

vie privée enfants



ADO : PUIS-JE L'AIDER À ARRÊTER DE FUMER ?

Près de 80 % des enfants testent la cigarette à l'adolescence. Le Dr Matysiak, spécialiste des maladies addictives*, vous livre les clés pour encourager le vôtre à décrocher.

EVALUEZ SA DÉPENDANCE

La difficulté à convaincre votre ado d'arrêter de fumer dépend du stade de sa consommation. S'il en est au stade du consommateur « heureux », il est compliqué de le persuader. En quête d'identité, la cigarette lui procure un plaisir et un réconfort immédiat. « Alors, pourquoi arrêter ? » N'omettez pas de l'informer des risques de dépendance rapide à la nicotine. Quand, quelques mois plus tard, le manque devient plus affirmé et que le plaisir se fait rare, l'arrêt peut s'envisager plus simplement. Néanmoins, la dépendance au tabac est insidieuse.

IDENTIFIEZ LES ORIGINES DE SA CONSOMMATION

Pourquoi a-t-il commencé ? Est-ce pour s'affirmer ? Braver l'interdit ? Durant la période « euphorisante », votre ado se prend pour un adulte et apprécie cet état. Par la suite, d'autres raisons peuvent jouer : inhibition, manque d'affirmation, hyperémotivité peuvent être apaisés par les effets de la nicotine. Chez certaines jeunes filles, fumer est aussi une façon

de se couper la faim. En étant plus à l'écoute de ses angoisses, vous parviendrez peut-être à gérer plus efficacement son problème de cigarette.

AVANCEZ DES ARGUMENTS PERCUTANTS

Le spectre du cancer, votre enfant s'en fiche. Toutes les campagnes de prévention basées sur les dangers physiques du tabac ont échoué. Les ados cherchent à tester leurs propres limites et le danger devient alors un phénomène attractif. Vos arguments seront plus percutants si vous énoncez les conséquences directes du tabac sur son apparence (peau grise et acnéique, dents jaunies...). L'aspect financier peut aussi le toucher : proposez-lui de convertir son budget « tabac » en budget « loisirs ». Enfin, faites-lui prendre conscience de son état, en total paradoxe avec sa quête d'indépendance.

PROPOSEZ DES SOLUTIONS

Incitez-le à faire une évaluation de sa consommation de tabac dans le cadre des consultations jeunes consommateurs (www.drogues.gouv.fr). On y évalue sa dépendance

et son besoin éventuel de traitements. Puis on fait des tests psychologiques et cliniques afin de mesurer son niveau d'intoxication et ses qualités respiratoires. Evaluer les méfaits du tabac peut être un élément déclencheur. Déjà bien accro ? Recourez à une aide de confiance (spécialiste, médecin généraliste, tabacologue). Évitez, bien sûr, les périodes d'examen.

JOUEZ VOTRE RÔLE D'ADULTE

Soyez cohérent : si vous fumez deux paquets par jour, vous aurez du mal à être crédible... Posez des interdictions : pas de cigarettes à la maison, jamais devant vous... Vous pouvez proposer à son lycée, par le biais du médecin scolaire, de créer des groupes

GARE AU CANNABIS

ON ESTIME QUE 50 % DES ADOS FUMEURS TESTERONT LE CANNABIS QUELQUES MOIS PLUS TARD. DE QUOI RESTER VIGILANTE ET À L'ÉCOUTE. ■ WWW.DROGUES-INFO-SERVICE.FR

de paroles ouverts sur le tabac et la dépendance. Les ados se sentent moins jugés s'ils sont en groupe. S'il arrête avec un(e) ami(e), il se sentira plus valorisé et motivé. Une clé : montrez-lui que l'arrêt est un bon signe de santé psychologique et d'affirmation de soi.

POSITIVÉ LA RECHUTE

Il risque de replonger, encore plus si les raisons qui sous-tendent la dépendance ne sont pas réglées. Cependant, il faut se servir de la rechute comme d'une balise et d'une étape constructive sur le chemin du sevrage.

PROPOS RECUEILLIS
PAR AMANDINE GROSSE

* Au Centre hospitalier intercommunal de Villeneuve-Saint-Georges (94).

J'ARRÊTE NET !

Parce que nos ados sont ultra-connectés, on leur conseille...

✓ www.arreterdefumer.eu Je télécharge un patch virtuel qui affiche quotidiennement, sur mon profil Facebook, mes jours sans tabac... et les dizaines d'encouragements de mes amis connectés. We like it !

✓ www.filsantejeunes.com J'appelle par Skype (et donc gratuitement) un conseiller santé et je lui confie sans tabou mes soucis.

✓ www.help-eu.com Je m'inscris à une session d'e-coaching et, mail après mail, je garde le cap de ma vie sans tabac.

✓ L'appli iPhone « Tabac Besoin ». Je télécharge l'appli, qui calcule précisément les économies réalisées en arrêtant de fumer. Ou comment convertir mes cigarettes en voyages à travers la planète.