

## Guide à l'intention des parents

# Les jeunes sont en chemin – guidons et accompagnons-les!

Chers parents, chers éducateurs, chères personnes de référence,

Les adolescents se comportent souvent de façon un peu «bizarre» et extrême, sondent les limites et veulent provoquer; cela fait partie du développement sain de la propre identité. Pour devenir adulte, différents stades de développements – outre la maturation physique et sexuelle – doivent être parcourus; l'un d'entre eux est le détachement du milieu familial. Ces défis peuvent entraîner des crises et des comportements problématiques.

Les parents doivent accorder aux jeunes beaucoup de temps, d'attention et de respect.

L'objectif de ce guide est de vous orienter dans ce domaine. Ce guide est conçu pour vous aider à définir, avec votre enfant, le cadre nécessaire à un développement idéal. Pour que votre enfant devienne une personne sûre d'elle et responsable.

Eduquer signifie:

aimer

poser des limites

pouvoir se disputer

encourager

pouvoir écouter

montrer ses sentiments

accorder de la liberté

être compréhensif

être un exemple

## Droits et obligations

### Bases légales

L'article 296 du Code civil suisse (CC) stipule que les enfants sont soumis à l'autorité parentale jusqu'à leur majorité (à partir de 18 ans). L'autorité parentale comprend l'obligation légale et le droit légal de s'occuper de l'enfant mineur et de l'entretenir, de prendre les décisions nécessaires, de l'éduquer, de le représenter, de gérer ses finances et de fixer son lieu de résidence.

#### Les droits et les obligations des parents sur Internet:

- [www.tschau.ch/rechte-pflichten](http://www.tschau.ch/rechte-pflichten)
- [www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html](http://www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html)
- [www.elternclubschweiz.ch](http://www.elternclubschweiz.ch)

## La vie commune



### Du temps pour dialoguer

Cherchez toujours le dialogue avec votre enfant. Il est important de parler ouvertement également de sujets sensibles comme la consommation d'alcool et d'autres drogues. Intéressez-vous à l'opinion de votre enfant. Le sujet ne doit être ni minimisé ni dramatisé.

### Des accords clairs

Les enfants et les jeunes respectent en général mieux les accords négociés ensemble. Si, à plusieurs reprises, les accords ne sont pas respectés, appliquez les sanctions convenues. Réglez les questions comme l'argent de poche, l'ordre dans la chambre, les sorties et les tâches

devant être exécutées. Demandez de l'aide pour les travaux quotidiens. Ainsi, les jeunes apprennent à prendre des responsabilités.

### Respect

Prenez-vous au sérieux en tant que parents et prenez les jeunes au sérieux également. Soyez attentifs à vos propres besoins et communiquez ceux-ci ainsi que vos sentiments. Une relation respectueuse avec soi-même et avec l'autre est la base d'une vie commune harmonieuse.



## Alimentation

Des aliments sains ne sont qu'un aspect de l'alimentation. Veillez à une culture alimentaire favorable:

- » Un petit-déjeuner équilibré est indispensable pour fournir des performances optimales.
- » Les repas doivent être variés et fournir à votre enfant suffisamment d'énergie pour l'école, le sport et les loisirs.
- » Des heures de repas régulières et fixes structurent la journée de votre enfant et préviennent le manque de concentration.
- » Si possible, organisez au moins un repas commun par jour. Profitez de ce repas commun pour dialoguer avec votre enfant.



#### En savoir plus sur Internet:

- [www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr)



## Sommeil

Les enfants ont besoin de dormir suffisamment pour un développement sain. Jusqu'à l'âge de 10 ans, 10 heures de sommeil sont conseillées, et à partir de 14 ans, au moins 8 heures.

## Sexualité, maladies, contraception

Parlez ouvertement de la sexualité avec votre enfant. Le plaisir lié à la sexualité, mais aussi la contraception, les risques et les dangers doivent être un thème de discussion.

[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)



## Sorties/heures de retour

Quand votre enfant souhaite retrouver des amis ou aller à une soirée, les questions suivantes doivent être clarifiées:

- » Qui comptes-tu retrouver et que comptez-vous faire?
- » Où vas-tu? Qui organise cet événement et à quelle tranche d'âge celui-ci est-il destiné?
- » En cas d'urgence, comment puis-je te joindre et comment peux-tu me joindre?
- » Quand et comment rentres-tu à la maison?

En cas de doute, prenez contact avec d'autres parents de jeunes concernés.

### Recommandations:

- » Une protection auditive doit être portée en cas de musique forte.
- » Ne jamais laisser des boissons ouvertes sans surveillance (attention, drogue du viol!).
- » Si des jeunes se déplacent en voiture, ils doivent être conscients du fait que la consommation d'alcool et/ou d'autres drogues peut causer de graves accidents de la circulation. Si des covoiturages sont organisés, il est bon qu'une conductrice ou un conducteur ne buvant pas d'alcool soit désigné-e.

### Recommandation: convenez d'heures de retour bien définies! Par exemple:

Heures de retour	Lors des jours d'école	Jours sans école, vacances/week-end
12-14 ans	21.00 h	23.00 h
jusqu'à 16 ans	22.00 h	24.00 h



## Argent de poche

Actuellement, presque 40 pour cent des jeunes ont des dettes. Il est bon que les enfants et les jeunes apprennent déjà tôt à gérer leur argent de manière autonome et responsable. Pour cela, ils ont besoin de l'aide des parents. Les jeunes doivent apprendre au quotidien ce que la vie coûte, comment les adultes gèrent l'argent et ils doivent apprendre à gérer eux-mêmes leurs économies.

Le paiement régulier (hebdomadaire ou mensuel) d'un argent de poche dépend des possibilités financières de la famille. Le service spécialisé Budget-conseil Suisse recommande les montants suivants:

Argent de poche	CHF par mois
5e et 6e année scolaire	de 25.- à 30.-
7e et 8e année scolaire	de 30.- à 40.-
9e et 10e année scolaire	de 40.- à 50.-

### Recommandations:

- » Fixez avec votre enfant ce qu'il doit payer avec son argent.
- » Donnez de l'argent de poche régulièrement et sans que votre enfant ne doive vous le rappeler.
- » N'exigez pas de votre enfant qu'il vous rende des comptes lors de chaque dépense.
- » N'utilisez pas l'argent de poche comme moyen de pression.

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

[www.schulden.ch](http://www.schulden.ch)

## Téléphone portable

### Informations à l'intention des parents:

- » Les enfants et les jeunes font un autre usage des smartphones que les adultes – ils téléphonent moins, mais s'en servent pour communiquer sur les réseaux sociaux (p. ex. Facebook, WhatsApp) ou pour des jeux, pour naviguer sur Internet, faire et échanger des photos, etc.
- » Les enfants et les jeunes ne savent souvent pas ce qui est autorisé ou interdit quant à l'usage de leur téléphone.
- » Les enfants et les jeunes ont besoin d'informations et de limites pour apprendre à utiliser leur téléphone de manière responsable.

Les questions suivantes se posent quant au besoin et à l'utilisation d'un téléphone portable:

- » Votre enfant a-t-il vraiment déjà besoin d'un propre téléphone? Ou un téléphone de la famille suffit-il, celui-ci pouvant être emporté par votre enfant dans des situations spéciales?
- » Qui paie les coûts? Consultez les offres avec carte prépayée.

### Recommandations:

- » Passez des accords clairs et veillez à ce que le téléphone soit utilisé de manière adaptée à l'âge.
- » Parlez à votre enfant des conséquences juridiques et des dangers potentiels.
- » Attirez l'attention de votre enfant sur les numéros surtaxés et autres pièges faisant exploser les coûts.
- » Discutez avec votre enfant d'une éventuelle utilisation exagérée et de la dépendance du téléphone portable et convenez d'heures sans médias en ligne («temps hors ligne»).

### Bases légales

La possession et la transmission de représentation de la violence (art. 135 CP) et de pornographie (art. 197 CP) est punissable. Le personnel enseignant est autorisé à porter plainte contre les écolières et écoliers fautifs et à confisquer un téléphone portable pour la conservation des preuves.

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## Alcool, tabac et drogues

Les jeunes sont curieux et expérimentent tout – également l'alcool, le tabac et d'autres drogues. Mais comme les jeunes sont encore en train de se développer physiquement et mentalement, la consommation est plus vite risquée et dangereuse pour la santé. En particulier la nicotine rend rapidement dépendant. Toute consommation de stimulants est liée à des risques quand les jeunes consomment au mauvais moment (p.ex. avant d'aller à l'école, avant un tour à vélo), trop souvent (risque d'accoutumance et de dépendance) ou pour des raisons erronées (p.ex. pour oublier des problèmes).

Enseignez à votre enfant à consommer ces produits de manière adaptée à son âge, modérée, sans risques, critique et responsable. En tant que parents, votre rôle est d'influencer positivement le comportement de consommation de votre enfant, d'avoir une position claire et de servir vous-mêmes d'exemple. Ne paniquez pas si vous remarquez que votre enfant a déjà fait de premières expériences avec de l'alcool, du tabac ou des drogues. Cherchez le dialogue.

### Recommandations:

- » Informez-vous, seul ou avec votre enfant, au sujet de l'alcool, du tabac et des drogues.
- » Discutez avec votre enfant des risques et des effets de la consommation de ces produits.
- » Concluez avec votre enfant des accords quant à la consommation d'alcool et d'autres stimulants et drogues.
- » Encouragez votre enfant à ne pas monter dans une voiture si la conductrice ou le conducteur a consommé de l'alcool.

### Alcool et tabac

La loi interdit la vente et la cession gratuite de boissons alcoolisées et de cigarettes/produits du tabac aux enfants et aux jeunes de moins de 16 ans.

La bière et le vin ne peuvent être vendus ou servis à des jeunes qu'à partir de 16 ans accomplis. L'âge limite pour les spiritueux, les apéritifs et les alcopops est de 18 ans. Depuis 2014, l'alcool est interdit aux nouveaux conducteurs.

### Cannabis (marijuana, haschisch)

Le cannabis est soumis à la Loi sur les stupéfiants. La possession, la consommation, le commerce et la transmission sont punissables pour toute personne. En ce qui concerne la circulation routière, la tolérance zéro est en vigueur pour le cannabis.

### Risques, dépendance, addiction

Tout le monde peut devenir dépendant. Les jeunes ont plus de difficultés à connaître leurs limites et à se maîtriser que les adultes, raison pour laquelle ils sont plus menacés de devenir dépendants. Consommer différentes substances en même temps est particulièrement dangereux et peut avoir des conséquences imprévisibles.

#### Vous trouverez les 10 règles d'or de la prévention de la dépendance sur Internet:

[www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention](http://www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention)

Vous trouverez p.ex. de plus amples informations dans la brochure «Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen. Was Sie als Eltern, Lehrperson oder Berufsbildner/in tun können» [«Boire, fumer du tabac ou du cannabis chez les jeunes. Ce que vous pouvez faire en tant que parents, enseignant ou formateur professionnel.».]. [www.suchtprevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial](http://www.suchtprevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial) (également autotests concernant l'alcool, le tabac, le cannabis et les médicaments)

[www.suchtschweiz.ch/](http://www.suchtschweiz.ch/)

## Télévision, ordinateur, consoles de jeu

### Des expériences électroniques modérées

Internet, les conversations en ligne (chat), les jeux, Facebook, la télévision... Votre enfant est soumis à un grand nombre d'offres et d'influences. Celles-ci ne doivent cependant pas dominer sa vie quotidienne. Veillez donc à la consommation de médias de votre enfant et convenez d'heures d'utilisation adaptées à son âge.

### Règles pour l'utilisation des médias

- » Sensibilisez votre enfant aux dangers des conversations en ligne et des réseaux sociaux (divulgaration de données personnelles, photos, etc.).
- » Ne perdez pas de vue qu'aujourd'hui, les téléphones portables, les consoles de jeu et les lecteurs MP3 disposent également d'une fonction Internet.
- » Placez les médias électroniques comme la télévision et l'ordinateur dans les pièces communes et non dans les chambres d'enfants. Toutefois, ne contrôlez pas les appareils de vos enfants en cachette.

- » Avec votre enfant, fixez des règles d'utilisation pour les différents médias.
- » Ensemble, choisissez les films, jeux, pages web, réseaux sociaux, etc. que votre enfant peut voir/utiliser.

### Règles générales pour l'utilisation des médias

Age	par jour	par semaine
de 6 à 9 ans	max. 0.5 h	max. 3.5 h
de 10 à 12 ans	max. 1 h	max. 7 h
degré secondaire (de 13 à 16 ans)	max. 2 h	max. 14 h

Offrez des alternatives à votre enfant et organisez des activités ensemble.

#### Pour de plus amples informations:

- [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)
- [www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)
- [www.pegi.info/fr/](http://www.pegi.info/fr/) (recommandations selon l'âge)
- [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)



## Signaux d'alarme

Des sautes d'humeur importantes, de la nervosité, une modification dans le comportement, de nouveaux amis, un changement quant à la manière de passer son temps libre ou une baisse de rendement à l'école peuvent être des indications ou des signes d'une consommation à risque d'alcool ou de drogues. Mais tout cela peut également aller de pair avec la puberté, un chagrin d'amour, une fatigue extrême, une maladie ou des problèmes person-

nels. Prenez ces signaux très au sérieux et cherchez le dialogue avec votre enfant. S'il s'avère que votre enfant consomme des drogues ou fait un usage excessif des médias électroniques, ne lui faites pas de reproches, mais manifestez votre intérêt et essayez de maintenir le dialogue. Faites-lui part de vos doutes et de votre position, et signalez-lui votre soutien. Consultez des spécialistes qualifiés pour obtenir de l'aide.

Vous pouvez ouvrir le dialogue en faisant les constatations suivantes/en posant les questions suivantes:

- » Je remarque cela et je me fais du souci parce que...
- » Qu'est-ce qui te préoccupe en ce moment?
- » Qu'est-ce qui marche bien? Qu'est-ce qui t'accable?
- » Pour toi, quel est le but de la consommation d'alcool, de tabac ou de drogues?
- » Comment peux-tu empêcher les situations à risque (p.ex. abus d'alcool)?

## Services de conseil et informations

### Pour les jeunes et les parents

#### Travail social scolaire école secondaire de Wädenswil

079 775 85 41 et 079 628 84 74

#### Schulsozialarbeit der Primarschule Wädenswil

Entité scolaire Untermosen 079 863 58 32

Entité scolaire Glärnisch 079 863 58 31

079 863 58 35

#### Entité scolaire Gerberacher-Berg

- Gerberacher 079 863 58 35

- Berg 079 863 58 32

Entité scolaire Eidmatt 079 863 58 34

Entité scolaire Au | Steinacher 079 193 25 87

Entité scolaire Au | Ort 044 782 06 67

#### samowar

#### Service de conseil jeunesse du district de Horgen

044 723 18 18, info@samowar.ch

[www.samowar.ch/web/horgen](http://www.samowar.ch/web/horgen)

#### Service de psychologie scolaire du district de Horgen

044 727 77 44, [www.spdhorgen.ch](http://www.spdhorgen.ch)

#### kjz Centre d'aide pour les enfants et les jeunes

043 259 92 00, [kjz-horgen@ajb.zh.ch](mailto:kjz-horgen@ajb.zh.ch)

#### Biz Horgen (Centre d'information professionnelle de Horgen)

043 259 92 60, [www.bizhorgen.zh.ch](http://www.bizhorgen.zh.ch)

#### La Main Tendue

Téléphone 143 [E-mail et chat [www.143.ch](http://www.143.ch)]

#### S.O.S. parents (24 h)

0848 35 45 55, [24@elternnotruf.ch](mailto:24@elternnotruf.ch)

#### Service de la jeunesse de la police cantonale de Zurich district de Horgen

044 727 37 85

#### KESB Bezirk Horgen (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde)

044 718 40 40, [contact@kesb-horgen.ch](mailto:contact@kesb-horgen.ch),

[www.kesb-horgen.ch](http://www.kesb-horgen.ch)

Suite à la page suivante

## Services de conseil et informations

### Pour les jeunes

#### Conseil pour les enfants et les jeunes (24 h)

Téléphone 147 (aussi SMS)  
oder Chat  [www.147.ch](http://www.147.ch)

#### Informations et adresses pour les jeunes concernant différents thèmes importants

 [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

#### Informations pour les jeunes et conseil en ligne

 [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

#### Autotests, tuyaux et jeux pour jeunes

 [www.meinselbstwertgefuehl.ch](http://www.meinselbstwertgefuehl.ch)

#### Mädchenhaus – logement, protection et conseil pour jeunes filles et jeunes femmes confrontées à la violence

044 341 49 45, [info@maedchenhaus.ch](mailto:info@maedchenhaus.ch)  
 [www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch)

#### Schlupfhuus (maison de refuge, 24 h/24)

043 268 22 66, [beratung@schlupfhuus.ch](mailto:beratung@schlupfhuus.ch)  
 [www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)

### Animation jeunesse en milieu ouvert de la ville de Wädenswil

#### Animation jeunesse Wädenswil

JugendKulturHaus Sust  
(Maison des jeunes et de la culture)  
Seestrasse 90  
8820 Wädenswil  
044 780 72 71  
[jugendarbeit@waedenswil.ch](mailto:jugendarbeit@waedenswil.ch)  
 [www.jugendarbeit-waedenswil.ch](http://www.jugendarbeit-waedenswil.ch)

### Editeur | contact:

**samowar**

Service de conseil pour la jeunesse et de prévention de la dépendance pour le district de Horgen

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil

Tel. 044 723 18 18

[www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) | [info@samowar.ch](mailto:info@samowar.ch)

### Partenaire:

stadt  wädenswil

stadt  wädenswil  
**Primarschule**  
lernen begreifen erfahren

  
jugendarbeit wädenswil

**OSW** | oberstufenschule  
**wädenswil**  
schönenberg | hütten