



Gouvernement du Québec  
Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Comité permanent de lutte à la toxicomanie

## Alcoolisme Toxicomanie

# LA FAMILLE

un trésor à préserver



MAISON JEAN LAPOINTE



# TABLE DES MATIÈRES

<i>Il n'est pas toujours facile de faire le lien entre les attitudes que nous adoptons, les gestes que nous posons aujourd'hui et la prévention de problèmes qui risquent de se produire, à un moment ou à un autre, dans notre vie et celle de nos enfants.</i>	INTRODUCTION	P. 3
<i>Toutefois, certaines actions peuvent accroître les chances de prévenir plusieurs de ces problèmes, dont l'alcoolisme et les autres toxicomanies. C'est ce que visent à faire les dix thèmes qui vous sont présentés dans ce livret.</i>	1. LE PLAISIR EN FAMILLE	P. 4
<i>Les quatre premiers vous proposent une façon amusante d'évaluer votre perception et celle de vos enfants dans les domaines suivants : le plaisir que chacun éprouve à vivre dans sa famille, l'appréciation que chacun se témoigne, la participation aux décisions et enfin, la communication dans la famille.</i>	2. PRENDRE DES DÉCISIONS EN FAMILLE	P. 6
<i>Les trois thèmes suivants s'adressent aux parents. Plusieurs suggestions sont offertes visant à clarifier leur rôle et ce qu'ils peuvent faire, d'une façon réaliste, pour prévenir les problèmes. Les trois derniers s'adressent directement aux adolescents et proposent des outils pour mieux faire face aux situations auxquelles ils sont confrontés.</i>	3. S'APPRÉCIER ENTRE NOUS	P. 8
<i>Abordez ces thèmes avec vos enfants ! Soyez prêts à entendre ce qu'ils ont à dire et n'hésitez pas non plus à clarifier vos positions. Trouvez des compromis acceptables où chacun se sent écouté et compris !</i>	4. LA COMMUNICATION DANS LA FAMILLE	P. 10
	5. ÊTRE PARENT : UN LONG APPRENTISSAGE	P. 12
	6. ÊTRE PARENT D'ADOLESCENT	P. 14
	7. AVOIR UN ENFANT PROBLÈME	P. 16
	8. RÉSOUDRE SES PROBLÈMES À L'ADOLESCENCE	P. 18
	9. L'INFLUENCE DES AUTRES À L'ADOLESCENCE	P. 20
	10. LA COMMUNICATION À L'ADOLESCENCE	P. 22

## Le Comité permanent de lutte à la toxicomanie

Le Comité permanent de lutte à la toxicomanie (CPLT) a pour mandat principal de conseiller la ministre de la Santé et des Services sociaux sur les grandes orientations qui devraient être retenues en matière de lutte à la toxicomanie et de lui proposer les priorités d'actions ou les domaines d'intervention à privilégier.

Outre les réflexions et les échanges qu'il mène au sein de ses rangs ou avec son comité avisé, il s'alimente à diverses sources pour réaliser son mandat : il commande des études, il recueille les opinions des divers intervenants et experts des milieux concernés, il analyse les données publiées sur l'évolution de la problématique au Québec (ex. Enquêtes de santé).

En vue de contribuer au transfert des connaissances, il publie régulièrement les résultats des études qu'il commande, des consultations qu'il mène, de même que le fruit de ses réflexions.

## La Maison Jean Lapointe

Le traitement de l'alcoolisme et des autres toxicomanies constitue la mission principale de la Maison Jean Lapointe. Cependant, elle doit non seulement traiter ces problèmes, mais également les prévenir.

Elle voit la famille comme le lieu par excellence où peut s'exercer cette prévention. En plus de dispenser un programme s'adressant aux familles affectées par l'alcoolisme et les autres toxicomanies, elle supporte diverses initiatives visant davantage à les prévenir.

Les publications suivantes ont été une source d'inspiration dans la préparation de ces capsules. Bien qu'elles aient été adaptées, certaines suggestions y ont été puisées.

- Addiction Research Foundation (1994).  
L'alcool, les drogues et votre famille.
- Thomas R. Lee (1992). Utah University.  
Family Ties.

Dépôt légal  
ISBN : 2 – 550 – 34281 – X  
Bibliothèque nationale du Canada

### *Avertissement :*

Pour faciliter la lecture de ce livret, le masculin et le féminin sont englobés sous la même forme.

# INTRODUCTION

Voici une série de dix capsules destinées aux parents et aux enfants qui désirent développer de meilleurs liens et une plus grande harmonie familiale. Elle vise également à aider les parents et les adolescents à surmonter certaines difficultés qui marquent cette étape cruciale de la vie. Ces capsules ont été reprises d'une publication faite, à l'été 1998, par la Maison Jean Lapointe et la Direction générale de la santé publique du Ministère de la Santé et des Services sociaux et, elles s'inscrivent dans une stratégie plus globale de prévention de la consommation abusive d'alcool et de drogues chez les jeunes. Les sept premières sont destinées aux parents alors que les trois dernières s'adressent plus spécifiquement aux adolescents.

Ces capsules devraient être utilisées en combinaison avec d'autres stratégies, dans le cadre d'une démarche multimodale de prévention. En effet, les recherches démontrent que les chances de succès sont plus élevées lorsqu'il est possible de combiner plusieurs stratégies de prévention : ateliers de formation personnelle et sociale pour les jeunes, activités communautaires, aménagement du milieu physique et support des pairs. Les programmes de type multimodal (en d'autres mots, à cibles et à stratégies multiples) se sont avérés plus efficaces que ceux à cible ou à stratégie unique (voir Vitaro, Dobkin, Gagnon et LeBlanc, 1994). Nous savons également que la majorité des programmes de prévention de type multimodal qui se sont avérés efficaces comprenaient un volet touchant les parents. Cette composante, quoiqu'insuffisante à elle seule, nous apparaît nécessaire si nous voulons garantir une plus grande efficacité. À cette fin, divers programmes visant les parents ont été proposés (Vitaro et al., 1994). Un problème demeure toutefois : une minorité de parents y participe; d'où la nécessité d'innover et de trouver de nouvelles façons de rejoindre et d'impliquer les parents.

Les parents, malgré la difficulté qu'ils peuvent éprouver à agir sur tous les fronts, doivent prendre conscience de l'importance de leur implication et croire dans l'efficacité de leurs actions. C'est avec cette préoccupation en tête que le Comité permanent de lutte à la toxicomanie, en collaboration avec les auteurs et la Maison Jean Lapointe, ont décidé de reprendre la publication de ces capsules dans un format facile à consulter et à conserver. Nous croyons ainsi pouvoir rejoindre un grand nombre de familles qui pourront être sensibilisées à l'importance de la prévention, non seulement pour les problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie mais également pour les autres problèmes de comportement qui affectent les enfants et les adolescents.

Les auteurs :

Claire Gascon-Giard  
Catherine Gosselin  
Rodrigue Paré  
Richard E. Tremblay  
Frank Vitaro

Équipe de recherche sur la prévention et le traitement des toxicomanies  
Groupe de recherche sur l'inadaptation psychosociale chez l'enfant  
La Maison Jean Lapointe

... un trésor à préserver

## LE PLAISIR EN FAMILLE

Être bien en famille, avoir du plaisir ensemble, voilà ce que nous nous souhaitons tous. Avez-vous déjà pensé que le fait d'avoir du plaisir avec les membres de votre famille pouvait avoir une influence sur le bien-être et le développement de chacun? Les enfants qui vivent plusieurs moments de plaisir en famille sont en effet moins nombreux à vivre des difficultés d'adaptation ou encore à consommer de l'alcool et des drogues.

### À quoi ressemble votre famille ?

Le plaisir en famille est-il une caractéristique de votre famille ? Afin de mieux connaître votre profil et, plus particulièrement, la perception de chacun face au plaisir qu'il a à faire des choses avec les membres de sa famille, nous vous proposons de répondre au petit test qui se trouve au bas de la page.

Chaque membre de la famille (8 ans et plus) peut compléter le questionnaire. Attention ! On ne copie pas les réponses de son frère ou de sa conjointe : c'est chacun pour soi. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Il est important que chacun soit honnête et réponde selon ce qu'il pense vraiment de la situation.

Inscrivez ensuite vos réponses à chaque question (1,2,3,4 ou 5) sur un papier et faites le total. Prenez soin d'indiquer les résultats de chaque membre de la famille par un point de couleur différente sur le graphique « Profil familial » qui se trouve à la page 24 du présent document.

Comparez les résultats de chacun sur le graphique et essayez, en discutant, d'expliquer les différences.



### Comment voyez-vous votre famille présentement?

Répondez à ces 5 questions en utilisant le barème suivant :

1- Presque jamais 2- Une fois à l'occasion 3- Quelquefois 4- Souvent 5- Presque toujours

- Nous aimons faire des choses ensemble.
- Nous avons des intérêts et des loisirs communs.
- Notre famille fait souvent des choses plaisantes ensemble.
- Pour notre famille, il est important d'être ensemble.
- Il est facile de trouver des choses à faire en famille.

## Vous voulez avoir plus de plaisir ensemble ?

Les familles qui sont en harmonie aiment passer du temps ensemble; mais le fait d'être ensemble n'est pas le fruit du hasard. Faire des activités familiales est sans contredit une source importante de rapprochement. « Nous n'avons pas le temps » direz-vous tous en chœur. « Il faut manger, dormir, travailler, aller à l'école ». Regardez attentivement ce à quoi vous consacrez les 24 heures d'une journée. Y a-t-il des choses que vous faites et qui ne sont pas essentielles ? Y a-t-il des choses que vous pourriez faire autrement et ainsi gagner plus de temps en famille.

## Saviez-vous que ?

Au Québec, 76% des mères considèrent qu'elles ont souvent des conversations amicales avec leur enfant. Pourtant, si on pose la même question aux enfants, 45% des garçons et 56% des filles de 15-16 ans répondent qu'ils ont souvent une conversation amicale avec leur parent. Un écart de près de 25%. (Tremblay et Vitaro, 1996)

## Quelques suggestions

- Travaillez ensemble aux tâches ménagères au lieu de les faire chacun de votre côté.
- Lorsque vous préparez les repas ou nettoyez le terrain, faites-vous aider par votre enfant. Tout en travaillant, demandez-lui qu'il vous raconte sa journée. Racontez-lui la vôtre.
- Préparez vos vacances avec les enfants: rappelez-vous de bons souvenirs en regardant les photos des vacances précédentes. Écoutez leurs suggestions!
- Instaurez un système de « télévision payante ». Établissez avec les enfants le temps que chacun devrait utiliser, dans sa semaine, à écouter la télé (pour tous, sans exception). Déterminez le prix de chaque demi-heure d'écoute et distribuez à chacun des jetons ou de l'argent de jeu en quantité suffisante pour regarder la télévision le nombre d'heures prévues pour la semaine. Placez une petite banque près du téléviseur dans laquelle vous verserez votre argent au fur et à mesure que les heures d'écoute seront utilisées. Vous aurez ainsi plus de temps pour d'autres activités familiales.
- Prenez rendez-vous en tête-à-tête avec chacun des enfants, une fois par mois par exemple. Inscrivez ces rendez-vous au calendrier (seule une urgence pourrait empêcher ce rendez-vous). Faites ensemble une liste des activités que vous aimeriez faire et des coûts à prévoir. Les conjoints peuvent eux aussi se donner un tel rendez-vous. C'est permis et même encouragé.
- Discutez en famille et trouvez d'autres activités vous permettant de passer plus de temps ensemble.

## Ce que les recherches nous apprennent ...

Plusieurs facteurs sont associés à la consommation de cigarettes, d'alcool et de drogues chez les enfants et les adolescents. Des études récentes ont montré, entre autres, que l'attachement aux parents, c'est-à-dire, le degré d'intimité entre l'enfant et le parent, peut empêcher cet enfant de s'initier tôt aux substances telles la cigarette, l'alcool ou les drogues. Par exemple, nous savons que les jeunes adolescents confiants de recevoir de l'aide de la part de leurs parents, en cas de besoin, sont moins tentés de commencer à fumer la cigarette (Chassin et al.; 1986; Duncan et al.; 1994; Warr, 1993).

... un trésor à préserver

## PRENDRE DES DÉCISIONS EN FAMILLE

Nombreuses sont les décisions que nous devons prendre dans une journée. Certaines sont plus faciles (comment s'habiller, à quelle heure se lever, etc.). D'autres sont plus délicates, et concernent souvent plusieurs membres de la famille (prix à payer pour une voiture, heure du souper, permission pour sortir, etc.). Quelle part chacun des membres de votre famille, petit et grand, prend-il dans les décisions familiales ? Les parents sont-ils les seuls à décider ? À l'inverse, est-ce que les enfants peuvent décider de tout ?

### À quoi ressemble votre famille ?

Les membres de votre famille pensent-ils qu'ils ont leur place lorsqu'il y a une décision à prendre ? Afin de comparer les perceptions de chacun, nous vous proposons de répondre au petit test qui se trouve au bas de la page.

Chaque membre de la famille (8 ans et plus) peut compléter le questionnaire. Attention ! On ne copie pas les réponses de son frère ou de sa conjointe : c'est chacun pour soi. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Il est important que chacun soit honnête et réponde selon ce qu'il pense vraiment de la situation.

Inscrivez ensuite vos réponses à chaque question (1,2,3,4 ou 5) sur un papier et faites le total. Prenez soin d'indiquer les résultats de chaque membre de la famille par un point de couleur différente sur le graphique « Profil familial » qui se trouve à la page 24 du présent document.

Comparez les résultats de chacun sur le graphique, et vérifiez si vous avez tous la même perception du partage des décisions en famille.

2...

### Comment se prennent les décisions dans votre famille ?

Répondez à ces 5 questions en utilisant le barème suivant :

1- Presque jamais 2- Une fois à l'occasion 3- Quelquefois 4- Souvent 5- Presque toujours

- Nous participons tous aux décisions dans notre famille.
- Devant un problème, notre famille écoute l'avis des enfants.
- Les enfants ont leur mot à dire sur les règles de discipline.
- Les tâches sont réparties équitablement dans notre famille.
- Nous discutons d'un problème jusqu'à ce que la solution convienne à tous.

## Qui peut décider ?

L'important dans une décision qui touche tous les membres d'une famille n'est pas de savoir qui aura le dernier mot, mais plutôt de s'assurer que les points de vue de chacun ont été entendus et respectés. Les parents qui expliquent les raisons de leur décision à leurs enfants aident ces derniers à développer leur propre habileté à prendre des décisions, en tenant compte de leurs divers aspects.

Les enfants apprennent à prendre des décisions à l'intérieur des limites que leur posent leurs parents. Ils se rendent compte que chaque idée proposée a du POUR et du CONTRE.

. . . un trésor à préserver

## Saviez-vous que ?

Au Québec, 30% des garçons et des filles de 15-16 ans considèrent qu'ils ne participent jamais aux décisions familiales, alors que seulement 14% des mères disent que leurs enfants ne le font jamais. 44% des enfants disent n'y participer que quelquefois, alors que 61% des mères affirment que leurs enfants y participent quelquefois. Pourquoi les perceptions de chacun sont-elles si différentes (Tremblay et Vitaro, 1996) ?

## Quelques suggestions

- Invitez votre enfant, même très jeune, à prendre des décisions. Par exemple: « Tu ne peux pas jouer dans la rue, mais tu peux jouer dans la ruelle ou dans la cour; qu'est-ce que tu choisis ? »
- Offrez des choix à votre enfant seulement lorsqu'il y en a vraiment un. Ainsi, évitez de dire: « Veux-tu venir te coucher », lorsqu'au fond vous voulez vraiment dire : « Viens te coucher maintenant ».
- L'argent est souvent au coeur de bien des décisions. Vos enfants connaissent-ils quelques-unes de vos obligations financières ? Demandez à tous les membres de la famille d'évaluer le coût de certaines dépenses (par exemple, l'épicerie de la semaine, le compte de téléphone du mois, le loyer, etc.). Comparez les résultats avec les dépenses réelles. Voilà une belle manière de faire comprendre les motifs de certaines décisions.
- Mettez en place un conseil de famille, qui pourrait se réunir à toutes les semaines. Les sujets de discussion sont proposés par tous (faire une boîte de suggestions). Ce conseil se déroule de façon à ce que chacun soit écouté. La personne qui dirige la réunion peut changer d'un conseil à l'autre. Tous collaborent à trouver des solutions et à choisir la meilleure. Chacun, parent et enfant, doit se conformer à la décision finale qui pourra être écrite dans un « journal de famille », ce qui la rendra encore plus officielle.
- Établissez un contrat avec votre enfant pour certaines décisions (tâches ménagères, heures de sortie, etc.). Écrivez très clairement sur ce contrat ce sur quoi vous vous êtes entendus, ainsi que ce qui arrivera si cette entente n'est pas respectée. Vous et votre enfant signerez ce contrat.

## Ce que les recherches nous apprennent...

Plusieurs études ont tenté d'identifier les caractéristiques associées à la consommation de cigarettes, d'alcool et de drogues chez les jeunes. La cohésion familiale, c'est-à-dire l'entraide et le soutien entre les membres d'une famille, est l'une de ces caractéristiques. Ainsi, on observe que l'adolescent aura tendance à fumer, boire ou se droguer à un très jeune âge, lorsqu'il provient d'un milieu où les conflits sont fréquents (Bailey et al., 1993). Par contre, un adolescent a moins de chances de s'initier à la consommation de cigarettes, d'alcool ou de drogues, si les membres de sa famille s'entendent bien (Duncan et al., 1995).

... un trésor à préserver

## S'APPRÉCIER ENTRE NOUS

Être bien en famille, avoir du plaisir ensemble, voilà ce que nous nous souhaitons. Un des besoins fondamentaux d'un enfant est de savoir que quelqu'un pense à lui et prend soin de lui. Prendre soin de quelqu'un veut dire le soutenir, l'accepter, et l'apprécier. Il nous arrive souvent de prendre pour acquis que les enfants et les adolescents savent qu'ils sont appréciés. Ce n'est pas toujours le cas. Il faut leur dire. De même, les parents ont besoin, avec raison, de ces mêmes preuves de soutien de la part de leurs enfants. Il est préférable de donner ces marques d'affection maintenant. Lorsqu'il est trop tard, les « J'aurais dû lui dire ... » apportent bien peu de consolation.

### S'apprécier : Est-ce que ça se fait chez nous ?

Prenez ensemble quelques minutes pour évaluer s'il vous arrive de démontrer votre appréciation envers les vôtres. Afin de comparer les perceptions de chacun, nous vous proposons de répondre au petit test qui se trouve au bas de la page.

Chaque membre de la famille (8 ans et plus) peut compléter le questionnaire. Attention ! On ne copie pas les réponses de son frère ou de sa conjointe : c'est chacun pour soi. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Il est important que chacun soit honnête et réponde selon ce qu'il pense vraiment de la situation.

Inscrivez ensuite vos réponses à chaque question (1,2,3,4 ou 5) sur un papier et faites le total. Prenez soin d'indiquer les résultats de chaque membre de la famille par un point de couleur différente sur le graphique « Profil familial » qui se trouve à la page 24 du présent document.






Comparez les résultats sur le graphique et essayez, en discutant, d'expliquer les différences.

3...

### Comment voyez-vous votre famille présentement ?

Répondez à ces 5 questions en utilisant le barème suivant :

1- Presque jamais 2- Une fois à l'occasion 3- Quelquefois 4- Souvent 5- Presque toujours

-  Nous nous félicitons les uns les autres.
-  Nous faisons des choses agréables les uns pour les autres.
-  Nous nous exprimons des marques d'amour et d'affection.
-  Nous nous sentons très près les uns des autres.
-  Nous nous préoccupons de ce que les autres ressentent dans notre famille.

## Savoir s'apprécier

Les membres d'une famille, incluant les conjoints, oublient trop souvent de se dire qu'ils s'apprécient les uns les autres. Cette appréciation contribue à faire naître en chacun un sentiment de sécurité en famille, ainsi qu'une estime de soi plus solide. Il est possible de se dire que l'on s'apprécie dans certains moments plus privilégiés, mais aussi dans la routine du quotidien. L'important est d'être vrai et spontané.

### . . . un trésor à préserver

#### Quelques suggestions

- Exprimez votre appréciation par des mots et des gestes bien à vous. Souvent, de petits gestes suffisent : un mot caché sous l'oreiller ou dans la boîte à lunch, un clin d'oeil, un message sur le répondeur, un petit secret à l'oreille à l'heure du coucher (même pour les grands ados).
- N'attendez pas les grandes occasions pour vous parler. Les petits événements sont aussi de précieux moments : « Bonne chance pour ton examen », « Je vais penser à toi quand tu seras sur la chaise du dentiste », « Je suis fier de toi », « Bravo, c'était pas facile ».
- Félicitez vos enfants pour les petites victoires chaudement gagnées. Allez chercher leur appréciation : « Avez-vous aimé ... ? »
- N'imposez pas de conditions à vos sentiments : « Je t'aimerais si tu ne faisais pas cela ... ». Exprimez vos désaccords clairement : « Je ne suis pas d'accord quand tu fais cela ».
- Créez des traditions dans la famille. Rappelez-vous qu'une tradition devrait être agréable pour chacun : c'est un moment de plaisir partagé où l'on sent la joie de chacun à être ensemble. Il est normal que les façons de souligner ces événements changent avec le temps, en particulier avec les adolescents. On peut modifier ces façons de faire (écoutez leurs suggestions).
- Confectionnez un livre sur l'histoire de votre famille : chacun est invité à insérer dans ce livre (un scrapbook) un souvenir d'un événement mémorable: un texte sur une belle réussite, un dessin sur une fête appréciée, un objet rappelant un épisode de la vie de famille.

#### Saviez-vous que ?

Au Québec, environ 50% des jeunes de 15-16 ans disent recevoir souvent ou toujours des félicitations de leurs parents pour leur comportement. Pourtant, leurs mères répondent dans une proportion de 80% qu'elles complimentent leurs enfants souvent ou la plupart du temps (Tremblay, Vitaro et Gagnon, 1996).

#### Ce que les recherches nous apprennent...

Les études qui tentent d'identifier les facteurs permettant de prévenir la consommation de substances psychotropes montrent l'importance de la qualité du lien affectif qui unit l'enfant au parent (Hirschi, 1969; Brook et al., 1988).

Ainsi, un jeune aura une plus faible probabilité de consommer de l'alcool ou d'autres drogues, dans la mesure où il se sent en confiance avec ses parents et sait que ces derniers approuvent sa conduite (Spoth, Redmond, Hockaday et Yoo, 1996).

... un trésor à préserver

## LA COMMUNICATION DANS LA FAMILLE

Dans cette chronique vous pourrez tracer un portrait de votre famille et comparer votre perception avec celle de vos enfants, à l'aide de questionnaires.

Nous savons tous qu'une bonne communication est essentielle, aussi bien pour un couple que pour une famille. Facile à dire, mais pas toujours facile à faire. Communiquer, c'est exprimer à l'autre (conjoint ou enfant) ses besoins ou ses sentiments, mais les mots qu'on utilise ne réussissent pas toujours à traduire ce que l'on pense vraiment. Communiquer, c'est aussi écouter l'autre, ce qui est souvent difficile, que l'on soit enfant ou adulte, en particulier quand nous ne sommes pas d'accord avec ce que nous dit notre interlocuteur.

### Comment se porte la communication dans votre famille ?

Prenez ensemble quelques minutes pour évaluer l'état de la communication dans votre famille. Afin de comparer les perceptions de chacun, nous vous proposons de répondre au petit test qui se trouve au bas de la page.

Chaque membre de la famille (8 ans et plus) peut compléter le questionnaire. Attention ! On ne copie pas les réponses de son frère ou de sa conjointe : c'est chacun pour soi. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Il est important que chacun soit honnête et réponde selon ce qu'il pense vraiment de la situation.

Inscrivez ensuite vos réponses à chaque question (1,2,3,4 ou 5) sur un papier et faites le total. Prenez soin d'indiquer les résultats de chaque membre de la famille par un point de couleur différente sur le graphique « Profil familial » qui se trouve à la page 24 du présent document.






Discutez de vos résultats et voyez les suggestions que vous pourriez mettre en pratique.



### Comment voyez-vous votre famille présentement ?

Répondez à ces 5 questions en utilisant le barème suivant :

1- Presque jamais 2- Une fois à l'occasion 3- Quelquefois 4- Souvent 5- Presque toujours

-  Nous pouvons exprimer librement nos sentiments.
-  Chacun écoute l'autre.
-  Nous croyons que c'est important de comprendre les sentiments de chacun.
-  Nous pouvons discuter de problèmes sans nous disputer.
-  Nous aimons parler de choses et d'autres dans notre famille.

## Écouter et se parler

Si chez vous, on entend souvent des phrases du type: « À quoi ça sert de parler, de toute façon, personne ne m'écoute » ou encore: « Pas besoin de me le dire, je sais ce que tu penses », il est clair que la communication chez vous n'est pas à son meilleur. Être écouté, sentir que ce que vous dites mérite d'être entendu jusqu'au bout, voilà bien une façon de se sentir apprécié, accepté et compris.

Il est possible de développer nos habiletés d'écoute, ainsi que celles qui nous permettent d'exprimer plus clairement ce que nous pensons et ressentons. Pour y parvenir, il faut de la pratique et de la patience. Au début, mieux vaut pratiquer ces façons de faire « deux à deux », plutôt qu'avec tous les membres de la famille réunis.

### Quelques suggestions

- Apprenez à écouter: certains membres de la famille peuvent avoir tendance à interrompre souvent. Entendez-vous sur un petit signal (un clin d'oeil par exemple), afin de rappeler à l'autre qu'il est en train d'interrompre au lieu d'écouter.
- Pour éviter de penser à la place des autres et de deviner comment ils se sentent, faites le jeu suivant: face à une situation (par exemple, l'annonce d'une fête, un changement d'horaire), demandez à chacun d'écrire sur une feuille comment il (elle) pense que les autres se sentent et comment ils vont réagir. Comparez ensuite vos réponses. Vous comprendrez que l'on ne peut pas toujours deviner facilement ce que les autres pensent et ressentent.
- Parlez en « je ». Au lieu de dire: « Tu fais exprès de ne pas venir quand je t'appelle », dites plutôt: « J'ai besoin que tu me répondes plus rapidement quand je t'appelle ».
- Apprenez à exprimer vos désaccords de façon constructive: assurez-vous d'abord que la personne vous écoute (rien n'est plus fâchant que de parler dans le vide); exposez-lui ensuite clairement le problème et en quoi cette situation peut vous être désagréable; proposez des pistes de solutions et remerciez-la de vous avoir écouté. De cette façon, vous éviterez une dispute et votre message aura été mieux compris.
- Félicitez-vous des efforts que vous faites pour améliorer la communication chez vous. Après un bon souper, rien de mieux que de souligner à quel point il a été agréable d'être ensemble et de discuter.

### Saviez-vous que ?

Plus de 92% des mères affirment qu'elles sont souvent à l'écoute de leur adolescent. Pourtant, lorsqu'on demande aux adolescents de 15-16 ans si leurs parents trouvent du temps pour les écouter, seulement un peu plus des deux tiers répondent qu'ils se sentent souvent écoutés par leurs parents (garçons: 72%, filles: 68%) (Tremblay et Vitaro, 1996).

### Ce que les recherches nous apprennent...

Les résultats de recherche révèlent que plusieurs problèmes sont moins fréquents chez les enfants qui proviennent d'une famille où il est facile de communiquer. On observe que les jeunes (10-11 ans) qui ne consomment pas d'alcool ni de tabac proviennent d'un milieu familial qui ne valorise pas la consommation de ces substances. À l'inverse, proposer ouvertement de l'alcool ou une cigarette à votre enfant peut favoriser la consommation précoce de ces substances. Plusieurs études ont montré que plus la consommation est hâtive, plus elle est intense et durable (Barnes et al., 1995; Jackson, 1997; Vitaro et al., 1997).

... un trésor à préserver

## ÊTRE PARENT: UN LONG APPRENTISSAGE

Se faire appeler papa ou maman implique une importante et merveilleuse responsabilité. Mais devenir un bon parent et se sentir compétent n'est pas quelque chose qui s'apprend comme par enchantement. Nous avons beau nous renseigner du mieux que nous pouvons, il est rare de trouver la réponse parfaite à nos interrogations. Nous souhaitons tous devenir de bons parents. Il faut pour cela en accepter pleinement la responsabilité; c'est ce qu'attendent de nous la communauté entière, notre entourage immédiat, et surtout nos enfants eux-mêmes.

5...

### Être un bon parent

Comment s'occuper le mieux possible de ses enfants et préserver l'harmonie dans la famille? Existe-t-il vraiment des moyens d'y parvenir? Si les parents prennent soin de leurs enfants, qui donc prendra soin des parents?

Vous arrive-t-il de sentir que vos responsabilités de parents prennent beaucoup de place dans votre vie?

Être parent peut parfois amener des sentiments contradictoires. Il nous arrive d'être très heureux et fiers des réussites de nos enfants, des plus petites comme des plus grandes. À d'autres moments, nous ressentons de l'impuissance et même de la colère face à certains de leurs comportements que nous n'approuvons pas. Il est agréable de donner à nos enfants ce dont ils ont besoin et de recevoir leur appréciation; il est cependant plus difficile de leur dire non et de maintenir notre position malgré leurs protestations. Pour certains parents, la période des premières années de vie de leur enfant est difficile: pleurs du bébé, grande dépendance, manque de sommeil, etc.. Pour d'autres, c'est la remise en question et les vives discussions des adolescents qui sont plus pénibles. Chaque parent est différent et apprend son « métier » de parent avec des enfants qui sont eux aussi tous différents.

## S'occuper de soi

- Les parents s'occupent mieux de leurs enfants quand ils parviennent à s'occuper d'eux-mêmes. Ce n'est pas égoïste de votre part de vouloir faire des choses pour vous. Vous méritez bien quelques minutes de tranquillité par jour.
- Reposez-vous et prenez le temps de manger; vous serez ensuite plus disponible pour répondre aux demandes des enfants.
- Revoyez l'organisation de votre temps. Si vos journées sont trop chargées, il est préférable de faire attendre certaines tâches, surtout si elles vous empêchent de rester proche de vos enfants. Vous ne regretterez jamais chacun des moments que vous leur aurez consacré, alors que vous oublierez vite ce que vous n'avez pas pu cocher sur votre liste de choses à faire.
- Parlez avec d'autres adultes durant votre journée.
- Accordez-vous des moments de plaisir avec et sans les enfants (vous pouvez revoir la chronique sur « Le plaisir en famille » pour avoir quelques suggestions).

## Devenir un meilleur parent

- Consacrez du temps à vos enfants ne veut pas dire qu'ils doivent devenir votre unique préoccupation. Il faut continuer à entretenir des intérêts au travail et dans les loisirs qui vous sont chers.
- Ne mettez pas tous vos efforts à essayer de devenir le parent parfait; c'est épuisant et vous n'y arriverez pas. Dites-vous que vous faites de votre mieux. Vous profiterez ainsi davantage de la présence de vos enfants et ils apprécieront votre attitude détendue.
- Lorsque vos idées ou vos sentiments ne sont pas clairs, demandez conseil à des gens que vous aimez et en qui vous avez confiance. Profitez-en pour exprimer directement vos interrogations et vos sentiments à l'égard de vos enfants. Vous remarquerez peut-être que le fait d'en parler davantage vous amènera à proposer vous-mêmes d'excellentes solutions. Ce n'est pas surprenant, puisque vous êtes vraiment les « spécialistes » de vos enfants.
- Lorsque vous dites NON à votre enfant, persistez, même si ce n'est pas nécessairement ce qui est le plus facile à faire. Votre enfant essaiera de voir si vous « tenez le coup » et vous fera sentir son désaccord. Si vous persistez en pensant au mieux-être de votre enfant, celui-ci apprendra mieux à tolérer une frustration passagère. Lorsque vous sentez que vous allez flancher, demandez de l'aide à votre conjoint ou à un proche.

## Saviez-vous que ?

Selon des études récentes, le tiers des mères québécoises ayant des adolescents de 15-16 ans se sentent coincées par leurs responsabilités de parents. Même si ce nombre est élevé, il est rassurant de savoir que les deux tiers des mères affirment bien vivre leur rôle de parents.

## Ce que les recherches nous apprennent...

Plusieurs études ont montré que le niveau de stress de la mère a une influence sur le développement de son enfant (Abidin, 1992; Bigras et LaFrenière, 1994).

Plus le niveau de stress de la mère est élevée, plus les relations avec l'enfant seront difficiles et plus la mère aura tendance à frapper son enfant ou à crier. Une des conditions essentielles pour maintenir de bonnes relations avec ses enfants est donc de diminuer son niveau de stress, et d'adopter une attitude détendue avec eux.

... un trésor à préserver

## ÊTRE PARENT D'ADOLESCENT

Quand votre enfant était plus jeune, vous sentiez bien que certaines de vos décisions ne faisaient pas son affaire, mais vous parveniez à faire entendre votre point de vue et cette décision était respectée. Mais voilà que maintenant, vous êtes contesté. Vous n'avez plus le dernier mot. Graduellement, les amis et amies sont devenus plus importants que vous. Bienvenue dans le monde des parents d'adolescents!

### Un nouvel équilibre à bâtir

L'adolescence est une période de la vie où il devient important de s'affirmer, de se différencier des membres de sa famille. Cette affirmation est souvent perçue par les parents comme un rejet de la part de leur enfant. Les parents hésitent à dire ce qu'ils pensent, de peur de briser la relation; ils savent que leur adolescent doit prendre des décisions, mais ils considèrent, avec raison, avoir encore leur mot à dire.

Présentez clairement à votre adolescent les limites que vous voulez voir respecter (ce que vous acceptez, ce que vous n'acceptez pas), ainsi que les conséquences que vous prévoyez si ces règles sont transgressées. Donnez votre point de vue, le pourquoi de ces limites. Invitez-le à vous poser des questions pour qu'il comprenne les règles convenues. Écoutez son point de vue et tenez-en compte. Votre enfant verra dans cet échange que vous tenez à lui, mais aussi que vous avez des valeurs auxquelles vous tenez.

Être parent d'un adolescent, c'est réapprendre à vivre avec un enfant dont la transformation pose un défi à l'harmonie familiale.



## Retrouvez l'harmonie

- Soyez patients, et développez des moyens pour ne pas laisser la pression s'accumuler sur vous. Votre adolescent n'est pas toujours à l'écoute au moment où vous le souhaiteriez ? Il vaut mieux attendre le moment propice, plutôt que de se lancer dans une conversation qui mènera tout droit à une sérieuse engueulade.
- Apprenez à inclure votre adolescent dans les décisions qui le concernent: cela lui apprend à voir le pour et le contre des choix qu'il peut faire.
- Il arrive parfois aux adolescents d'avoir des paroles dures envers leurs parents. Essayez de lire entre les lignes et de répondre aux sentiments cachés derrière un vocabulaire qui peut être difficile à accepter.
- Félicitez votre adolescent pour ses bons coups. Signalez-lui que le moment que vous avez passé avec lui a été agréable. Si vous ne vous rappelez pas avoir fait ça depuis longtemps, il est temps de vous reprendre. Ça fait plaisir ... à l'ado ... et au parent.
- Faites savoir à votre adolescent qu'il pourra compter sur vous s'il a besoin d'aide: cela peut faire une grande différence lorsqu'il vit des difficultés.
- Soyez un modèle qui sache donner le bon exemple, en particulier en ce qui concerne la consommation d'alcool et de drogues : vos paroles et vos gestes influencent grandement les membres de votre famille (même si votre adolescent fait semblant de ne pas y porter attention).

## Quelques suggestions

- Parlez des sujets qui vous préoccupent (drogues, alcool, sexualité) avant qu'ils ne se présentent. Abordez ces sujets de façon intéressante: par exemple, pendant une émission de télé où un comédien boit de l'alcool. Profitez de l'occasion pour demander à votre adolescent l'effet que l'alcool semble avoir sur ce comédien, si ce qui est montré lui semble réaliste, etc.
- Sachez où et avec qui est votre ado. Apprenez-lui à vous donner ces renseignements : vous devez être en mesure de le rejoindre. Vous exercez ainsi votre rôle de « supervision parentale » et démontrez à votre enfant que vous vous intéressez à ce qu'il fait. Donnez vous-même l'exemple en indiquant à votre enfant vos allées et venues.
- Soyez clair lorsque vous exprimez votre désaccord. Exprimez-le d'une manière qui fait voir votre souci pour le bien-être et la sécurité de votre enfant. Par exemple: « Quand tu vas à un party et que tu bois, j'ai peur que tu conduises pour rentrer à la maison. »  
« Quand tu rentres tard sans me donner de nouvelles, je te crois mal pris et je m'inquiète. »
- Enfin, parlez de ce que vous vivez à d'autres parents d'adolescents en qui vous avez confiance. Vous verrez que vous n'êtes pas seul à vivre ces émotions et cela vous fera beaucoup de bien. De plus, vous recevrez probablement de judicieux conseils qui pourront vous servir lors de la prochaine « confrontation ».

## Saviez-vous que ?

Lorsqu'on demande aux préadolescents âgés de 9 à 11 ans si leurs parents savent avec qui ils sont quand ils ne sont pas à la maison, 61 % d'entre eux répondent que leurs parents savent toujours avec qui ils sont. Lorsqu'on pose cette question aux adolescents âgés de 13 à 15 ans, il n'y a plus que 35 % d'entre eux qui donnent toujours cette information à leurs parents, soit le tiers des adolescents.

Pourtant, si on pose la même question aux mères des préadolescents, 85 % d'entre elles répondent toujours savoir avec qui leur enfant se trouve, alors que 67 % des mères d'adolescents sont convaincues de savoir avec qui leur enfant se trouve. On remarque ici que la baisse du pourcentage observée chez les adolescents ne s'observe pas chez leur mère.

## Ce que les recherches nous apprennent...

De nombreuses études ont montré le lien entre la supervision parentale et les problèmes de comportement chez les jeunes. En effet, la probabilité de consommer des substances psychotropes est très élevée chez les jeunes lorsque les parents n'expriment pas clairement les limites qu'ils posent à leur enfant, que les punitions qu'ils leur donnent sont abusives ou encore lorsque les parents ne connaissent pas les amis et les lieux fréquentés par leur enfant (Barnes et al, 1995; Peterson et al, 1995).

... un trésor à préserver

## AVOIR UN ENFANT PROBLÈME

Il arrive qu'être parent soit plus difficile qu'on ne l'aurait imaginé. Mais c'est encore plus difficile de se sentir un bon parent lorsqu'on réalise que notre enfant a des difficultés. On peut se sentir responsable de ces difficultés ou être très déçu de ne pas avoir un enfant tel qu'on se l'imaginait (on rêve rarement d'avoir un enfant qui a des problèmes). Est-il possible d'être un « bon parent » lorsqu'on a un enfant en difficulté ?

### Une situation difficile à accepter

Lorsqu'un parent découvre que son enfant a un problème, il est envahi par toutes sortes d'émotions: culpabilité, colère, peine, etc.. Cette situation est difficile à vivre: il cherche le coupable, les raisons qui ont mené à ce problème: « Pourquoi ma fille a-t-elle de la difficulté à l'école? Pourquoi mon gars prend-il de la drogue ? ». Souvent, il cherchera à excuser son enfant ou encore à minimiser les difficultés. Mais le stress relié à cette situation ne diminue pas ... et la tension monte dans la famille. Le stress du parent devient encore plus élevé lorsqu'il se préoccupe de l'opinion des autres. Que faire?

### Ne prenez pas tout sur vos épaules

- Si vous avez un problème avec votre enfant, ne restez pas seul(e) avec ce problème. Parlez-en à un ami, à un parent. Il vous aidera à voir plus clair dans la situation que vous vivez avec votre enfant.
- Attention ! Demandez-vous si la personne à qui vous désirez vous confier peut vous offrir l'écoute dont vous avez besoin. Certaines personnes ont tendance à critiquer, ce qui n'aide pas du tout la personne qui recherche du support. Recherchez quelqu'un qui vous écouterait sans vous juger.
- Certains problèmes demandent des compétences que vous n'avez pas. Demandez de l'aide ! En parlant avec des proches, on apprend parfois que des ressources sont disponibles tout près de nous, dans notre quartier. Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'ils ont eux-mêmes eu recours à ces services.
- Il est possible qu'en appelant une ressource qui vous a été suggérée, vous n'obteniez pas tout de suite la réponse que vous attendiez. N'abandonnez pas: vous avez déjà fait trop d'efforts pour arrêter là.
- Quand vous appelez un organisme qui vous a été référé, prenez soin auparavant d'écrire sur un papier ce que vous voulez demander et les démarches que vous avez faites jusqu'à présent. Le stress de parler à quelqu'un d'inconnu pourrait vous faire oublier de dire les choses importantes.
- Si vous ne pouvez obtenir de l'aide là où vous vous adressez, demandez-leur de vous indiquer une autre ressource où vous pourriez obtenir ce que vous cherchez.
- N'ayez pas honte de demander de l'aide : c'est au contraire un beau geste que vous posez pour vous et votre famille. Cela peut vous demander beaucoup de courage mais vous y gagnerez tous.

## Saviez-vous que ?

Après avoir interrogé 5712 mères québécoises ayant un enfant de 7 ans, on a pu constater que 25% de leurs enfants présentaient des troubles de comportement. Or, les mères d'enfants qui ont des troubles de comportement hésitent à rencontrer les professionnels pour leur demander de l'aide. En effet, la majorité de ces mères n'ont jamais consulté d'orthophoniste (84%), de psychologue (91%), de psychiatre (92%) ou d'orthopédagogue (89%) pour discuter des problèmes de comportement ou des problèmes émotionnels de leur enfant (Tremblay et Vitaro, 1988).

## Ce que les recherches nous apprennent...

Des études ont montré que certaines caractéristiques familiales sont associées aux problèmes d'adaptation chez l'enfant (Capuano, 1994; McCord, 1993). Par exemple, les mères qui sont isolées, qui ont peu de contact avec leur famille et avec les services sociaux et les services de santé, vivent généralement dans des conditions difficiles (violence conjugale, dépression, pauvreté, alcoolisme). Ces conditions rendent difficile la vie de tous les jours, réduisent la patience des mères et par conséquent, diminuent les compétences parentales (Dumas et al., 1983). D'autres recherches montrent le lien entre l'isolement maternel, les mauvais traitements infligés à l'enfant et les manifestations d'agressivité de la part de l'enfant (Muller et al., 1994). Enfin, nous avons constaté qu'il existe une relation entre l'agressivité manifestée par l'enfant et la consommation de cigarettes, d'alcool et de drogues au début de l'adolescence.

. . . un trésor à préserver

### Quelques suggestions

- Lorsque votre enfant est assez vieux pour comprendre, parlez-lui ouvertement de vos observations et de vos inquiétudes. Il comprendra que vous voulez l'aider et que vous croyez qu'il peut lui aussi contribuer à trouver une solution à ses difficultés.
- Il est normal de ressentir de la colère face à un enfant ou à un adolescent qui a des difficultés. Même si ces sentiments semblent contradictoires en apparence, il est possible de continuer d'aimer quelqu'un malgré la colère qu'il nous fait vivre parfois.
- Devant de grandes difficultés, évitez de trouver des excuses à votre enfant (« ce n'est pas sa faute », « il a toujours été comme ça ») : cela vous empêche de rechercher des solutions.
- Célébrez votre réussite lorsque vous arrivez à résoudre une partie du problème que vous vivez avec votre enfant. Vos efforts méritent d'être récompensés ... et cela vous donnera un petit élan pour continuer.
- Soyez patients! Les choses ne se règlent pas nécessairement immédiatement. L'important, c'est que votre famille essaie de travailler ensemble à être plus heureuse.

... un trésor à préserver

## RÉSOLVRE SES PROBLÈMES À L'ADOLESCENCE

Tous les jours, tu es obligé de prendre des décisions. Dans certains cas, tu le fais sans trop y penser : la musique que tu écouteras en étudiant, ou encore le prochain film que tu vas aller voir. D'autres décisions demandent plus de temps et de réflexion : vas-tu accepter l'offre d'emploi qu'on t'a faite ; veux-tu sortir avec ce garçon ou cette fille que tu ne connais pas vraiment ; étudieras-tu ou iras-tu voir tes amis ? Habituellement, pour prendre une décision, il faut passer par trois étapes différentes : clarifier, considérer, choisir. On appelle ces étapes « les trois C ».

### Les 3 étapes pour prendre une bonne décision :

- Clarifier le problème à résoudre et la décision à prendre. Tu dois d'abord te demander : « Quelle est la nature exacte du problème et quelles sont les informations dont j'ai besoin pour prendre ma décision ? »
- Considérer les différentes options et les conséquences de chacune. Tu dois faire une liste des différentes solutions possibles et penser à ce qui arriverait si tu les choisissais. Quels sont les avantages et les inconvénients de chacune de ces solutions ?
- Choisir la solution qui te semble la meilleure et la mettre en application. Pour suivre ces trois étapes, il faut évidemment un peu de temps et de réflexion avant d'agir, mais cela te permettra d'être plus sûr de tes décisions. Si quelqu'un n'est pas d'accord avec ta décision, il te sera plus facile d'expliquer pourquoi tu l'as prise. Tu te sentiras ainsi plus confiant.

## Ce qu'en disent les ados :

Lorsqu'on a demandé à 1015 adolescents québécois de 15-16 ans ce qu'ils font pour résoudre un problème, certaines stratégies reviennent plus souvent que d'autres.

Voici les pourcentages de garçons et de filles qui utilisent souvent ou très souvent les stratégies suivantes :

	Garçons	Filles
• En parler pour en savoir davantage sur la situation.	60%	60%
• Établir un plan d'action.	49%	59%
• En parler à quelqu'un qui pourrait faire quelque chose.	47%	50%
• Demander conseil.	48%	46%
• Tenir son bout.	48%	50%

( Tremblay, Vitaro, Zoccolillo & Pagani, 1996 )

## Ce que les recherches nous apprennent...

Plusieurs études ont montré qu'il existe une relation entre les problèmes de comportement chez les enfants et le fait de ne pas savoir comment résoudre les problèmes qu'ils ont avec les autres (Vitaro et al., 1992). D'autres études ont montré qu'il y avait une relation entre les manifestations de troubles du comportement et la consommation de cigarettes, d'alcool et de drogues chez les jeunes (Dobkin, Tremblay, Mâsse & Vitaro, 1995). Pour remédier à cette situation, certains programmes d'intervention enseignent des manières efficaces de résoudre les problèmes et semblent donner des résultats positifs. Les jeunes qui participent à ces programmes consomment moins de cigarettes, d'alcool ou de drogues que les autres enfants de leur âge qui n'y ont pas participé (Kim, McLeod & Palmgren, 1989).

... un trésor à préserver

## Quelques suggestions

- Lorsque tu essaies de clarifier la décision que tu veux prendre ( par exemple, est-ce que je devrais accepter cet emploi ? ), parles-en avec d'autres personnes. Il ne s'agit pas de les laisser décider à ta place, mais plutôt de te permettre de regarder certaines possibilités auxquelles tu n'aurais peut-être pas pensé.
- Lorsque tu demandes conseil à quelqu'un, adresse-toi aussi à des gens qui ne pensent pas toujours comme toi. Tu pourras ainsi entendre des points de vue différents et peut-être trouveras-tu des solutions plus originales. Voilà une bonne façon de trouver celle qui peut le mieux résoudre ton problème.
- Lorsque des gens te disent : « Tu devrais faire ça » (tes parents par exemple), demande-leur pourquoi ils te suggèrent cette solution. Tu auras une meilleure idée des raisons qui les ont amenés à te proposer cette idée.
- Si dans une situation, on te met beaucoup de pression pour décider rapidement et que tu n'es pas certain de la décision à prendre, dis aux personnes qui te mettent cette pression que tu as besoin de temps pour réfléchir. Avant de décider, il vaut mieux être sûr de son choix. Voilà une belle façon de s'affirmer.
- Sois fier de toi quand tu arrives à prendre une décision après avoir bien considéré les pour et les contre. Ça va moins vite... mais c'est beaucoup plus efficace.
- Prends le temps de lire la prochaine chronique qui porte sur les tactiques que prennent les gens lorsqu'ils veulent influencer tes décisions. Elle t'intéressera sûrement.

... un trésor à préserver

## L'INFLUENCE DES AUTRES À L'ADOLESCENCE

« Moi, je ne suis pas du tout influencé par les autres. C'est moi qui décide de faire ce que je veux, quand je le veux ».

C'est ce que répondrait une grande majorité d'adolescents à qui on poserait la question : « Es-tu influencé par quelqu'un dans tes décisions ? ». C'est d'ailleurs ce que tu pourras lire dans le sondage présenté un peu plus bas. Mais est-ce vraiment le reflet de ce qui se passe dans le quotidien ? N'est-il pas important, dans plusieurs situations, de faire comme les amis de ta gang ? Est-il raisonnable de penser que tu n'a jamais été influencé par la publicité, par tes parents, par un de tes professeurs, par tes amis et amies ? L'influence des autres n'est pas mauvaise en soi et tous, adultes, enfants et adolescents, nous le sommes dans nos décisions quotidiennes. Ce qui est important, c'est de conserver sa capacité de choisir comment et par qui on accepte d'être influencé.

### Peut-on t'influencer ?

Il existe plusieurs tactiques pour influencer ta décision. En voici quelques-unes :

- Te complimenter : on te félicite, on te dit des choses agréables avant de te demander quelque chose.
- Te faire une démonstration : on t'explique la logique des avantages de prendre telle ou telle décision.
- Utiliser l'autorité : on te fait voir que les personnes en autorité agissent de cette façon. On t'oblige ainsi à adopter tel comportement ou à poser tel geste.
- Te promettre la popularité : on te promet que tu seras bien vu si tu prends cette décision.
- Te promettre des récompenses : ...« je te prêterai ... ».
- Te menacer de punitions : ...« si tu fais pas ça, alors ... ».
- Insister ou te harceler : on te demande et te redemande jusqu'à ce que tu acceptes.
- Te culpabiliser : on te fait sentir mal à l'aise de ne pas accepter. Alors ? Serais-tu capable d'identifier les tactiques que tes amis et amies utilisent le plus souvent avec toi. Observe bien ! Cela te demandera quelque temps pour les reconnaître. As-tu pu observer quelques tactiques utilisées par tes parents ? Tes professeurs ? Parle-leur en : ils te feront sûrement observer celles que tu utilises le plus souvent avec eux.

## Ce qu'en disent les ados :

Voici comment répondent 1230 adolescents québécois de 15-16 ans à la question :  
« Si mes amis voulaient que je boive de l'alcool, je le ferais »:

	Garçons	Filles
• Vraiment pas d'accord	53%	63%
• Pas d'accord	17%	22%
• Aucune idée	11%	8%
• D'accord	13%	5%
• Vraiment d'accord	6%	2%

(Tremblay, Vitaro, Zoccolillo & Pagani, 1996)

## Comment résister ?

Il est important que tu puisses t'affirmer et exprimer ce que tu désires vraiment. Mais il n'est pas facile de dire NON. Voici des moyens concrets pour y parvenir :

- Dis NON, tout simplement, et si on insiste, répète encore ce NON d'autres façons: « Non merci. Ça m'intéresse pas, etc. ». Et si on insiste encore, va-t-en. De cette façon, tu auras davantage le sentiment d'avoir le contrôle de ta vie.
- Dis les choses telles qu'elles sont : « Ça ne me tente pas ».
- Donne une excuse : « C'est dommage, j'avais déjà choisi autre chose ». Cette façon peut parfois t'être utile lorsque tu as peur de blesser la personne à qui tu dis NON.
- Essaie de gagner du temps : « Pas pour le moment... peut-être une autre fois ».
- Change de sujet ; commence à parler d'autre chose.
- Ignore la personne qui te parle; montre-toi indifférent.
- Évite la situation, surtout si tu sais que cela peut se reproduire encore avec cette personne. Tu connais ta capacité à résister à l'influence de certains amis. Rappelle-toi comment tu te sentais exploité après avoir fait quelque chose contre ton gré avec ces amis.
- Observe bien ton groupe d'amis et demande-toi quels sont ceux qui tentent le moins souvent de te persuader avec insistance. N'es-tu pas plus à l'aise en leur compagnie ? Pourquoi n'essaies-tu pas de mieux les connaître ?

Essaie les moyens qui te conviennent le mieux. Tu verras peut-être que certains sont plus faciles à utiliser que d'autres. À toi de choisir !

## Ce que les recherches nous apprennent...

Plusieurs recherches ont démontré que le fait d'être facilement influencé par les autres (par exemple, ne pas résister à la pression des autres, avoir de la difficulté à prendre ses propres décisions) est une caractéristique fortement associée à la consommation de cigarettes, d'alcool et de drogues. Plus un adolescent est influençable, plus il sera porté à consommer des drogues très jeune et plus sa consommation sera intense. De plus, il maintiendra cette habitude plus longtemps qu'un adolescent moins sensible à l'influence des autres (Vitaro et al, 1996; Duncan et al, 1995).

... un trésor à préserver

## LA COMMUNICATION À L'ADOLESCENCE

Ah! Si cela pouvait toujours être facile de jaser avec les amis. Aucune dispute, aucun malentendu: tout serait toujours clair et on s'entendrait parfaitement. Mais ce n'est pas toujours le cas. Il arrive souvent que la communication se brouille avec les amis, entre garçons et filles ou encore avec les adultes. On se sent alors très malheureux, et on espère pouvoir retrouver de meilleurs contacts. Comment éviter ces situations et développer de meilleures habiletés dans notre communication ? Savoir communiquer permet non seulement d'avoir de bons contacts avec les amis, les parents et les professeurs, mais aussi d'être intéressant pour les autres.

### S'exprimer et être compris

Bien communiquer avec une autre personne suppose deux choses : la personne qui transmet le message le fait clairement et la personne qui reçoit le message est capable d'écouter et d'interpréter correctement ce qui lui a été transmis. On parle alors de l'« émetteur » (la personne qui parle) et du « récepteur » (la personne qui écoute).

Lorsque tu es cet « émetteur », il arrive que tes messages ne soient pas bien compris par tes « récepteurs » (amis, parents, etc.). Il peut arriver que la colère ou la gêne t'empêche d'être clair. Les émotions (colère, gêne, etc.), ou encore le fait d'être intimidé, peuvent t'empêcher de bien exprimer ce que tu ressens. Il devient alors difficile, pour la personne qui écoute, de bien comprendre ce que tu veux exprimer.

C'est à ce moment que se créent les malentendus. Un malentendu est un échec dans la communication : ce que tu dis est mal compris par ton « récepteur » ou encore ce que tu lui exprimes n'est pas le reflet de ce que tu souhaites vraiment lui dire.

Démarrer une conversation avec une personne qui nous est inconnue (mais qui nous intéresse beaucoup), faire ou recevoir un compliment, voilà autant de situations de communication qui peuvent engendrer des malentendus.

Tu trouveras dans la colonne de droite des suggestions relativement simples pour te tirer de ces situations délicates. La plupart des exemples font référence à des situations avec des amis. Cependant, ces moyens peuvent aussi t'être utiles avec tes parents, tes professeurs ou encore avec ton employeur. N'oublie pas qu'il est toujours possible de revenir sur une situation créée par un malentendu : on ne devient pas un émetteur « hors pair » en quelques jours seulement.

10...

### Ce qu'en disent les ados:

Environ 67% des 1124 adolescentes et adolescents de 13 à 17 ans disent qu'ils ne se disputent jamais, sinon rarement, avec leur meilleur ami. Bien que ce pourcentage représente la majorité, il en reste au moins 33% qui répondent se disputer parfois ou souvent avec leur meilleur ami (Vitaro, Pelletier, Gagnon & Janosz, 1996-1997).

## . . . un trésor à préserver

### Quelques suggestions

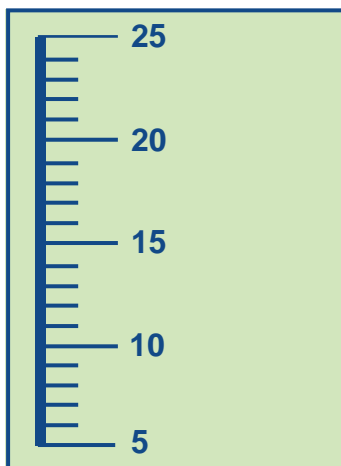
- Pour éviter les malentendus, il faut être clair et précis. Par exemple, au lieu de dire à ton ami « J'irai te voir », dis-lui : « Je serai chez toi à 7h00 ».
- Est-ce que tes gestes expriment la même chose que tes paroles ? Par exemple, lorsque tu dis à un ami : « Ça me dérange vraiment pas » mais que tu es très nerveux ou que tu ne peux le regarder dans les yeux, qu'est-ce que tu crois que cet ami comprend ? Tes paroles ou tes gestes ???
- Mieux vaut donner clairement ton opinion, même si cela ne fait pas l'affaire de ton ami : « Je ne veux pas aller là » plutôt que : « Je ne sais pas si ça me tente ». C'est clair et cela ne provoque pas de malentendus.
- Pose des questions lorsque tu ne comprends pas ce que tes amis veulent te dire ou encore pour vérifier si tu as bien compris : « Veux-tu dire que ... ? », « Est-ce que j'ai bien compris ... ? » Sinon, tu risques de garder certaines fausses impressions qui pourraient nuire à tes liens d'amitié ou d'amour.
- Quand tu vois par les réactions de ton ami que ce que tu lui as dit le dérange beaucoup, vérifie ce qu'il a compris. « Qu'est-ce que tu comprends quand je te dis ça ? ». Si tu le fais sur le champ, tu éviteras que le malaise que tu as observé ne devienne de plus en plus grave.
- Si tu as été mal compris, essaie de redire ce que tu voulais dire en d'autres mots. Tu as ainsi plus de chances de te faire comprendre.
- Quand on aime bien quelqu'un, il est parfois difficile d'exprimer son désaccord. Tu peux le faire en parlant de toi : « Quand tu me demandes de faire ça, je me sens obligé de le faire même si je n'en ai pas le goût et je n'aime pas ça ». C'est une façon de dire que tu n'es pas d'accord, sans attaquer l'autre.

### Ce que les recherches nous apprennent...

Plusieurs études suggèrent que les échanges avec les amis deviennent plus nombreux à l'adolescence, ce qui peut faire augmenter le nombre de conflits interpersonnels (Youniss, 1985). Ces conflits peuvent avoir de bons ou de mauvais dénouements. Généralement, les amis intimes règlent les conflits de telle sorte que leur amitié s'en trouve grandie. À l'inverse, lorsque le conflit se produit entre deux adolescents sans lien intime, il est probable que ces deux adolescents ne se reparlent plus (Laurson, 1993). Des études ont montré que les difficultés de communication ou le manque d'habiletés sociales sont des caractéristiques qui augmentent le risque de commencer à fumer la cigarette à un jeune âge (Boivin et al., 1994).

# PROFIL FAMILIAL

## RÉSULTATS AU TEST Plaisir en famille



Entre 5 et 15 points : les occasions d'avoir du plaisir en famille ne semblent pas très nombreuses. Que diriez-vous d'en avoir plus souvent ? Regardez les suggestions de la chronique; vous verrez, ça rapporte beaucoup.

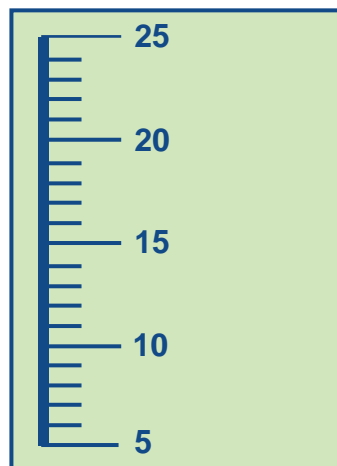
Entre 15 et 20 points : Avoir du plaisir ensemble fait partie de vos habitudes familiales. Continuez à maintenir cette «bonne forme» familiale. Aviez-vous pensé aux idées suggérées ?

Entre 20 et 25 points : Vous êtes des champions du plaisir en famille (et plus particulièrement si tous les membres de votre famille ont la même perception).

Continuez ! C'est une belle qualité à conserver encore longtemps. Vous avez assurément de très bonnes idées pour inventer ces moments de plaisir en famille.

Les résultats des membres de votre famille sont très différents ! C'est le temps de vous parler et de voir ce qui pourrait rendre chacun plus heureux pendant le temps passé ensemble. Comme le démontre le SAVIEZ-VOUS QUE ? de la chronique d'aujourd'hui, les enfants ne voient pas toujours les moments de plaisir et les conversations amicales de la même façon que leurs parents.

## RÉSULTATS AU TEST Décisions en famille



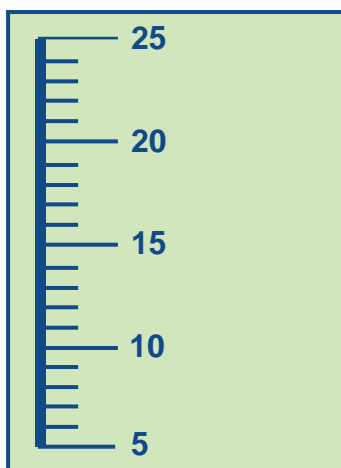
Entre 5 et 15 points : Vous semblez croire qu'il y a peu de décisions qui sont partagées dans votre famille. Souhaitez-vous que cela change ? Alors profitez des suggestions de la chronique. N'ayez pas peur ! Au début, les discussions peuvent être très animées, mais les résultats en valent la peine.

Entre 15 et 20 points : Vous semblez assez satisfaits du partage des décisions dans votre famille. Les enfants semblent avoir leur mot à dire et les adultes aussi. Est-ce toujours le cas ? Le point de vue de chacun est important.

Entre 20 et 25 points : Bravo ! Les membres de votre famille doivent vraiment se sentir importants, lorsque vient le temps de prendre une décision qui les concerne. Cela contribue certainement à créer un climat agréable dans votre famille.

Les résultats des membres de votre famille sont-ils très différents ? Ressemblent-ils à ceux décrits dans la chronique (les enfants sentent-ils qu'ils participent moins aux décisions que ne le croient les parents) ? Il est temps de vous en parler ... et de mettre en place un conseil de famille !

## RÉSULTATS AU TEST S'apprécier entre nous



Entre 5 et 15 points : On ne semble pas se dire souvent que l'on s'apprécie dans votre famille. N'ayez crainte: ce n'est sûrement pas parce qu'il n'y a pas d'affection entre vous. Prenez plutôt le temps de vous le dire ... Vous verrez, on y prend goût.

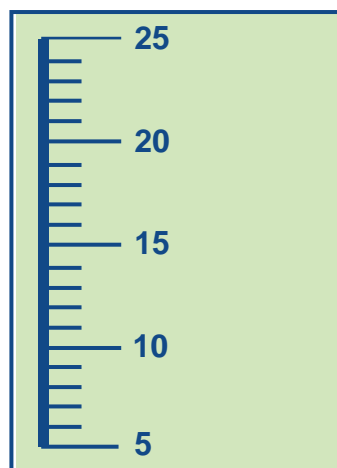
Entre 15 et 20 points : Dans votre famille, vous savez vous féliciter et exprimer votre affection. Continuez à préserver ce climat chaleureux : observez comment vos paroles et vos gestes aident les membres de votre famille à se sentir bien ... et bons.

Entre 20 et 25 points : C'est à notre tour de féliciter votre famille pour ses marques

d'appréciation. Vous êtes des champions ! Une autre raison pour vous féliciter entre vous ... et pour souligner cela.

Les résultats des membres de votre famille sont très différents ? Il se peut qu'un membre de votre famille ne voit pas les marques de reconnaissance qu'il reçoit ! Soyez attentifs à ce qui le rend fier.

## RÉSULTATS AU TEST Communication dans la famille



Entre 5 et 15 points : Il vaudrait mieux améliorer la communication entre les membres de votre famille. Prenez le temps de vous parler en profitant des quelques suggestions proposées dans la chronique d'aujourd'hui. Vous y prendrez goût, c'est certain.

Entre 15 et 20 points : Vous êtes sur la bonne voie. Est-ce que chaque membre de la famille a la même opinion au sujet de la communication dans la famille ? Si oui, bravo et continuez à développer ces belles habiletés.

Entre 20 et 25 points : Bravo ! Dans votre famille, les mots et les émotions sont exprimés et semblent être bien écoutés. Il y a sûrement de bonnes discussions, mais elles contribuent à resserrer vos liens. Vous savez préserver votre précieux trésor.

Les résultats des membres de votre famille sont peut-être différents. Il arrive que les enfants se sentent un peu moins écoutés que ne le pensent les parents. Voilà le départ d'une belle discussion.

## Bibliographie

- Abidin, R.R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21 (4), 407-412.
- Bailey, S. L., Ennett, S.T., & Ringwalt, C. L. (1993). Potential mediators, or independent effects in the relationship between parents' former and current cigarette use and their children's cigarette use. *Addictive Behaviors*, 18, 601-621.
- Barnes, G. M., Farrell, M. P., & Banerjee, S. (1995). Family influences on alcohol abuse and other problem behaviors among Black and White adolescents in general population sample. G. M. Boyd, J. Howard, & R. A. Zucker (Eds.), *Alcohol problems among adolescents. Current directions in prevention research* (pp.13-31). Hillsdale NJ : Lawrence Erlbaum.
- Bigras, M. & LaFreniere, P.J. (1994). L'influence du risque psychosocial, des conflits conjugaux et du stress parental sur la qualité de l'interaction mère-garçon et mère-fille. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 26 (2), 280-297.
- Botvin, G.J., Epstein, J.A., Schinke, S.P., & Diaz, T. (1994). Predictors of cigarette smoking among inner-city minority youth. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 15 (2), 67-73.
- Brook, J.S., Whiteman, M., Nomura, C., Gordon, A.S., & Cohen, P. (1988). Personality, family, and ecological influences on adolescent drug use : A developmental analysis. *Journal of Chemical Dependency*, 1 (2), 123-161.
- Capuano, F. (1994). Évaluation d'une intervention dans le milieu familial auprès des mères dont les enfants d'âge préscolaire sont anxieux et isolés. Thèse de doctorat inédite. Université de Montréal.
- Chassin, L., Presson, C.C., Sherman, S.J., Montello, D., & McGrew, J. (1986). Changes in peer and parent influence during adolescence : Longitudinal versus cross-sectional perspectives on smoking initiation. *Developmental Psychology*, 22 (3), 327-334.
- Dobkin, P.L., Tremblay, R.E., Mâsse, L.C., & Vitaro, F. (1995). Individual and peer characteristics in predicting boys' early onset of substance abuse: A seven-year longitudinal study. *Child Development*, 66, 1198-1214.
- Dumas, J.E. & Wahler, R.G. (1983). Predictors of treatment outcome in parent training : Mother insularity and socioeconomic disadvantage. *Behavioral Assessment*, 5 (4), 301-313.
- Duncan, T.E., Duncan, S.C., & Hops, H. (1994). The effects of family cohesiveness and peer encouragement on the development of adolescent alcohol use : A cohort-sequential approach to the analysis of longitudinal data. *Journal of Studies on Alcohol*, 55 (5), 588-599.
- Duncan, T.E., Tildesley, E., Duncan, S.C., & Hops, H. (1995). The consistency of family and peer influences on the development of substance use in adolescence. *Addiction*, 90, 1647-1660.
- Hirschi, T. (1969). *Causes of delinquency*. Berkeley : University of California Press.
- Jackson, C. (1997). Initial and experimental stages of tobacco and alcohol use during late childhood : Relation to peer, parent, and personal risk factors. *Addictive Behaviors*, 22 (5), 685-698.
- Kim, S., McLeod, J., Palmgren, C.L. (1989). The impact of the " I'm special " program on student substance abuse and other related student problem behavior. *Journal of Drug Education*, 19 (1), 83-95.
- Laursen, B. (1993). The perceived impact of conflict on adolescent relationships. *Merrill-Palmer Quarterly*, 39 (4), 535-550.
- McCord, J. (1993). Conduct disorder and antisocial behavior : Some thoughts about processes. *Development and Psychopathology*, 5, 321-329.
- Muller, R.T., Fitzgerald, H.E., Sullivan, L.A., & Zucker, R.A. (1994). Social support and stress factors in child maltreatment among alcoholic families. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 26 (3), 438-461.
- Peterson, P.L., Hawkins, J.D., Abbott, R.D., & Catalano, R.F. (1995). Disentangling the effects of parental drinking, family management, and parental alcohol norms on current drinking by Black and White adolescents. In G.M. Boyd, J. Howard, & R.A. Zucker (Eds), *Alcohol problems among adolescents : Current directions in prevention research* (pp. 33-57). Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Spoth, R., Redmond, C., Hockaday, C., & Yoo, S. (1996). Protective factors and young adolescent tendency to abstain from alcohol use : A model using two waves of intervention study data. *American Journal of Community Psychology*, 24 (6), 749-770.
- Vitaro, F., Baillargeon, R., Pelletier, D., Janosz, M., & Gagnon, C. (1996). Prédiction de l'initiation au tabagisme chez les jeunes. *Psychotropes*, 3, 71-85.
- Vitaro, F., Dobkin, P.L., Janosz, M., & Pelletier, D. (1992). Enfants et adolescents à risque de toxicomanie. *Apprentissage et Socialisation*, 15, 109-120.
- Vitaro F., Pelletier, D., Gagnon, C., Janosz, M., Gosselin, C., Larocque, D., & Maliantovich, K. (1997). Index de vulnérabilité/résilience eu égard aux toxicomanies chez les jeunes. Rapport de recherche. (PNRDS No. 6605-4418-102).
- Warr, M. (1993). Parents, peers, and delinquency. *Social Forces*, 72 (1), 247-264.

# LA FAMILLE

... un trésor à préserver

Malgré les bouleversements qu'elle a subis au cours des dernières décennies, la famille demeure, encore aujourd'hui, l'une des influences les plus marquantes dans la vie des êtres humains.

Alors qu'elle peut être source de bonheur et d'équilibre, elle peut aussi être la source de difficultés plus ou moins importantes avec lesquelles nous devons composer, notre vie durant. Certains traits sont indélébiles, et nous n'y pouvons rien. D'autres s'impriment quotidiennement par les attitudes que les membres d'une même famille ont les uns envers les autres et déterminent, en partie, la vision que les enfants auront d'eux-mêmes et de la vie.

L'amélioration et le maintien de l'équilibre familial est l'un des plus puissants moyens de protection dont nous disposons pour contrer l'alcoolisme, les toxicomanies et les autres désordres qui affectent les enfants.

Communiquer, sécuriser et être sécurisé, établir des règles justes et claires, donner et recevoir de la tendresse sont les meilleurs antidotes aux comportements autodestructeurs que ce livret vise à prévenir.

Il se peut que vous soyez aux prises avec des problèmes plus graves, et que votre famille soit déjà touchée par l'alcoolisme et les autres toxicomanies, ou par d'autres types de problèmes. Peu importe les difficultés que vous vivez, demandez de l'aide! Parlez-en avec quelqu'un en qui vous avez confiance. Ne restez pas seul avec votre problème.

Des ressources professionnelles sont disponibles dans toutes les régions du Québec. Contactez le CLSC le plus près de chez vous, la Maison Jean Lapointe, ou appelez la ligne « Drogue – Aide et référence », accessible sans frais partout au Québec.

Montréal et environs : (514) 527-2626  
Ailleurs au Québec : 1 800 265-2626

