



ET SI ON  
EN PARLAIT ?

L'ALCOOL

LES RÉSEAUX  
SOCIAUX ET  
LA SEXUALITÉ

TABAC

LES INFRACTIONS  
ET LA VIOLENCE

L'ARCÈLEMENT,  
L'INTIMIDATION  
ET LE CYBERHARCÈLEMENT  
ENTRE ÉLÈVES

## ET SI ON EN PARLAIT ?

Cette brochure a pour ambition de vous informer sur les différents thèmes liés à la vie adolescente de votre enfant. Il est pourtant nécessaire de mettre ces informations en relation avec le vécu de celui-ci. Chaque enfant est différent et vivra des expériences différentes.

Quel que soit le thème, votre adolescent<sup>1</sup> en aura connaissance de manière directe ou indirecte dans son parcours de vie. Ses prises de position vont aussi évoluer avec l'avancée dans l'âge.

**Votre attitude et votre opinion sont importantes pour aider votre enfant à bien évoluer.**

Pour ce faire, parler avec lui de ces différents thèmes est une étape fondamentale. Voici quelques repères utiles :

- ↘ **discuter avec votre enfant**, pour voir ce qu'il et elle sait, pour entendre ce qu'il et elle en pense ;
- ↘ **poser un cadre clair avec votre enfant**, par exemple par rapport à la consommation d'alcool, à l'utilisation des écrans ;
- ↘ **chercher de l'aide**, par exemple lorsque vous vous sentez démuni ou que le cadre est difficile à poser.

### RESSOURCES GÉNÉRALES

#### Pour les ados

- ☎ +41 26 309 21 76 – *permanence éducative d'accueil*
- 🌐 [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) • [www.reper-fr.ch/fr/permanence](http://www.reper-fr.ch/fr/permanence) • [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch) • [www.147.ch/fr/](http://www.147.ch/fr/) • [www.opferhilfe-schweiz.ch/fr](http://www.opferhilfe-schweiz.ch/fr) • [www.sois-prudent.ch](http://www.sois-prudent.ch)
- ✂ <https://sendit.up-to-you.ch/fr/>

#### Pour les parents et les ados

- 🌐 [www.prevention-ecrans.ch](http://www.prevention-ecrans.ch) – *REPER* • [www.147.ch/fr/](http://www.147.ch/fr/) • [www.projuventute.ch/fr](http://www.projuventute.ch/fr) • [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch) • [www.13-17.ch](http://www.13-17.ch)
- ☎ +41 26 304 17 90 – *brigade des mineurs*

<sup>1</sup> Le générique masculin est utilisé sans discrimination dans le but d'alléger le texte.

## LES ÉCRANS : RÉSEAUX SOCIAUX, INTERNET, JEUX

### DE QUOI S'AGIT-IL ?

Les écrans occupent une place importante dans le quotidien de nos jeunes. Bien utilisés, ils peuvent être une **ressource** pour eux, que ce soit scolairement (recherche d'informations, OneNote, vidéos pédagogiques, etc.), socialement (création et maintien des relations sociales entre pairs), ou encore pour leurs loisirs (jeux, vidéos, musique, etc.). Toutefois, mal accompagnés, ils peuvent être la porte ouverte à certaines **dérives** (harcèlement, pornographie, addiction, visionnage de contenus inappropriés, etc.).

Un bon **encadrement des adultes** permet une utilisation adéquate de ces outils et évite ainsi les potentielles dérives.

### QUE DIT LA LOI ?

- ↘ Il n'y a pas de loi régissant les écrans en général ;
- ↘ Les lois applicables au quotidien sont également valables pour les réseaux sociaux et internet (injure, pornographie, protection des données etc.) ;
- ↘ Il faut avoir 13 ans révolus pour pouvoir s'inscrire sur la plupart des réseaux sociaux ;

↘ La plupart des jeux vidéo contiennent une norme PEGI (*Pan European Game Information*) qui recommande un âge d'utilisation et indique la présence de certains contenus tels que de la violence, de la sexualité, des jeux de hasard et d'argent, etc. Pour l'heure, les normes PEGI n'ont pas de valeur (hormis dans les cantons de Vaud et de Berne) mais devrait évoluer prochainement. Une loi fédérale sur la protection des mineurs dans les secteurs du film, et du jeu vidéo devrait bientôt être adoptée.

### QUE FAIRE ?

- ↘ S'informer et s'intéresser à ce que font les jeunes sur les écrans ;
- ↘ Discuter et échanger sur les contenus consultés, reçus et transmis ;
- ↘ Encadrer l'utilisation des écrans plutôt qu'interdire ;
- ↘ Respecter les recommandations d'âge ;
- ↘ Négocier les règles.

### À QUI S'ADRESSER ?

-  <https://prevention-ecrians.ch/> (notamment onglet « prestation », « entretien-conseil pour parents ») – REPER
-  <https://sendit.up-to-you.ch/fr/>
-  <https://www.noetic.gg/fr/academy> – *accompagnement pour les jeux vidéo*

# LES RÉSEAUX SOCIAUX ET LA SEXUALITÉ

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

Dans le cadre de sa scolarité, l'adolescent grandit et s'oriente naturellement vers de nouvelles expériences. Les relations amoureuses et l'exploration de la sexualité en sont des exemples.

La sexualité des jeunes a évolué, les pratiques et les rapports à l'autre ont changé, surtout avec l'évolution des technologies. En lien avec l'utilisation des écrans ou d'internet, il se peut qu'il soit amené, de manière volontaire ou non, à visionner ou produire des images, des propos à caractère sexuel ou de la pornographie (sur le téléphone mais aussi sur des sites de streaming par exemple).

## QUE DIT LA LOI ?

La loi détermine la majorité sexuelle à 16 ans, ce qui veut dire qu'en Suisse les jeunes de moins de 16 ans ne sont pas autorisés à regarder et/ou montrer ou rendre accessible de la pornographie. La loi (art.197 du Code pénal suisse, CPS) **interdit** la **production**, la **consommation**, la **possession** ainsi que la **diffusion** d'images, objets ou représentations à caractère sexuel-pornographique **avant 16 ans**.

Lorsque les jeunes de moins de 18 ans se photographient ou se filment en étant nus ou partiellement nus, ou lors d'actes sexuels (masturbation par exemple), ils produisent des contenus à caractère pédopornographiques et peuvent être poursuivis.

## QUE FAIRE ?

Pour vous parents, c'est l'occasion d'ouvrir la discussion, d'informer/accompagner votre jeune et de lui expliquer sans jugement les risques associés à certaines pratiques ainsi que ce qui est toléré par la loi ou non. Dans un climat de confiance, nous vous invitons à échanger sur ses habitudes, sur ce qu'il peut être amené à voir sur internet : sur des images qu'il peut trouver choquantes, qui peuvent créer un sentiment de gêne, de dégoût ou susciter des questionnements, etc.

## À QUI S'ADRESSER ?

### Le GROUPE D'AIDE de l'école de votre enfant

Animateurs santé / Médiation / Services auxiliaires / Travailleur social

 [www.coveveyse.ch/fr/ecole](http://www.coveveyse.ch/fr/ecole)

### Le CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

Rue de la Grand-Fontaine 50 – 1700 Fribourg

Rue de la Condémine 60 – 1630 Bulle

 [www.fr.ch/dsas/cfss](http://www.fr.ch/dsas/cfss)

 +41 26 305 29 55

# L'INTIMIDATION-HARCÈLEMENT ENTRE PAIRS EN CONTEXTE SCOLAIRE

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

L'intimidation-harcèlement entre élèves, ou intimidation entre élèves, concerne tous les actes commis et répétés **dans le temps** par un jeune ou un groupe de jeunes sur un élève avec pour conséquence de le rabaisser ou de l'exclure, au moyen de **mots** (insultes, humiliation, menaces, moqueries), de **gestes** (agressions physiques, atteintes sexuelles), d'**écrans** (téléphone portable, réseaux sociaux) et/ou de **dégradation d'affaires personnelles**. Dans ce contexte précis, le jeune ciblé n'est pas en mesure de se défendre seul en raison d'une disproportion des forces, résultant le plus souvent du nombre.








## → Différencier le conflit du harcèlement (intimidation) entre élèves

Une bagarre ou une dispute portant sur un désaccord, des opinions, ou une manière de faire, entre deux ou plusieurs élèves qui ne parviennent pas à se mettre d'accord, n'est pas considéré comme du harcèlement.

## QUE DIT LA LOI ?

Dans le code pénal suisse, le mot (cyber)harcèlement n'existe pas. Les actes de harcèlement (intimidation) peuvent néanmoins faire l'objet de poursuites pénales, par exemple « injure » art. 177 CPS, « diffamation » art. 173 CPS, « calomnie » art. 174 CPS, « menaces » art. 180 CPS, « pornographie » (problème des *nudes*) art. 197 CPS, « utilisation abusive d'une installation de télécommunication » art. 179<sup>septies</sup> CPS, etc.

## À QUI S'ADRESSER ?

-  [www.reper-fr.ch](http://www.reper-fr.ch) (onglet prévention)  +41 26 322 29 01 – REPER
-  [www.reper-fr.ch/fr/permanence](http://www.reper-fr.ch/fr/permanence)  +41 26 309 21 76 – *permanence éducative d'accueil*
-  117
-  [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) – *pour les jeunes*
-  <https://sendit.up-to-you.ch/fr/>

## LE TABAC

### DE QUOI S'AGIT-IL ?

Beaucoup de jeunes pensent que la plupart des gens de leur âge fument et que c'est en fumant qu'on est dans le coup. En Suisse, les jeunes commencent à consommer très tôt. Selon l'enquête HBSC 2018 qui s'adresse aux élèves de 11 à 15 ans, à 13 ans, 12% des garçons et 11% des filles ont déjà fumé au moins une fois. Tous les produits du tabac ont un fort potentiel de dépendance. Chez les adolescents, les symptômes de dépendance peuvent apparaître environ quatre semaines après la première consommation.

Les produits du tabac sans fumée, par exemple le tabac à priser ou à chiquer, ne sont pas non plus sans danger. Le potentiel de dépendance est également très fort.


Actuellement, en Suisse, les e-cigarettes ne contiennent pas de nicotine et sont en vente libre. Bien que les jeunes considèrent les e-cigarettes

comme moins nocives que les cigarettes traditionnelles, il n'y a actuellement pas d'étude menée auprès d'adolescents sur les effets à court, moyen ou long terme sur leur santé. L'efficacité des e-cigarettes comme aide à la désaccoutumance tabagique n'a pas été clairement prouvée, surtout parmi les jeunes.

### QUE DIT LA LOI ?

Les cantons exécutent les dispositions fédérales. Ils élaborent également leur propre législation. Ils édictent les lois à appliquer sur leur territoire pour assurer la protection de la population contre le tabagisme passif et pour limiter la publicité et la vente des produits du tabac. Il existe donc une grande diversité dans la réglementation des produits du tabac d'un canton à l'autre.

### À QUI S'ADRESSER ?

 [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch) • [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

## LE CANNABIS

### DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le cannabis est la substance illégale de loin la plus consommée en Suisse. Les taux les plus élevés se trouvent parmi les 15-19 ans et les 20-24 ans, avec respectivement 9,4 % et 10,2 % de consommateurs (*Monitoring Suisse des Addictions 2016, Addiction Suisse*).






La nature des effets dépend fortement de la personnalité du consommateur et de son état d'esprit, ainsi que du mode de consommation (par la fumée ou par voie orale), de la quantité consommée, du taux de THC de la substance et du contexte de la consommation. Fumer du cannabis induit des risques similaires au fait de fumer des cigarettes. Il existerait un lien entre usage du cannabis, psychose et dépression, surtout lorsque la consommation est fréquente et a commencé à un jeune âge. Il est largement incontesté que le cannabis déclenche des psychoses (particulièrement la schizophrénie) chez des personnes prédisposées, en accélère le développement et peut en aggraver l'évolution.

Depuis 2016, il existe un autre type de cannabis en Suisse : le CBD. Ses effets sont encore peu étudiés, mais les personnes qui en consomment semblent ressentir un état de détente. Contenant moins de 1 % de THC, le CBD est vendu légalement aux adultes.

### QUE DIT LA LOI ?

Les produits du cannabis présentant une teneur moyenne globale de THC d'au moins 1 % sont soumis à la loi sur les stupéfiants. La possession, le commerce et la culture du cannabis sont interdits et passibles de sanctions pénales. Même la culture de plantes de cannabis destinées à l'usage personnel est interdite. Pour les mineurs, c'est le droit pénal des mineurs qui s'applique. Depuis 2022, certaines grandes villes mettent en place des essais pilotes pour la distribution d'un cannabis dit récréatif, soit contenant plus de 1 % de THC, à des personnes majeures, consommant du cannabis de manière régulière. Cela permettra d'en savoir plus sur les avantages et les inconvénients d'un accès contrôlé au cannabis.

### À QUI S'ADRESSER ?

-  [www.stop-cannabis.ch](http://www.stop-cannabis.ch) • [www.addictionsuisse.ch/parents](http://www.addictionsuisse.ch/parents) • [www.addictionsuisse.ch/jeunes](http://www.addictionsuisse.ch/jeunes) • [www.monado.ch](http://www.monado.ch) • <https://fr.know-drugs.ch/> • [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)
-  stop-cannabis – <https://www.stop-cannabis.ch/les-app-gratuites-stop-cannabis-ch-pour-iphone-android>
-  *Cannabis – en parler avec les ados*, Addiction Suisse
-  0800 105 105 – *aide et conseils*
-  <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/parents/38-52-cannabis-en-parler-avec-les-ados.html>

# L'ALCOOL

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

L'alcool n'est pas un bien culturel ordinaire, car il peut procurer du plaisir, conduire à l'ivresse ou engendrer une dépendance. L'alcool est responsable, en totalité ou en partie, d'une série de maladies.

La consommation d'alcool est déjà fréquente pendant l'adolescence. 10 % des garçons et presque 6 % des filles de 15 ans boivent de l'alcool au moins une fois par semaine (*Enquête HBSC [www.hbsc.ch] réalisée en 2014*).

Les jeunes doivent se montrer particulièrement prudents, car ils sont plus sensibles à l'alcool. De plus, une consommation régulière et l'expérience d'ivresse à un âge précoce constituent un risque de problèmes d'alcool ultérieurs. Chez les adolescents et jeunes adultes, les décès liés à l'alcool sont surtout dus à des accidents et des blessures (*Addiction Suisse Focus – Alcool | Lausanne, 2018*).






## QUE DIT LA LOI ?

Pas de remise ou vente d'alcool aux jeunes de moins de 16 ans. Pas de remise ou vente de spiritueux aux jeunes de moins de 18 ans. Les boissons fermentées (bière, vin, cidre...) peuvent être remises aux jeunes de plus de 16 ans.

## QUE FAIRE ?

La prévention vise à empêcher un début de consommation précoce chez les adolescents. Le dialogue sur les représentations, préoccupations, expériences de votre enfant en lien avec l'alcool constitue une première étape de la prévention. En cas de difficultés, s'adresser à des professionnels ressources (médecin traitant, travailleur social, etc.).

## À QUI S'ADRESSER ?

-  [www.stop-alcool.ch/fr](http://www.stop-alcool.ch/fr) • [www.addictionsuisse.ch/parents](http://www.addictionsuisse.ch/parents) • [www.addictionsuisse.ch/jeunes](http://www.addictionsuisse.ch/jeunes) • [www.monado.ch](http://www.monado.ch) • <https://fr.know-drugs.ch/> • [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)
-  stop-alcool – <https://www.stop-alcool.ch/fr/applications-mobiles>
-  *Alcool – en parler avec les ados*, Addiction Suisse
-  0800 105 105 – *aide et conseils*
-  <https://www.stop-alcool.ch/fr/>



# LE SUICIDE

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le suicide est la première cause de mortalité chez les jeunes en Suisse selon les derniers chiffres de l'Office fédéral de la statistique. Il représente presque un tiers des décès chez les 15-29 ans. Près d'un jeune sur dix rapporte avoir déjà fait une tentative de suicide au cours de sa vie (*Enquête sur les jeunes du canton de Neuchâtel, 2018*) et les pensées suicidaires sans passage à l'acte sont encore plus fréquentes. L'acte suicidaire découle dans la plupart des cas d'une situation de crise et est le résultat de l'enchaînement de plusieurs facteurs.

Un des éléments essentiels à la protection face au risque suicidaire est l'estime de soi, elle-même encouragée par de nombreux éléments, comme par exemple un réseau social fort.

Exemples de signaux d'alerte : exprimer le désir de mourir, perdre de l'intérêt, s'isoler, rechercher des moyens pour passer à l'acte, avoir des conduites à risque.

La présence d'un seul signe ne signifie pas que la personne désire mettre fin à ses jours, mais c'est bien l'accumulation et la persistance de signaux d'alerte qui peuvent présager d'un risque suicidaire.

## QUE FAIRE ?

En tant que parents ou proches, cherchez le dialogue. Si vous ne vous en sentez pas en mesure, approchez une personne qui pourra le faire. En premier lieu, il convient d'offrir un soutien et une écoute attentive. Exprimez vos inquiétudes, demandez si la personne a des idées suicidaires sans éviter le mot « suicide » (*se donner la mort, ne plus avoir envie de vivre, se faire du mal*). Puis, s'il y a un risque, consultez un professionnel pour de l'aide (médecin traitant, clinique psychiatrique ou numéro d'urgence si nécessaire).

## À QUI S'ADRESSER ?



[www.sesr.ch](http://www.sesr.ch) • [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) • [www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch) • [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)



[www.bd-les-autres.ch](http://www.bd-les-autres.ch)



*Prends soin de toi* (<https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/brochure-take-care-adolescents-zhaw.pdf>) – *brochure-take-care-adolescents*

## LE DEUIL : PERTE D'UN PROCHE, SÉPARATION, DIVORCE

### DE QUOI S'AGIT-IL ?

À l'adolescence, le jeune se sent invulnérable, rien ne peut le toucher. Il comprend que la mort est la fin de la vie, mais ça n'arrive qu'aux autres, pas à lui. Ses réactions face à la perte d'un proche balancent entre celles de l'enfant et celles de l'adulte. L'enfant ou l'adolescent qui doit faire un deuil ne possède pas nécessairement le vocabulaire pour en parler et il est souvent tenté de cacher ses réactions. Il peut donc être difficile de connaître son état réel. C'est

en observant son comportement, ses émotions et son état physique depuis la mort de l'être cher, ou de la séparation de ses parents, que vous en apprendrez davantage.

Il arrive souvent aux adolescents que l'estime de soi diminue (mais moins souvent que chez les enfants) pendant le divorce de leurs parents. En outre, le divorce peut retarder ou accélérer l'entrée dans l'adolescence.

### À QUI S'ADRESSER ?



[www.astrame4you.ch](http://www.astrame4you.ch) • [www.astrame.ch/fribourg](http://www.astrame.ch/fribourg)



[https://www.astrame.ch/fileadmin/user\\_upload/as\\_trame/Separation/ASTRAME\\_BROCHURE\\_SEPARATION-2020.pdf](https://www.astrame.ch/fileadmin/user_upload/as_trame/Separation/ASTRAME_BROCHURE_SEPARATION-2020.pdf)

Source : *Le deuil chez l'enfant et l'adolescent*, 2009, Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux, Canada

## LE COMPORTEMENT SUR LA VOIE PUBLIQUE

### QUE DIT LA LOI ?

Les mineurs sont soumis aux mêmes règles que les adultes en ce qui concerne le comportement dans la rue.

Il est notamment interdit de :

- ↘ cracher, uriner ou déféquer ;
- ↘ se livrer à des jeux dangereux ;
- ↘ jeter des papiers, pierres, débris ou autres objets.

Comme pour les adultes, il est recommandé aux plus jeunes d'être munis d'une pièce d'identité.

Source : *Mémento à l'intention des parents, des enfants et des adolescents*, DSJ, État Fribourg

## LES ARMES

### QUE DIT LA LOI ?

L'acquisition et le port d'armes sont interdits aux mineurs.

Sont considérées entre autres comme des armes :

- ↘ les armes à feu ;
- ↘ les armes à air comprimé et au CO2 ;
- ↘ les armes factices, d'alarme et soft air pouvant être confondues avec des armes à feu ;
- ↘ les couteaux papillon et les couteaux dont le mécanisme peut être actionné d'une seule main ;

↘ les engins conçus pour blesser des êtres humains (matraque, étoile à lancer, poing américain, nunchaku, etc.) ;

↘ les appareils à électrochocs et les sprays à substance irritante.

Selon le règlement d'école, tout objet n'ayant aucun rapport avec l'activité scolaire ou de nature à perturber les cours ou à provoquer un accident sera confisqué immédiatement.

### À QUI S'ADRESSER ?

 <https://www.fedpol.admin.ch/fedpol/fr/home/sicherheit/waffen.html> > *brochure Les armes en bref*

Sources : *Les armes en bref* ([www.fedpol.admin.ch](http://www.fedpol.admin.ch)) / Loi sur les armes ([www.admin.ch](http://www.admin.ch)) / Règlement d'école Coveveyse ([www.coveveyse.ch/fr](http://www.coveveyse.ch/fr))

## LES INFRACTIONS ET LA VIOLENCE

### QUE DIT LA LOI ?

Un enfant ou un adolescent peut être sanctionné par la justice s'il commet ou participe par exemple aux infractions suivantes :


- ↘ dommage à la propriété, vandalisme, tag, etc. ;
- ↘ resquille dans les transports publics ;
- ↘ vol, recel, vol en bande, vol avec violence, etc. ;
- ↘ insulte, racket, menace, harcèlement, agression sexuelle, etc. ;

↘ coup intentionnel, blessure par négligence, bagarre, participation à une rixe, etc.

### QUE FAIRE ?

Si un mineur est victime de racket ou d'agression sexuelle, il est important qu'il en parle à ses parents ou à un adulte et qu'il soit pris au sérieux. Il est indispensable de signaler toute infraction, agression à un poste de police, afin de ne pas les laisser impunies et d'en éviter d'autres.

### À QUI S'ADRESSER ?

 [www.fr.ch/vie-quotidienne/en-cas-de-difficultes/postes-de-police](http://www.fr.ch/vie-quotidienne/en-cas-de-difficultes/postes-de-police) • [www.skppsc.ch/fr](http://www.skppsc.ch/fr) – *prévention suisse de la criminalité*

Source : *Mémento à l'intention des parents, des enfants et des adolescents*, DSJ, État Fribourg



Graphisme + illustration:  
LES BANDITS

Conseil des parents COV  
[www.coveveyse.ch/fr/conseil-des-parents](http://www.coveveyse.ch/fr/conseil-des-parents)  
[conseildesparentscov@gmail.com](mailto:conseildesparentscov@gmail.com)  
© 2022, COV

