!»

Tant du fait de la fréquence que du motif de la consommation, cela signale une dépendance. Il est alors important d'envisager un changement en profondeur. Il s'agit, d'un côté, de modérer ou d'arrêter la consommation et, de l'autre, de comprendre d'où vient la difficulté à s'endormir et de réapprendre à s'endormir sans avoir à fumer.

## Comment les parents peuvent-ils évaluer la consommation de leurs enfants?

Lorsqu'un adolescent prend du cannabis, il est important de chercher à en savoir plus et de prendre en compte la globalité de la situation:

- Quelle situation vit-il (école, famille, loisirs, relations ...)?
- Quel âge a-t-il?
- Quand et pourquoi fume-t-il des joints, quelle quantité et à quelle fréquence?
- Quelle place la consommation occupe-t-elle dans la vie du jeune concerné?

Tout cela permet aux parents de mieux évaluer la situation et de décider de quelle manière il convient de réagir.

### Le contexte

Il convient de tenir compte du contexte global: ce n'est pas la même chose si un adolescent de 17 ans, bien dans sa peau et bien intégré prend de temps à autre du cannabis ou si c'est un jeune du même âge, qui ne se sent pas bien, rencontre des difficultés d'apprentissage ou ne sait pas où il en est. Fumer est alors parfois une tentative illusoire pour se sentir mieux alors qu'en réalité, cela ne fait qu'accroître les difficultés.

Cela ne veut pas dire qu'on a le droit de tout faire, quand «autrement tout va bien»: fumer des joints implique toujours des risques et si on le fait quand même, il faut savoir les affronter.

A partir de 18 ans, on est adulte et responsable de soi-même. Cela ne signifie pas pour autant que les parents n'ont plus rien à dire lorsque leurs enfants adultes fument des joints. Ils doivent aborder avec eux les situations qui leur font souci. Il faut aussi définir ensemble les règles applicables à la vie commune!

### L'âge

Pour évaluer correctement la consommation, il faut aussi prendre en compte l'âge et le développement de l'adolescent. Plus il est jeune, plus le risque est grand, car il est alors plus sensible aux effets du cannabis. Ce n'est donc pas la même chose si c'est un jeune de 17 ans ou un enfant de 13-14 ans qui fume un joint de temps en temps. Cela ne signifie pas que les plus grands peuvent tout se permettre!

### Les habitudes de consommation

L'une des caractéristiques typiques de la consommation **occasionnelle** de cannabis est qu'il s'agit d'un événement particulier. Les adolescents qui fument occasionnellement un joint attendent de l'ivresse qu'elle leur donne un sentiment particulier de communion avec les autres ou leur permette de vivre quelque chose d'extraordinaire.

Mais plus une personne consomme souvent du cannabis, plus il est vraisemblable que cela soit lié à des problèmes non résolus. Quand les ados fument des joints pour échapper au stress, le risque d'en consommer de plus en plus souvent et en quantités croissantes est important. C'est pourquoi il faut porter un regard particulièrement attentif sur la situation générale lorsque la consommation devient fréquente.

# L'attitude personnelle est importante

## Relation parents-enfants

Il est important de maintenir une relation parent-enfant qui permette le dialogue. Un lien fait de respect mutuel et de confiance garantira aussi la stabilité nécessaire pour pouvoir affronter, à un moment ou un autre, un conflit plus ou moins grave entre vous et votre enfant. En tant que parents, vous êtes les garants du bien-être de vos enfants, ce qui implique notamment que vous leur fixiez des limites (voir ci-dessous).

## Respect et bienveillance

Une discussion se passera d'autant mieux que vous l'engagez avec respect et sans agressivité. Exprimez ce qui est important pour vous, ce qui vous frappe ou ce qui vous fait souci. Voici des exemples d'entrée en matière inspirés d'une telle attitude:

*«C'est important pour moi de savoir comment tu vas.»*

*«J'aimerais parler avec toi de quelque chose qui me cause du souci.»*

*«J'aimerais que nous trouvions ensemble un moyen de surmonter les difficultés actuelles.»*

Ne considérez pas que les adolescents n'ont rien d'autre à faire qu'à obéir. Il est plus aisé et plus juste de chercher une solution ensemble et de partager les responsabilités avec eux. Il n'en demeure pas moins que, dans beaucoup de domaines, il est important de leur imposer des limites claires (voir plus bas).

## Règles et sanctions

Les adolescents doivent avoir la possibilité de faire des expériences et d'apprendre à prendre des décisions et à assumer des responsabilités. Mais sans limites et sans règles, cet apprentissage ne sera pas possible (voire dangereux). Il faudrait que vous fixiez des règles claires pour les sujets qui vous paraissent essentiels, tout en vous montrant plus flexibles quand la question est moins importante à vos yeux. Parlez-en ouvertement :

*«Dans beaucoup de domaines, je t'impose peu de limites et je pense que tu agis de manière responsable! Mais là, j'entends en imposer une, parce que c'est trop risqué à mes yeux.»*

Vous devez aussi expliquer les limites que vous fixez.

Lorsque des limites sont franchies ou des règles transgressées, il ne suffit pas de le déplorer. Parlez-en ensemble pour voir pourquoi cela n'a pas marché et appliquez les sanctions préalablement convenues entre vous.

Et puis, n'oubliez pas de féliciter votre enfant quand tout va bien et de le récompenser à l'occasion!

### Faut-il fouiller dans ses affaires et faire des tests d'urine?

La sphère privée de vos enfants est une limite que vous devriez éviter autant que possible de franchir. Fouiller la chambre d'un ado pour y chercher du cannabis constitue une atteinte à sa sphère privée et ne fait souvent qu'accroître encore les problèmes, parce que cela entame la relation de confiance. Dans tous les cas, mieux vaut en parler, car seul le dialogue permettra de savoir comment va un enfant. Il en va de même pour les tests d'urine, qui brisent la relation de confiance et ne mènent souvent pas à grand-chose. Si l'on envisage de faire procéder à des tests d'urine, il faudrait toujours se demander ce que l'on fera du résultat. Au fond, c'est toujours en dialoguant avec lui que vous pourrez comprendre au mieux où votre enfant en est globalement.

### Aménagement de la vie commune

Il ne s'agit pas seulement des adolescents qui consomment du cannabis. La famille est un système dont les membres ont tous leurs désirs et leurs besoins. Pour vivre ensemble, il faut donc négocier pour définir les comportements et les devoirs au sein de la famille. Comment chacun de ses membres – y compris les parents (!) – se représentent-ils cette vie en commun?

Les parents doivent parfois fixer des règles pour protéger des frères et sœurs plus jeunes dont les besoins doivent aussi être pris en compte.

# Parler du cannabis

Toutes les personnes qui sont en contact avec des adolescents devraient parler avec eux de tels sujets. C'est un rôle qui incombe particulièrement aux parents, mais pas seulement. L'école a aussi son rôle à jouer.

## Acquérir des savoirs

Il est important que les parents disposent d'informations sur la substance, sur ses effets et sur les risques qu'elle implique et qu'ils adoptent une attitude claire à cet égard. Il leur est alors plus facile d'en discuter, car le savoir permet de diminuer les inquiétudes, d'être sensibilisés à certains sujets et de se sentir compétents. Transmettre des connaissances à ses enfants n'est ici pas prioritaire; il est bien plus important de savoir comment ils perçoivent le cannabis et quelle place ils lui donnent dans leur propre vie.

## Quand faut-il parler du cannabis?

On ne peut pas définir un âge précis auquel vous pourriez ou devriez parler du cannabis avec des adolescents.

D'un côté, vous devriez parler du cannabis **lorsque votre enfant commence lui-même à en parler**. Vous pouvez entrer dans le vif du sujet en commençant par lui demander ce que lui-même en sait déjà. Laissez-lui le temps de s'exprimer, car ce n'est pas un sujet facile à aborder. Écoutez-le avec intérêt et commentez ce qu'il dit ou posez-lui des questions. La discussion s'engagera alors d'elle-même. Pour les plus jeunes, on peut se servir du flyer «Cannabis» (voir dernière page) pour structurer la conversation. Parler du cannabis en tenant compte de l'âge de l'enfant, c'est discuter avec lui de ce qu'il aimerait savoir sans le submerger d'informations. Demandez également à votre enfant pourquoi il s'intéresse à cette question, car il peut arriver que la raison de cet intérêt mérite aussi d'être abordée.

D'autre part, vous devriez également parler du **cannabis lorsque vous estimez vous-même que ce serait une bonne chose**. Par exemple quand vous constatez que votre enfant commence à se référer davantage à ses camarades, ou si vous savez que le thème du cannabis est aussi abordé à l'école. Commencez de tels dialogues en expliquant pourquoi il vous semble important d'en parler. Demandez à votre enfant ce qu'il sait déjà à propos du cannabis et si on en parle autour de lui. Laissez-lui le temps de s'exprimer. Dans de telles discussions, il est important de manifester de l'intérêt pour les connaissances et l'avis des ados, d'adopter une attitude calme et d'éviter de dramatiser le sujet.

## Ne pas parler que du cannabis!

Aucune discussion ne devrait porter exclusivement sur le cannabis! D'ailleurs beaucoup de jeunes, consommateurs ou pas, ne se sentent pas pris au sérieux, voire même se sentent agressés si on leur parle uniquement de cela. Il se peut qu'ils refusent alors tout dialogue. La vie est faite d'une gamme bien plus vaste de sujets de discussions: Comment ça va à l'école? Comment ça va avec les camarades? Comment les jeunes se sentent-ils dans leur famille? Comment voient-ils leur avenir? Y a-t-il des choses qui les inquiètent? etc.



## Aborder des sujets délicats

Parler de tout n'est facile ni pour les parents, ni pour les adolescents; quand il est question de sujets tabous comme la sexualité ou la drogue, il arrive souvent que le sujet soit éludé par pudeur – et non par désir de cacher quoi que ce soit! Faites alors preuve de discrétion et ne forcez pas trop. **Proposez** le dialogue quand l'occasion se présente, mais ne manifestez pas votre déception si votre enfant n'y réagit pas (immédiatement). En cas de problèmes évidents, vous devriez insister davantage pour parvenir à une explication.

## Que faire quand les ados fument des joints?

Les situations des jeunes qui consomment du cannabis sont très diverses et les réactions doivent toujours tenir compte de la situation personnelle. Prenez aussi connaissance des recommandations en pages 10 et 11.

### Savoir repérer une éventuelle consommation

Certains signes que l'on pourrait attribuer à une consommation de cannabis peuvent avoir d'autres causes. C'est en parlant que l'on pourra le mieux comprendre ce qui se passe!

- L'**odeur typique du cannabis** peut par exemple rester sur des vêtements portés en présence de personnes qui ont fumé des joints.
- On peut aussi avoir les **yeux rouges** parce qu'on a pleuré ou pratiqué un sport nautique par exemple.
- Il arrive à tous les adolescents d'**avoir très faim** de temps à autre.
- Un **ralentissement des réflexes** ou des **problèmes de concentration** peuvent aussi être dus à la fatigue par exemple.
- Etc.

### Garder son calme

Dans toute discussion, efforcez-vous de rester le plus calme possible. Parfois, c'est peut-être un peu trop demander et il est aussi très important d'exprimer ses émotions: «Je me fais du souci!». L'important est que vous ne dramatisiez pas la situation et n'accusiez pas les jeunes consommateurs.

### Adopter une attitude claire

Vous devriez pouvoir affirmer clairement que vous ne voulez pas que vos enfants consomment du cannabis. Et vous devriez également justifier cette attitude de principe (voir pages 2 et 3 et matériel d'information en dernière page). S'abstenir de fumer des joints devrait être le but premier.

En même temps, il ne faudrait pas non plus vous acharner pour imposer ce but quand un jeune n'entend en aucun cas renoncer à consommer. Il est alors parfois plus profitable d'entrer en négociation, cela n'est pas incohérent! Vous avez toujours le droit de dire:

*«En fait, j'aimerais que tu ne fumes pas de joints, mais pour moi, c'est déjà un pas dans la bonne direction si nous trouvons ensemble une autre solution (pour le moment).»*

Vous pouvez alors faire des propositions, par exemple en termes de temps et de lieu (pas à la maison, seulement le week-end, etc.) ou en termes de quantité consommée, en visant d'abord la diminution de la consommation.

**Ne parlez pas seulement de cannabis, mais aussi du contexte de sa consommation et de la situation générale vécue par l'adolescent.**

# Situations concrètes

## «Je soupçonne mon enfant de consommer du cannabis.»

Cherchez le dialogue avec votre enfant et exprimez votre préoccupation – mais sans l'accuser. Expliquez ce qui suscite votre soupçon, quels changements vous avez observés et ce qui vous fait soucier. Comment votre enfant réagit-il?

Si, au cours de cette conversation, votre enfant reconnaît qu'il consomme du cannabis, suivez les recommandations formulées sous le titre «Mon enfant consomme du cannabis» (ci-dessous). Si votre enfant affirme ne pas en consommer, laissez tomber ce sujet précis et parlez-lui plus de l'origine de vos inquiétudes, et des éventuels changements qui vous frappent dans ses comportements (par ex. en rapport avec ses loisirs, ses performances scolaires, son cercle d'amis etc.). Comment expliquer ces changements? Que peut-on faire pour améliorer la situation? Convenez avec lui que vous en reparlerez et que vous lui demanderez régulièrement comment ça va.

## «J'ai trouvé du cannabis dans les affaires de mon enfant.»

C'est souvent par hasard que les parents mettent la main sur du cannabis, par exemple en vidant les poches des pantalons avant de les laver ou en passant l'aspirateur dans la chambre de leur enfant. Quand ils sont inquiets, beaucoup de parents fouillent systématiquement le sac à dos, la chambre, etc. Or, cela fait souvent plus de mal que de bien, parce que cela remet en question la relation de confiance (pour en savoir plus, reportez-vous à la page 7). En principe, nous conseillons de parler avec l'enfant des soucis que l'on se fait à son propos, plutôt que de commencer par chercher la confirmation que quelque chose va mal.

Si l'on a trouvé quelque chose d'inquiétant, on devrait chercher à en parler en commençant par expliquer comment on a mis la main dessus:

*«En faisant la lessive, j'ai vidé tes poches et j'ai trouvé ceci» ou «Je sais que ce n'est pas bien de ma part d'avoir fouillé dans tes affaires. Normalement, je ne le ferais pas, mais là, je me fais tellement de souci que je l'ai fait quand même. Maintenant il est clair que nous devons en parler. Faisons-le ouvertement, je ne te jugerai pas.»*

Le paragraphe suivant indique comment cette discussion peut se dérouler.

## «Mon enfant consomme du cannabis.»

Parlez de vous-même et des soucis que vous vous faites – sans accuser votre enfant. Et ne lui parlez pas que du cannabis, mais aussi de ce que vous observez (école, copains, etc.) et demandez-lui comment il va. Comment votre enfant voit-il les choses en ce qui concerne la consommation, mais aussi l'école, son apprentissage, ses copains, etc.? S'il ressort de cette conversation que votre enfant a des problèmes, cherchez à déterminer ensemble comment il serait possible de les résoudre et quels liens ils peuvent avoir avec la consommation de cannabis.

Faites part à votre enfant de votre attitude de principe vis-à-vis du cannabis et parlez avec lui de votre souhait de le voir arrêter d'en consommer. Comment réagit-il à votre souhait? S'il vous fait part qu'il est hors de question pour lui d'arrêter, proposez-lui un compromis consistant à diminuer sa consommation. Discutez ensemble de la manière dont votre enfant entend limiter les risques. Mettez-vous d'accord sur

le fait que sa consommation ne doit pas influencer ses performances à l'école ou dans son apprentissage, ses autres intérêts, ni la vie familiale. Dites-lui que vous reviendrez sur le sujet et que vous lui demanderez régulièrement comment il va en général et où il en est avec sa consommation.

Demandez-vous aussi si vous entendez accepter que votre enfant consomme du cannabis à la maison ou qu'il en cultive par exemple. Ces actes sont punissables et les parents sont coresponsables des actes de leurs enfants mineurs. En même temps, il se peut qu'en cas d'interdiction, la consommation ou l'achat de cannabis aient lieu dans des endroits moins contrôlables. Parlez en tout cas du dilemme qui se pose ainsi à vous.

Suivant la fréquence de la consommation, l'âge et la situation de l'enfant, ses parents devront faire preuve de plus ou moins de fermeté pour qu'il arrive à réduire ou à arrêter complètement de consommer du cannabis. On consultera au besoin des spécialistes d'un centre de prévention. Il en va de même si votre enfant a besoin d'aide pour arrêter ou modérer sa consommation.

En cas de transgression des règles et des limites définies, appliquez les sanctions que vous aviez annoncées!

**«Nous n'arrivons pas à nous parler.»**

Exprimez votre préoccupation et votre regret de ne pas arriver à dialoguer. Demandez à votre enfant ce qui fait obstacle dans cette relation à son avis et échangez à ce propos, cherchez ensemble comment améliorer cette situation. Dites-lui que c'est très important pour vous. Vous ne pouvez pas admettre une phrase du genre «Laisse-moi tranquille, c'est tout ce que je te demande!». Expliquez-lui que les parents que vous êtes ne souhaitent pas seulement le bien-être de leurs enfants, mais qu'ils en sont aussi responsables. Cela implique que vous sachiez comment va votre enfant et que vous lui fixiez des limites.

Proposez à votre enfant de vous rendre ensemble dans un centre de conseil spécialisé. Là, vous pourriez, avec l'aide d'une tierce personne neutre, essayer de clarifier la situation et de détendre un peu vos relations dans la vie courante. Si votre enfant refuse cette proposition, vous devriez avoir vous-même un contact avec un spécialiste ou éventuellement avec un conseiller en éducation.

**«Je ne sais plus quoi faire.»**

Il faut savoir que les parents peuvent en tout temps s'adresser à un service spécialisé pour y trouver conseil et soutien lorsqu'ils se sentent dépassés. N'hésitez pas à faire appel à ce type d'aide! Les professionnels des centres spécialisés s'occupant de la jeunesse, des toxicomanies et de l'éducation peuvent discuter avec vous de ce qu'il convient de faire dans le cas particulier et vous soutenir dans votre démarche.

## Adresses et autres informations

Les professionnels qui travaillent dans les **centres de consultation pour la jeunesse** connaissent les situations que vivent les adolescents et en savent beaucoup sur les questions qui se posent à propos de la consommation de cannabis. Vous trouverez leurs adresses dans l'annuaire téléphonique.

Les **centres d'accueil spécialisés dans les dépendances** connaissent très bien les problèmes posés par la consommation de cannabis et savent comment on peut en parler avec les adolescents. Vous trouverez leurs adresses dans l'annuaire téléphonique, ainsi que sous [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) ou [www.drogindex.ch](http://www.drogindex.ch).

Les **services de conseil en éducation** aident les parents dans l'éducation de leurs enfants. Vous trouverez leurs adresses dans l'annuaire téléphonique.

Le service de consultation téléphonique d'addiction info suisse répond aux questions que les parents se posent sur le cannabis:

**Info Parents Cannabis**, téléphone 0800 105 105 (heures de bureau).

Le **matériel d'information suivant** peut être téléchargé en format PDF sur le site [www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch) ou commandé auprès d'addiction info suisse (voir adresse ci-dessous) en joignant une enveloppe affranchie (C5) avec votre adresse.

- «Focus: Cannabis» (pour les adultes et les jeunes adultes), gratuit.
- Brochure «Trop ... trop souvent ... trop dangereux ...» pour les jeunes. 24 p., SuPZ, ISPA, 2005, CHF 2.–
- Brochure «Trop... trop souvent... trop dangereux...» pour les parents. 20 p., SuPZ, ISPA, 2005, CHF 2.–
- Lettres aux parents d'addiction info suisse (8 lettres), gratuit.

### Pour d'autres informations, conseils ou adresses dans votre région:

addiction info suisse, téléphone 021 321 29 76,  
[prevention@addiction-info.ch](mailto:prevention@addiction-info.ch), [www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)