

Mon enfant fume du cannabis, comment réagir?

Il consomme peut-être, c'est sûr, souvent ? Conseils adaptés à la situation.

"Où en est mon enfant avec le cannabis ?" Quel parent d'adolescent ne s'est jamais posé la question ? Une vague inquiétude s'installe au regard des chiffres, après des conversations avec des amis, devant des signes troublants – une agressivité nouvelle, une fatigue récurrente, de l'argent qui disparaît. Certains, au contraire, découvrent le problème de façon brutale : une barrette de haschich "oubliée" dans la poche d'un jean dans la corbeille à linge, une exclusion de l'école, une convocation au commissariat... Les parents sont alors très démunis, plongés dans un sentiment d'impuissance et d'incompétence. "Comme si le ciel leur tombait sur la tête : Angoisse, incompréhension, colère, culpabilité, ces émotions peuvent entraîner des réactions qui aggravent la situation."

S'il n'existe pas de recette pour préserver les enfants des drogues, les attitudes éducatives sont déterminantes sur l'issue de leur rencontre avec le cannabis. Face à cette question, *La Vie* propose des pistes pour agir avec un maximum de tact dans trois situations : l'inquiétude et les doutes, la découverte que l'enfant a bien consommé du cannabis et, enfin, la prise régulière de substances psychoactives.

Nous avons des doutes

Distinguons ce qui est la réalité et ce qui relève des peurs. Coller une étiquette de toxicomane sur un adolescent aurait pour effet de le pousser à se conformer à cette image en cas de conflit. Il est important de faire la différence entre les doutes nourris par certains signes et l'inquiétude de tout parent conscient de la banalisation et de la facilité d'accès à la substance. Rappelons que si le produit se trouve partout et de moins en moins cher, seuls la moitié des jeunes ont expérimenté le cannabis à l'âge de 17 ans. Contrairement au discours ambiant, tout le monde ne consomme pas. Malgré tout, la vigilance s'impose.

Plus la désapprobation est formulée tôt, plus l'enfant est réceptif. Beaucoup attendent de repérer des signes pour en parler. Il faut parler des drogues aux enfants dès le début du collège, avant que le problème ne se pose. Lorsque les parents désapprouvent clairement, le risque de consommation est moindre. Or, selon un récent sondage BVA, un parent sur cinq n'a jamais édicté de règles concernant la consommation de cannabis et d'alcool.

Si les indices se font plus précis, les parents doivent en parler sans attendre avec leur enfant. Mais quels indices ? Un changement de comportement, de l'agressivité, les yeux rouges, des odeurs particulières, des posters de Bob Marley qui tapissent les murs de sa chambre, du papier aluminium dans ses affaires...

L'important n'est pas d'abord de rechercher s'il consomme ou pas, mais de vérifier qu'il va bien, qu'il dialogue avec vous, qu'il a des amis, des activités extrascolaires. À partir du moment où l'on se fait du souci, il est légitime de vouloir partager cette inquiétude avec son enfant, sans attendre de preuve. Plutôt que de traquer les indices, mieux vaut mieux lui faire part ouvertement de vos questions. "Ton attitude a changé, je m'inquiète..." L'enfant entend alors que les parents sont attentifs et lui témoignent de l'amour. Une évidence ? Pas si sûr ! Selon la même étude BVA, 37 % des 15-24 ans déclarent que leur mère ne prend pas le temps pour discuter seule avec eux. La proportion monte à 50 % quand il s'agit des pères. L'épidémiologiste Marie Choquet souligne que la cohésion familiale, le bon niveau de communication parents-enfants, la

pratique d'activités en commun, le partage d'au moins un repas quotidien sont des freins à une consommation problématique.

Le contrôle parental est très important dans la prévention. Lorsque les parents savent où et avec qui sont leurs enfants, le soir et dans la journée, les jeunes risquent moins de consommer. Ce contrôle doit dans l'idéal s'exercer dans un cadre de confiance, où les jeunes parlent librement de leurs préoccupations et de leurs loisirs.

Mais évitez de fouiller sa chambre ! Les parents ne sont pas des enquêteurs de police. S'il n'a pas envie de vous en parler, il niera même devant l'évidence.

Nous savons qu'il fume

Là, il n'y a plus de doute possible. Vous avez trouvé une lame couverte d'une substance marron sur son bureau, du haschich caché dans des boîtes de CD (courant !), surpris votre enfant en train de fumer un joint à la fenêtre de sa chambre, il a été arrêté avec du cannabis, testé positif sur son scooter...

Il faut immédiatement nommer ce qui se passe, éviter de rester dans un non-dit face au passage à l'acte. Même maladroits, les mots des parents seront toujours préférables au silence. Les parents se sentent dépassés, craignent le conflit, mais ils oublient que leurs paroles ont sur leur enfant un poids plus important que celles des copains. En parler, mais comment ?

D'abord, en essayant de comprendre comment il consomme et pourquoi, en l'écoutant. Pas si simple. Les jeunes se retrouvent souvent devant une porte fermée quand ils acceptent d'en parler, car cette consommation déclenche des peurs chez les parents. Au contraire, remerciez-le pour sa confiance et évitez toute culpabilisation – tu me fais du mal, à moi qui fais tant pour toi !... – et les interrogatoires – tu as fumé quand, combien ? L'enfant vous répondra ce qu'il voudra. Invitez-le plutôt à expliquer pourquoi il consomme. Engagez la conversation quand vous êtes vous-même disponible, de préférence en présence de votre conjoint. Ce que le jeune trouve dans le produit détermine les risques qu'il court. Et c'est bien en termes de risques précis qu'il faut aborder la question, plutôt que de parler de "dangers". Fume-t-il de façon ouverte, comme une provocation, pour exister ? Prend-il du cannabis avec des copains lors de soirées ? Ou bien tout seul dans sa chambre pour décompresser ? Adopte-t-il un comportement conformiste, d'adhésion aux valeurs d'un groupe d'amis ? Demandez-vous comment il va, s'il se sent bien à l'école, si vous connaissez ses copains ? À partir de ces éléments, vous pourrez engager un dialogue en trouvant le ton juste auquel sont si sensibles les adolescents.

Informez-vous avec précision sur des sites officiels, celui de Drogues info service, notamment. Entre 15 et 20 ans, l'adolescent a besoin d'être reconnu comme un interlocuteur crédible. Si on lui dit : "Ne consomme pas de cannabis parce que c'est dangereux, on le replace en effet dans une position d'enfant. Il va se lancer dans l'argumentation : "Tu n'y connais rien, c'est moins dangereux que l'alcool." Ou encore : "Je maîtrise, il n'y a pas de dépendance.""

Expliquez calmement à votre enfant que le risque zéro n'existe pas. Un joint dans un cadre convivial peut mener à un accident grave sur la route. Après un joint, la quantité de THC, la molécule euphorisante du produit, met sept jours à diminuer de moitié dans l'organisme et un mois avant de disparaître complètement.

Il fume seul dans sa chambre ? Dites-lui que ces produits modifient la façon dont on se sent, altèrent la mémoire et la concentration. Quant aux risques de schizophrénie, démontrés par plusieurs études, il faut également les mentionner. Il est impossible de prédire quelle personne sera atteinte. Cela revient à jouer à la roulette russe. Cette attitude de dialogue ne veut pas dire qu'on acquiesce. Votre enfant attend que vous réagissiez en éducateurs, que vous posiez des interdits. Pas question de fumer à la maison ou d'y conserver des produits illicites, notamment.

Pensez aussi à l'appui des tiers, parrain, personne de référence. Il est important que les enfants aient un bon contact avec un médecin ou un psy. capable de les écouter. Autour de 16 ans, on peut notamment inciter les adolescents à choisir leur généraliste, celui de la famille n'étant pas forcément le mieux placé. Le jour où il aura un problème, il sera plus facile de lui parler. N'attendez pas qu'une consommation s'installe pour demander de l'aide, tout en ayant conscience que vous êtes les mieux placés pour accompagner votre enfant.

Il consomme souvent

On estime qu'une consommation régulière s'établit à partir de 10 prises dans le mois. Elle concerne entre 7 et 8 % des jeunes de 17 ans. À ce niveau, le cannabis est devenu pour le jeune une béquille psychique. Le risque est qu'il se déconnecte de la réalité à une période de sa vie où il doit faire des choix importants.

Le cannabis peut être un révélateur plutôt qu'une cause. Est-ce qu'il consomme parce qu'il a des difficultés scolaires ou l'inverse ? Là encore, il faut rechercher pour quelle raison il a besoin de ce produit. La situation ne va pas se régler en quelques semaines, ni même en quelques mois. Beaucoup de patience et de dialogue sont nécessaires, d'autant plus difficiles que les parents sont généralement tétanisés par ce qu'ils découvrent.

Garder confiance en son enfant est crucial. Une confiance lucide, une confiance "malgré tout". "Il faut être capable de lui dire que vous savez qu'il arrêtera un jour, que vous ne le lâcherez pas, même s'il vous insulte, ne veut pas vous parler, même si c'est très dur. Continuez cependant à être fermes sur les interdits : pas de cannabis à la maison. C'est la loi.

N'hésitez pas à parler des difficultés que vous rencontrez, avant de vous trouver dans une impasse. Des professionnels (psychothérapeute, psychanalyste, psychologue, psychiatre) peuvent aider les parents à sortir de la solitude et à leur faire prendre conscience de leurs propres ressources. Qu'ils consultent en couple si l'enfant n'est pas d'accord pour venir avec eux. Les conjoints sont soumis à rude épreuve et sont tentés par les accusations mutuelles : "Tu es trop autoritaire" ou "Tu lui laisses tout faire" ! La situation est en effet pour eux si angoissante, si culpabilisante, que toute leur énergie est orientée sur ce problème." Du coup, il n'y a plus de place pour une réelle communication avec le jeune, qui est réduit à son comportement. Il faut préserver des moments agréables en couple et en famille. "Surtout, n'oubliez pas de lui dire que vous l'aimez ! Il a plus que jamais besoin de paroles de douceur et de réconfort.

Dominique Fonlupt
Créé le 24/03/2011