

LE CONTEXTE

Il ne fait aucun doute que le meilleur moyen d'empêcher que nos enfants se mettent à fumer, c'est de leur offrir un environnement sans fumée. Il ne faudrait pas non plus négliger l'éducation et la prévention à la maison et à l'école. Quand ces conditions existent bien avant l'adolescence, on a vraiment fait ce que l'on peut pour que nos jeunes disposent de toute l'information nécessaire afin de prendre une décision éclairée favorable à leur santé.

Malgré tous ces efforts, il reste que la pression exercée par les pairs est énorme et qu'un grand nombre d'adolescents succomberont à la tentation. Or, notre façon de faire face à la situation quand nous découvrons qu'ils fument peut détruire les précieux liens familiaux noués de longue date. Certains parents deviennent frustrés ou sont excessivement déçus tandis que d'autres ressentent de la colère ou de la rancune, choisissent d'exercer un chantage, etc. Peut-être vaut-il la peine de *se préparer* à cette réalité avant qu'elle se présente?

Prenons le temps de nous calmer avant d'en discuter.

Découvrir que notre bonne fille ou notre bon garçon fume peut provoquer toute une réaction. Toutefois, plusieurs d'entre nous se souviennent que nous sommes passés par là. Notre façon de réagir est *notre* façon à nous de concevoir la situation selon les expériences de vie que nous avons vécues, mais notre adolescent n'a pas le même bagage que nous. Arrêtons-nous ici pour penser aux émotions qu'il peut éprouver. Il peut être terrifié par les conséquences, craindre nos réactions vives

ou craindre de nous décevoir, ou encore être tiraillé entre le désir de plaire à ses amis ou de plaire à ses parents.

De telles situations ne sont pas agréables pour personne. Les parents peuvent certes exprimer leur déception à leur adolescent – et il importe qu'ils le fassent – mais, dans un contexte axé sur le respect mutuel plutôt que sur des critiques acerbes. Dès le début, si notre approche fait appel à la *logique et à l'information* plutôt qu'aux émotions, il y a fort à parier que notre adolescent parlera plus ouvertement de ce qui l'a amené à fumer.

Si on choisit la réprimande, le blâme, le dénigrement ou toute autre forme d'intervention négative pour faire face à la situation, on risque de rompre toute communication non seulement sur ce sujet, mais sur bien d'autres sujets controversés comme la drogue, la sexualité, l'alcool, etc. Avouons-le, puisque notre adolescent est maintenant un fumeur, il est trop tard pour l'en empêcher, car il est le seul à pouvoir renverser *de façon durable* sa décision de fumer.



Comment inciter mon enfant à ne pas fumer?

Essayons de découvrir les motifs.

Il arrive souvent que nous découvrons que notre adolescent fumait « en cachette ». Nous sommes alors souvent plus irrités par le fait que notre jeune s'est montré cachottier que par le fait qu'il fume. En agissant ainsi, on déplace le problème sur les cachotteries au lieu de s'attaquer au véritable problème, soit s'être mis à fumer. Il faut se dire que tous les enfants et même de nombreux adultes sont cachottiers quand ils craignent certaines conséquences. C'est là une réaction normale sur laquelle il est inutile de s'attarder.



Cette silhouette ressemble drôlement à notre fils, chérie?

Puisque l'usage de la cigarette est souvent l'une des premières situations controversées auxquelles sont confrontés les parents d'un adolescent, notre façon d'aborder ce genre de conflits fera prendre conscience à notre jeune de la manière dont nous nous y prendrons dans l'avenir pour régler des situations semblables. Pour les parents, le secret consiste à amorcer un *dialogue* afin de comprendre ce qui a amené leur jeune à fumer. Dans le cadre d'une communication ouverte, honnête et respectueuse, on peut facilement discuter des points suivants :

D'après toi, pourquoi as-tu commencé à fumer? Fumes-tu depuis longtemps? Comment cela s'est passé la première fois? As-tu aimé le goût? Est-ce que ça te fait peur d'avoir commencé? Ne crains-tu pas le phénomène de la

dépendance? Avais-tu déjà dit non à la cigarette?

En abordant ainsi le sujet de la cigarette, nous faisons prendre conscience à notre adolescent que nous comprenons tout de même qu'il s'est « laissé embarquer ». Il aura le sentiment que nous ne le jugeons pas face à une mauvaise décision. Rappelons-nous que la *pression des pairs* est souvent à l'origine de l'habitude de fumer. Il y a certainement lieu de discuter de ce phénomène avec notre adolescent.

Voir le dépliant n° 36 - Comment aborder le phénomène de la pression des pairs avec nos adolescents?

Vérifions les connaissances de notre adolescent sur la cigarette.

Il est bon d'avoir avec notre adolescent une bonne discussion sur le sujet de la cigarette afin de connaître l'étendue de ses connaissances. L'objectif, c'est de lui faire prendre conscience des conséquences de sa décision et non pas de lui faire la morale, de le critiquer ou de le manipuler. Ici, les parents doivent jouer le rôle d'éducateur. Les questions suivantes peuvent être soulevées avec lui :

Que sais-tu des dangers de la cigarette? Qu'est-ce que ça veut dire pour toi être dépendant de la cigarette? Ne crains-tu pas pour ta santé? Connais-tu les statistiques se rapportant à la cigarette?

Les parents doivent se montrer suffisamment informés et être en mesure de fournir l'information sur la consommation excessive de tabac. Au besoin, on peut consulter les documents sur ce sujet dans les pharmacies, les cabinets de médecin, sur l'Internet ou dans les bibliothèques. Certains associations peuvent également fournir des informations sur l'antitabagisme.

Après ces premières interventions, il faut profiter des situations occasionnelles ou « sur le vif » qui se présentent, comme une émission de télévision, une visite chez le médecin, des articles de journaux, des questions soulevées par notre adolescent, etc. pour revenir sur le sujet et en discuter plus à fond. Il ne faut surtout pas lui imposer quoi que ce soit car on obtient généralement l'effet contraire au but recherché. Il vaut mieux laisser sur un tableau d'affichage un article sur la cigarette que d'en imposer la lecture. De plus, il est préférable d'attendre que nos adolescents posent eux-mêmes des questions plutôt que les interroger constamment car on cherche alors à les tenter alors qu'il *leur* appartient de faire les premiers pas.

Responsabilisons le fumeur.

Il ne sert à rien d'interdire à notre adolescent de fumer puisqu'il le fera derrière notre dos. Toutefois, il faut le responsabiliser. Puisqu'il a choisi de fumer, certaines responsabilités en découlent. Les parents doivent déterminer où le jeune sera autorisé à fumer. Il est certes souhaitable que ce soit à l'extérieur puisque les recherches démontrent assez clairement que la fumée est nocive pour tous. Il incombe également à notre adolescent de payer ses propres cigarettes. Il se doit aussi de respecter la propriété d'autrui; il n'est guère agréable de ramasser les mégots de cigarette d'autres personnes. S'il utilise des cendriers, c'est à lui de les nettoyer.

S'il désire cesser de fumer, offrons-lui notre appui.

Il ne faut pas se leurrer : il est difficile de se défaire de l'habitude de

fumer. Généralement, harceler un adolescent pour qu'il cesse de fumer ne donne pas de bons résultats. Il devient plutôt irritable et encore plus réticent à l'idée de se défaire de cette habitude. Pour être durable, la décision d'arrêter de fumer doit venir du jeune lui-même. Il doit découvrir ses propres motifs pour s'en convaincre. Des arguments comme l'idée de faire plaisir à ses parents ou cesser de fumer en échange d'argent débouchent rarement sur des résultats durables, car ils ne se fondent pas sur des *convictions*.



N'est-ce pas évident papa que je fume pour avoir l'air cool?

Les parents se doivent donc d'être très patients, car il appartient au jeune de choisir le moment où il voudra en parler. Néanmoins, ils se doivent d'être disponibles pour offrir leur appui si l'occasion se présente. Il faut que notre adolescent sache qu'on est prêt à discuter avec lui de ce sujet, à n'importe quel moment. Il est important de « garder toujours la porte ouverte ». Il est généralement préférable que les adolescents choisissent pour les conseiller leurs parents plutôt que des amis.

COUP D'OEIL!

- * Sommes-nous préparés à l'éventualité que notre adolescent puisse se mettre à fumer un jour?
- * Cherchons-nous à comprendre les motifs qui l'ont amené à prendre l'habitude de fumer?
- * Prenons-nous le temps de discuter à fond de ce que comporte l'usage du tabac?
- * Notre adolescent sait-il que nous sommes là pour l'aider à cesser de fumer?

DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à:

Conseil scolaire de district catholique du Centre-Sud

Projet du comité de participation de parents
Tél : (416) 397-6564

Internet : www.csdccs.edu.on.ca

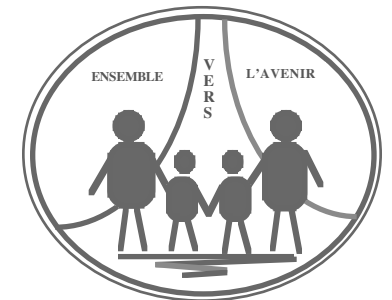
Expiration: Janvier 2013

Pour commander vos séries personnelles de dépliants ou pour obtenir d'autres conseils, visitez notre site Internet à www.petitconseiller.com ou communiquez avec nous par téléphone au (613) 749-2392.

© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 2001
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

*Notre adolescent se fait
prendre à fumer;
réagissons-nous de la
bonne façon?*



*Ados n° 4
Version pour les parents*