

Cann-L

Être parent et consommateur·ice de cannabis

Comment protéger mon enfant ?

Vous êtes parent consommateur·ice de cannabis et vous vous interrogez sur vos pratiques et leur impact sur votre enfant ou adolescent·e ? Vous vous demandez comment concilier votre consommation avec votre volonté de protéger votre enfant / adolescent·e ? Vous cherchez à savoir quelle posture adopter avec votre enfant ou adolescent·e face au cannabis, comment répondre à ses questions et poser un cadre ?

S'interroger sur ses pratiques de consommation et sa manière d'être parent est une démarche précieuse, à la fois légitime et constructive. Cette brochure propose des pistes de réflexion et des réponses aux questions que vous pourriez vous poser.

Protéger la santé physique de mon enfant / adolescent·e

Votre consommation de cannabis peut nuire à la santé de votre enfant ou adolescent·e. Comprendre ses effets et disposer de quelques repères peut vous aider à prendre des décisions appropriées pour protéger votre enfant ou adolescent·e au mieux.

Projetez-vous d'être enceinte, êtes-vous enceinte ou allaitez-vous ?

Mettre votre consommation en pause pendant cette période est un geste important pour protéger la santé de votre bébé. En tant que partenaire consommateur·ice qui ne porte pas le bébé ou n'allaité pas, vous pouvez soutenir votre conjointe durant cette période en choisissant de ne pas consommer. Cette démarche solidaire contribue à renforcer votre engagement auprès de votre conjointe et de votre bébé.

La consommation de cannabis peut réduire la fertilité chez les hommes comme chez les femmes et entraver la procréation. Durant la grossesse ou l'allaitement, elle peut nuire au développement physique et neurologique du bébé. Connaître ses effets permet de mieux préparer votre projet familial.

Fumez-vous en présence de votre enfant/adolescent·e ?

Pour protéger votre enfant / adolescent·e des dangers de la fumée passive, un geste simple et efficace consiste à fumer à l'extérieur et hors de sa présence. Se laver les mains et changer de vêtements (surtout avec les jeunes enfants qui sont portés dans les bras) après avoir fumé sont également des réflexes à adopter.

La fumée contient des milliers de composés chimiques, dont beaucoup sont nocifs. La fumée qui se dégage d'un joint allumé peut être plus toxique que celle inhalée par le·la fumeur·euse, car elle est moins filtrée. Même si on ne voit plus la fumée, les particules restent dans l'air et s'accrochent aux vêtements, meubles, ... Les enfants sont plus vulnérables à cette fumée car leurs poumons sont en développement.

Qui s'occupe de votre enfant quand vous consommez ?

Évitez de consommer du cannabis lorsque votre enfant est sous votre responsabilité. Si vous décidez de tout de même consommer, assurez-vous qu'une autre personne adulte sobre et consentante puisse intervenir auprès de votre enfant en cas de besoin et garantir sa sécurité.

La consommation de cannabis entraîne une diminution de l'attention, de la réactivité et de certaines fonctions de prise de décision, ce qui peut temporairement affecter vos aptitudes parentales. Dans ces moments, il est possible que vous ne soyez pas aussi vigilant·e qu'à l'ordinaire et que vous ne puissiez pas garantir pleinement la sécurité de votre enfant et répondre à ses besoins.

Où stockez-vous votre cannabis ?

Pour garantir la sécurité des petits enfants en particulier, placez votre cannabis et votre matériel dans un endroit qui est hors de sa portée et inaccessible (en hauteur et/ou sous clé).

Avez-vous d'autres modes de consommation ?

Les cookies, gâteaux ou bonbons peuvent éveiller la curiosité de votre enfant / adolescent·e. Pour éviter tout risque d'intoxication, pensez à conserver vos préparations dans un endroit hors de portée et inaccessible.

En cas d'ingestion par l'enfant, n'attendez pas l'apparition de symptômes sévères et contactez un centre antipoison ou un service médical.
--

Protéger mon enfant / adolescent·e de l'influence de ma consommation de cannabis

Être parent et consommateur·ice de cannabis peut générer des sentiments contradictoires : vous ne désirez pas forcément arrêter de consommer, mais vous êtes inquiet·e·s des répercussions que cela pourrait avoir sur votre enfant ou adolescent·e. Vous vous demandez peut-être comment gérer ses questions et s'il vous surprend en train de consommer. Les réponses à donner sont différentes en fonction de l'âge de votre enfant et sont plus adaptées si elles ont été réfléchies à l'avance.

Quelle position adoptez-vous en tant que consommateur·ice ?

Être attentif·ve aux messages implicites que vous envoyez à travers votre consommation de cannabis est essentiel, car ils peuvent encourager votre enfant / adolescent·e à banaliser ou expérimenter cette substance. Formuler explicitement ce que vous souhaitez lui transmettre par rapport à cette substance, en tenant compte des risques spécifiques de la consommation de cannabis pour les jeunes, lui apporte des repères clairs.

En tant que parent, votre posture compte. La manière dont vous vous comportez et parlez du cannabis donnent à votre enfant / adolescent·e des repères par rapport à cette substance et influence sa perception du cannabis et le comportement qu'il adoptera vis-à-vis de cette substance. Si le cannabis est couramment consommé dans l'entourage et que la substance est banalisée, le risque de commencer à en consommer augmente.

Avec votre enfant (10 ans et moins)

Faudrait-il parler de votre propre consommation de cannabis à votre enfant ?

Si votre enfant a moins de 10 ans, il-elle est trop jeune pour aborder activement la question du cannabis. Toutefois, s'il-elle vous pose des questions à ce sujet il suffit de répondre de manière simple, sans rentrer dans les détails. Vous pouvez mentionner que c'est un produit mauvais pour la santé, comme le tabac, l'alcool ou les drogues. Expliquez-lui ce qui est bon pour la santé et comment prendre soin de soi au quotidien, par exemple en sachant exprimer et gérer ses émotions et dire ses besoins.

Vous avez été surpris-e par votre enfant en train de consommer du cannabis ?

Si votre enfant vous surprend en train de consommer du cannabis, demandez-lui de patienter un instant et dites-lui que vous le rejoignez à l'intérieur. Une fois auprès de lui-elle, vous lui demandez ce qu'il-elle voulait en restant calme pour ne pas susciter son inquiétude et demeurer rassurant-e. S'il-elle souhaite savoir ce que vous faisiez, vous pouvez lui dire que vous étiez occupé-e par une activité réservée aux adultes qui n'est pas bonne pour la santé, c'est la raison pour laquelle vous étiez dehors, et que vous êtes maintenant disponible pour lui-elle.

Avec votre adolescent·e

Faudrait-il parler de votre propre consommation de cannabis à votre adolescent·e ?

Il n'est pas nécessaire de parler de **votre** consommation de cannabis à votre adolescent·e s'il·elle n'en fait pas la demande. Certaines circonstances peuvent toutefois vous amener à aborder le sujet. Il est alors utile de réfléchir à l'avance ce que vous souhaitez lui dire afin de pouvoir lui transmettre un message clair le moment venu. Vous pouvez communiquer honnêtement sur votre consommation, sans entrer dans les détails, par exemple : « Je consomme du cannabis de temps en temps, mais je sais que ce n'est pas bon pour la santé. En ce qui te concerne, je souhaite que tu n'en consommes pas. ». Votre adolescent·e n'est pas votre confident et n'a pas besoin de connaître vos pratiques ou vos motivations. Il se peut aussi qu'il se fasse du souci par rapport à votre consommation. Il serait alors pertinent que vous consultiez un·e professionnel·le à ce sujet et que vous communiquiez cette démarche à votre adolescent·e afin qu'il·elle voie que vous prenez ses soucis au sérieux et savez prendre soin de vous.

Votre adolescent·e vous pose des questions sur le cannabis ?

Le fait que votre adolescent·e vienne vers vous pour poser des questions montre qu'il·elle se sent à l'aise d'aborder ce sujet avec vous, ce qui est positif. Lui montrer que vous êtes ouvert·e à répondre à ses questions renforce la confiance qu'il·elle vous accorde, créer un sentiment de sécurité et ouvre les possibilités de dialogue.

Avant de répondre à ses questions, il peut être utile de comprendre ce qui les motive : d'où vient son intérêt ? Que sait-il·elle déjà ? Qu'a-t-il·elle entendu à ce sujet ? Ces informations vous permettent de contextualiser la question et d'y répondre de manière adaptée : ni trop d'information, ni trop peu. Vous pourriez, par exemple, lui dire : « Je comprends que tu sois curieux·se. Que souhaites-tu savoir et pourquoi ? »

Ensuite, il est conseillé de donner des informations concrètes et factuelles sur le cannabis : les effets néfastes du cannabis sur le cerveau en développement, les comportements à risque que sa consommation peut favoriser et l'interdiction légale de cette substance. Il est important de délivrer clairement le message que la consommation de cannabis est interdite pour lui·elle, par exemple : « Tu n'es pas autorisé·e à consommer du cannabis qui nuit à ta santé et en particulier à ton cerveau qui est en plein développement ».

Il est possible d'adopter une posture à la fois exigeante et cadrante, tout en restant à l'écoute et non-jugeant : c'est tout le défi du rôle parental. Plutôt que de donner des réponses vagues ou avoir un discours moralisateur, il s'agit de délivrer le message que la consommation n'est pas autorisée pour les jeunes. Cette posture n'empêche pas de questionner l'avis et les connaissances de votre adolescent·e ce qui lui permet de développer sa réflexion, son esprit critique et son positionnement.

Avez-vous été surpris·e par votre adolescent·e en train de consommer du cannabis ?

Dans cette situation, commencez par poser votre joint, puis demandez à votre adolescent·e ce qu'il·elle désire (s'il·elle est venu·e vous chercher). Une attitude contrôlée permet à votre adolescent·e de ne pas ressentir un malaise ou du stress face à cette situation et d'aborder ce moment le plus sereinement possible.

Vous pouvez ensuite vous montrer disponible pour parler de la situation s'il·elle le souhaite ou envisager une discussion ultérieure, dans un contexte plus posé. Au cours de cette discussion, il est important de distinguer votre comportement en tant qu'adulte consommateur·ice et vos attentes de parent concernant votre adolescent·e. Consommer vous-même ne remet pas en cause votre légitimité à interdire et décourager la consommation de cannabis chez votre adolescent·e. Vous pourriez par exemple lui dire : « Mon rôle de parent est de te protéger, même si moi-même je consomme ».

Selon le contexte ou les questions, il est pertinent de déplacer l'attention vers le vécu de votre adolescent·e, ce qui permet un échange plus équilibré. Vous pouvez l'inviter à partager ce qu'il·elle connaît du cannabis ou ce qu'il·elle vit, par exemple en lien avec les pratiques dans les groupes d'ami·e·s ou chez les jeunes du même âge, afin de mieux comprendre sa réalité et d'adapter votre message.

Vous êtes tenté·e de consommer du cannabis avec votre adolescent·e ?

L'envie de consommer du cannabis avec votre adolescent·e peut venir, notamment par désir de complicité et de rapprochement, ou à sa demande. Ou alors vous vous êtes peut-être dit qu'il était préférable que votre adolescent·e consomme avec vous plutôt qu'avec ses ami·e·s, car vous avez ainsi plus de contrôle sur la situation (qualité du produit, quantité, ...). Mais fumer avec son adolescent·e ne diminue pas le risque qu'il·elle consomme à côté. Au contraire, cette pratique normalise la consommation et tend à la renforcer. D'ailleurs, votre adolescent·e n'est peut-être pas tenté de consommer du cannabis avec ou sans vous. En tant que consommateur·rice, vous pouvez parfois croire, à tort, que la consommation est généralisée ou inévitable chez les jeunes, un biais à garder à l'esprit.

En choisissant de consommer du cannabis hors de sa présence, même s'il·elle en consomme déjà, vous posez des limites claires, évitez la normalisation de la substance et protégez sa santé. Rappelez-vous aussi que la loi interdit de fournir ou de consommer du cannabis avec un·e mineur·e.

Ressources & Informations

Être parent est un vrai défi au quotidien et il est normal de se sentir parfois un peu perdu·e face à certaines situations. En parler avec vos proches ou un·e professionnel·le peut vous apporter du soutien et des idées pour mieux gérer ce défi.

Si vous constatez que votre consommation devient difficile à concilier avec votre rôle de parent, la consultation avec un·e professionnel·le vous permet de parler de votre situation et de trouver des solutions adaptées.

Vous souhaitez réfléchir à votre consommation ?

Le guide *Connaître ses limites* aide à évaluer sa consommation de cannabis, tandis que le programme *Mes choix cannabis* propose des outils pour décider de manière réfléchie quand et comment consommer.



Connaître ses limites



Mes Choix

Vous vous posez des questions sur le cannabis ?

La brochure *Le cannabis en question(s)* présente l'état actuel des connaissances sur le sujet.



Cannabis en question(s)

Vous cherchez du soutien ou des conseils ?

Projuventute.ch propose un service gratuit et disponible 24h/24 et 7j/7 pour soutenir les parents. Le site *Safezone.ch* propose une consultation en ligne anonyme et gratuite pour les personnes qui consomment des substances ou se trouvent en situation d'addiction, ainsi que pour leurs proches. Enfin, *Indexaddictions.ch* permet de trouver des adresses professionnelles dans le domaine des addictions près de chez vous.



Projuventute



SafeZone



IndexAddictions

Votre adolescent·e (se) pose des questions ?

La brochure *Cannabis – en parler avec les ados* aide à aborder la consommation avec votre adolescent·e. Le site *MonAdo.ch* aborde différentes thématiques liées à l'adolescence.

Pour les adolescent·e-s, les sites *Ciao.ch* (11-20 ans) et *Ontecoute.ch* (18-25 ans) offrent un espace où les jeunes peuvent poser leurs questions sans jugement à des professionnel·le-s ou échanger avec d'autres jeunes confrontés aux mêmes types de situation.



En parler avec les ados



MonAdo



Ciao