

Que faire en tant que parent ?

Si trois jeunes sur quatre sont conscients des risques des cigarettes électroniques pour leur santé, cela ne doit pas empêcher les parents d'aborder le sujet afin de renforcer la prévention de la consommation de ces produits.

Comment s'y prendre ?

Savoir de quoi l'on parle

Prenez le temps de vous informer sur le sujet.

Se tenir prêt(e) et être à l'écoute

- Évitez les critiques et favorisez un dialogue ouvert en demandant à votre enfant s'il sait ce que sont les cigarettes électroniques/puffs, et s'il utilise ou a déjà utilisé ces produits.
- Gardez à l'esprit que votre objectif est de discuter et non de faire la leçon.
- Vous pouvez aborder le sujet en plusieurs fois, petit à petit.

Montrer l'exemple

Si vous consommez du tabac ou des produits similaires, il n'est jamais trop tard pour arrêter. Il existe divers groupes d'aide et associations à même de vous aider. Pour en savoir plus, consultez le site www.stop-tabac.ch.

Engager la conversation

Trouver le bon moment

Les adolescent(e)s auront plus tendance à vous écouter si vous amenez la conversation de manière naturelle. Au lieu de dire « il faut qu'on parle », demandez à votre enfant adolescent ce qu'il pense de telle ou telle situation que vous avez vécue ensemble, par exemple :

- Voir quelqu'un utiliser une cigarette électronique, dans un film ou dans la rue.
- Passer devant un magasin de cigarettes électroniques lors d'une balade à pied ou en voiture.
- Voir une publicité pour une marque de cigarette électronique dans un magasin, un journal ou sur Internet.

Ou encore :

- Informez votre enfant des risques de la nicotine pour la santé (dépendance), mais aussi des autres substances nocives contenues dans les cigarettes électroniques.
- Expliquez clairement à votre enfant qu'il ne doit pas fumer, peu importe que ces produits contiennent ou non de la nicotine.
- Discutez avec votre enfant des aspects environnementaux des cigarettes électroniques jetables.

Plus généralement, parlez ouvertement avec votre enfant des différents produits du tabac et des stratégies marketing utilisées pour attirer les jeunes.

Pour ce faire, vous pouvez télécharger le guide <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/parents/91-fumer-en-parler-avec-les-ados.html>, proposé par Addiction Suisse.

Quelques points importants

- Soyez présent(e) pour votre enfant et intéressez-vous à ce qu'il fait pendant son temps libre.
- Veillez à laisser à votre enfant une certaine liberté (en fonction de son âge) tout en lui offrant un cadre cohérent. Les jeunes ont besoins de limites.
- Réagissez lorsque votre enfant dépasse les limites fixées.
- Si vous avez des motifs d'inquiétude, n'hésitez pas à demander l'aide d'un(e) professionnel(le).

Demander de l'aide

- Vous ne savez pas par où commencer ? Demandez à votre médecin de famille de parler à votre enfant des risques de la cigarette électronique.
- Vous pouvez également suggérer à votre enfant adolescent d'en parler avec d'autres adultes en qui il a confiance, comme des membres de la famille, des professeurs, des guides religieux, des entraîneurs ou des conseillers, dont vous savez qu'ils sont conscients des risques de la cigarette électronique.
- Ces adultes de confiance peuvent vous aider à renforcer le message que vous voulez faire passer en tant que parents.

Maintenir le fil de la conversation grâce aux réseaux sociaux (Instagram, Facebook, YouTube, etc.) ou par e-mail

- Encouragez votre enfant en lui envoyant des messages ou en partageant des liens vers des sites fiables sur le sujet.
- Rappelez-vous les messages-clés et répétez-les.
- Partagez les faits et les sources que vous venez de lire.