







## Alcool et drogues

Curieux par nature, les jeunes veulent faire leurs propres expériences. Pour des raisons de santé, il est cependant important que votre enfant apprenne à gérer la consommation d'alcool, de tabac et de drogues. Etant donné qu'une consommation abusive de ces produits est nuisible pour les enfants et les adolescents, en tant que parents et responsables de l'éducation, vous êtes tenus à influencer le comportement de consommation de votre enfant.

- Informez-vous vous-même et informez votre enfant au sujet des effets de la consommation d'alcool, de tabac et de drogues.
- Tenez compte des dispositions légales.
- Passez avec votre enfant des accords au sujet de la consommation d'alcool et d'autres substances addictives.
- Encouragez votre enfant à ne jamais monter dans des véhicules dont le conducteur est en état d'ébriété.

Les dispositions légales en bref	16 ans	18 ans
La possession, la consommation et le trafic de drogues illégales telles que le cannabis, l'ecstasy, la cocaïne, etc. sont interdits par la loi.		
La vente et la remise de cigarettes aux jeunes sont autorisées à partir de:		
La vente, la consommation et la remise de bière et de vin aux jeunes sont autorisées à partir de:		
La vente, la consommation et la remise d'alcools forts, d'alcopops et de spiritueux aux jeunes sont autorisées à partir de:		

(Vous trouverez un complément d'informations à ce sujet sur le site Internet: [www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch))

## Conseils d'ordre général

- Essayez de rester en contact avec votre enfant même en situations difficiles.
- Soyez attentifs à ses habitudes de consommation des médias tels que télé, Internet et portable.
- Réagissez si vous constatez des changements dans son comportement.
- N'évitez pas les discussions à coeur ouvert. C'est le seul moyen de créer des rapports de confiance et de favoriser la compréhension mutuelle.
- N'hésitez pas à demander de l'aide (voir liste des services spécialisés en annexe).

Et surtout:

**Montrez que vous vous intéressez à la vie de votre enfant!**

Editrice:

Groupe de travail jeunesse des communes glow.

Glow est un espace vital et économique autonome et innovant avec quelque 100'000 habitantes et habitants. Glow englobe huit communes, à savoir **Bassersdorf, Dietlikon, Dübendorf, Kloten, Opfikon, Rümlang, Wallisellen et Wangen-Brüttisellen.**

De chacune de ces huit communes, une politicienne ou un politicien ainsi qu'une personne spécialisée dans l'encadrement des jeunes font partie du groupe de travail jeunesse. Le groupe de travail se penche sur différents sujets en rapport avec les jeunes et lance des projets sur le plan intercommunal.

Cette brochure est disponible dans les langues suivantes: en albanais, allemand, anglais, français, italien, portugais, serbo-croate, espagnol, tamoul.

(Vous trouverez la brochure ainsi qu'une liste d'adresses utiles sur le site Internet [www.glow.ch](http://www.glow.ch))



## Points de repères pour les parents d'adolescents



## Chers parents,

Pendant la phase de détachement du milieu familial, les adolescents sont à la recherche de leur propre identité. En tant que parents, vous pouvez soutenir vos enfants dans cette recherche en leur accordant certaines libertés, mais aussi en leur donnant un appui et un sentiment de sécurité. Discutez activement avec vos enfants, négociez avec eux des accords et soyez aussi prêts à les renégocier de temps à autre. Montrez à votre enfant que vous lui faites confiance tout en lui fixant des limites claires.

Ce guide a été élaboré dans le but de vous soutenir dans votre quotidien et pour vous servir comme points de repère dans les discussions avec votre enfant.

## Argent de poche

En recevant régulièrement des petites sommes en guise d'argent de poche, les enfants et les adolescents apprennent à gérer leurs propres finances. Il est donc judicieux de donner aux jeunes un argent de poche dont ils peuvent disposer librement et qu'ils gèrent eux-mêmes.

Conformément aux suggestions de l'Association suisse de conseil en budget, nous recommandons un versement mensuel, selon le barème suivant, à partir de la 4<sup>ème</sup> année scolaire:

5 et 6 <sup>ème</sup> année scolaire	de 25.- à 30.- par mois
7 et 8 <sup>ème</sup> année scolaire	de 30.- à 40.- par mois
9 et 10 <sup>ème</sup> année scolaire	de 40.- à 50.- par mois
dès la 11 <sup>ème</sup> année scolaire	de 50.- à 80.- par mois

(Vous trouverez un complément d'informations à ce sujet sur le site Internet: [www.asb-budget.ch](http://www.asb-budget.ch))

## Les sorties

Voici quelques questions à poser à votre enfant avant qu'il ne sorte:

- Où vas-tu?
- Comment y vas-tu et comment rentreras-tu?
- Qui est-ce que tu vas rencontrer?
- Quand rentreras-tu à la maison?
- Comment peut-on te joindre? As-tu ton portable sur toi, l'accu est-il chargé?

Insistez pour que votre enfant prenne au sérieux les accords passés et exigez qu'il vous appelle sans tarder si l'heure de rentrée convenue ne peut être respectée. Restez joignable pour votre enfant. Points de repère pour fixer l'heure de rentrée:

	Durant la semaine/ pendant les périodes scolaires	Le week-end et/ou pendant les vacances
12 à 14 ans	20h00	22h00
Moins de 16 ans	22h00	24h00

## Fêtes et occasions festives

Là aussi il est judicieux de poser quelques questions:

- Qui organise la fête?
- Où la fête a-t-elle lieu?
- Jusqu'à quelle heure dure-t-elle?
- Quel est le nom de la personne adulte qui est en charge?
- Quand et comment rentreras-tu à la maison?

Si les réponses de votre enfant ne vous satisfont pas, il est peut-être préférable de ne pas lui donner la permission de sortir.

## Le portable

En situations exceptionnelles un portable peut s'avérer utile et donner un sentiment de sécurité. De plus, il représente un moyen de communication important pour rester en contact, non seulement entre les jeunes mais aussi entre vous et votre enfant. A ce propos, il est recommandé de tenir compte des points suivants:

- Avec une carte Prepaid, il est plus facile de maîtriser les coûts qu'avec un abonnement.
- Effectuez la recharge de la carte Prepaid dans des intervalles réguliers (p.ex. toujours au début du mois).
- Si vous prenez en charge une partie des frais, il est recommandé de négocier une contrepartie avec votre enfant.

(Vous trouverez un complément d'informations à ce sujet sur le site Internet: [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch))

## Télé, console de jeux, ordinateur

- Interdisez les jeux, les sites Internet et les films à contenu pornographique ou exaltant la violence.
- Faites attention aux limites d'âge indiquées sur les DVD et ludiciels.
- Convenez d'une limite de temps par jour/par semaine et insistez sur le caractère obligatoire de cet accord.
- Faites en sorte de pouvoir en tout temps contrôler la consommation des médias par votre enfant.
- Passez des accords clairs concernant les contenus et les sites Internet consultés.
- Installez un filtre Internet.
- Insistez sur le fait qu'il ne faut en aucun cas divulguer des informations personnelles ou télécharger des données/photos personnelles sur Internet. Sensibilisez votre enfant aux risques que cela implique.

(Vous trouverez un complément d'informations à ce sujet sur le site Internet: [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch))