



ADDICTION | SUISSE



# CANNABIS

EN PARLER AVEC LES ADOS  
**GUIDE POUR LES PARENTS**

**Impressum**

Édition : Addiction Suisse, Lausanne, 2019

Conception graphique : Baris Ozturk, BREF l'agence

Illustrations: Nathalie Gür

Impression: Jost Druck AG, Hünibach

## Chers parents,

Comment éviter que mon enfant consomme du cannabis? Comment réagir s'il en fume? Comme beaucoup de parents, vous vous faites du souci et vous vous posez peut-être ces questions. Cette brochure vous propose des pistes pour engager le dialogue.

**Surtout, pas de panique!** Dans une large mesure, vous pouvez vous appuyer sur votre expérience de parents et vous fier à votre intuition. Tout ce que vous entreprenez pour aider votre enfant à devenir un-e adulte contribue également à prévenir des problèmes avec le cannabis: vous vous intéressez à ce qu'il fait, vous discutez avec lui, vous êtes là quand il a besoin de vous.

**Il peut arriver que les parents ne réussissent plus à venir à bout des problèmes tout seuls. Si vous êtes dans cette situation, n'hésitez pas à solliciter une aide externe.**

## Table des matières

Pourquoi les ados fument-ils du cannabis?	2
Comment réagir?	3
Mon enfant ne fume pas de cannabis	5
Mon enfant fume de temps en temps	6
Mon enfant fume souvent du cannabis	10
Où se situe précisément le problème?	11
Quels sont les signes qui doivent vous alerter?	13

## Pourquoi les ados fument-ils du cannabis ?

Au départ, la curiosité joue souvent un rôle central : les ados veulent savoir ce que le cannabis a de si particulier. Beaucoup en consomment parce que leurs ami-e-s le font et qu'ils veulent partager une expérience en groupe. D'autres recherchent plutôt un effet euphorisant.

Expérimenter quelque chose de nouveau, explorer les limites, prendre des risques sont autant d'éléments qui peuvent aider les jeunes à se construire. Les parents peuvent vraiment aider leurs ados à trouver d'autres moyens que le cannabis pour y parvenir.

Certains jeunes fument du cannabis pour combattre le stress ou pour faire face à d'autres difficultés. Dans ce cas, il existe un risque réel qu'ils augmentent leur consommation de manière significative. Là encore, les parents peuvent aider leur enfant à mettre en place d'autres stratégies pour venir à bout de leurs problèmes.

## Mon avis compte-t-il encore ?

Parfois, les ados estiment que tout ce que leurs parents pensent ou font est faux. Pourtant, votre avis est important pour votre enfant, plus qu'il ne veut bien l'admettre. Les parents sont et restent un point de repère essentiel.

- ▶ Défendez clairement vos opinions et vos convictions, qu'il s'agisse du cannabis ou de n'importe quel autre sujet, si possible sans vous énerver. Il est par ailleurs important que les deux parents – même divorcés – tiennent le même discours.
- ▶ Ne dramatisez pas la consommation de cannabis, mais ne la banalisez pas non plus.



## Comment réagir ?

La consommation de cannabis est souvent un phénomène passager chez les adolescent-e-s, mais il s'agit d'une expérience marquante qui est loin d'être anodine.

**Dites clairement à votre ado** qu'il ne devrait pas fumer de cannabis, en lui expliquant les raisons. Plus l'enfant est jeune, plus les risques sont importants. Le cerveau, encore en plein développement, réagit de manière particulièrement sensible.

**Avant 16 ans**, les risques sont trop grands : il ne faudrait pas consommer de cannabis du tout. **Après 16 ans**, il est également préférable de ne pas consommer de cannabis. Pour les jeunes qui ne veulent pas y renoncer, il s'agit alors de réduire les risques.

## S'interroger sur sa consommation personnelle

Être parent, c'est aussi être un modèle. Qu'en est-il de votre consommation d'alcool, de médicaments, de votre usage des écrans ? Comment gérez-vous le stress ?

- ▶ Devriez-vous changer quelque chose de votre côté ?
- ▶ Si vous avez une consommation à risque, informez-vous pour savoir comment en parler avec votre enfant sur le site [www.parentsetaddictions.ch](http://www.parentsetaddictions.ch).
- ▶ Si vous avez fumé du cannabis par le passé ou si vous en fumez actuellement, réfléchissez aux expériences que vous aimeriez partager avec votre enfant et au moment où vous souhaitez le faire. Si votre enfant a des questions, répondez aussi ouvertement que possible sans banaliser ni cacher votre consommation.





## Mon enfant ne fume pas de cannabis

À 15 ans, trois jeunes sur quatre n'ont encore jamais consommé de cannabis. C'est le cas de votre enfant. Mais il connaît sans doute des ados qui fument des joints et il n'est pas impossible qu'il soit tenté de les imiter. Il est donc important que vous abordiez la question avec lui suffisamment tôt.

- ▶ Assurez-vous que votre enfant dispose d'informations sur le cannabis adaptées pour son âge. Aidez-le à acquérir de telles connaissances (pour les sources, voir au dos de la brochure).
- ▶ Demandez à votre enfant ce qu'il pense du cannabis. Expliquez-lui votre point de vue et cherchez ensemble des réponses aux questions que vous vous posez l'un-e et l'autre.
- ▶ Demandez à votre enfant si le cannabis est un sujet d'actualité dans son cercle d'ami-e-s.

## Mon enfant fume-t-il du cannabis ?

Il arrive que les parents trouvent, plus ou moins par hasard, des indices d'une consommation, par exemple en découvrant un paquet de marijuana dans une poche de pantalon.

- ▶ Fouiller les affaires de son ado n'est pas vraiment une bonne idée et soulève des questions délicates. L'enfant a droit au respect de sa sphère privée. Si vous avez trouvé du cannabis en cherchant dans sa chambre, expliquez-lui ce qui vous a poussé-e à entreprendre des recherches.
- ▶ Abordez le problème calmement et essayez d'engager le dialogue (cf. pages 14/15). Dites à votre enfant ce que vous pensez du cannabis en précisant que vous ne le jugez pas. Expliquez-lui que vous aimeriez comprendre ce que le cannabis représente pour lui.

## Mon enfant fume du cannabis de temps en temps

« Mon fils de 16 ans fume parfois un joint avec ses copains. Il dit que pour lui, il s'agit simplement d'une expérience particulière qu'il a envie de renouveler de temps à autre. »

- ▶ Cherchez à engager le dialogue avec votre fils (cf. pages 14/15). Ne dramatisez pas la situation, mais affirmez clairement votre position: « Je souhaite que tu ne fumes pas de cannabis. Ce n'est pas bon pour la santé, surtout à ton âge. » Rappelez-lui également que le cannabis est une substance illégale.
- ▶ Si votre enfant n'envisage pas d'arrêter, demandez-lui comment il compte limiter les risques. « Comment vas-tu faire pour ne pas augmenter ta consommation de joints et pour que tu évites les problèmes à l'école ou dans ton apprentissage? » Définissez des règles ensemble: la consommation ne doit pas augmenter et elle ne doit pas avoir de répercussions négatives sur les résultats scolaires, l'apprentissage et les loisirs. Par ailleurs, votre enfant ne doit pas conduire sous l'influence du cannabis.

- ▶ Si votre enfant est bien dans sa peau et bien intégré-e, une consommation occasionnelle pendant ses loisirs ne devrait pas présenter de trop grands risques. En revanche, lorsqu'un-e ado ne va pas bien, elle est plus problématique. Discutez avec votre enfant pour savoir pourquoi il consomme du cannabis: « Que t'apporte la consommation de cannabis? Comment pourrais-tu arriver à cela autrement? »
- ▶ Instaurez une interdiction de consommer du cannabis sous votre toit.
- ▶ Dans tous les cas, veillez à maintenir le dialogue. Cherchez à discuter lorsque la situation s'y prête et observez la façon dont les choses évoluent.

*Un grand nombre d'ados déclarent à leurs parents que le cannabis est inoffensif et « moins mauvais que l'alcool ». Discutez ensemble de cette question passionnante. En effet, l'alcool est plus dangereux que ce que pensent nombre d'adultes. En fin de compte, aucune des deux substances n'est anodine. Les risques dépendent moins de la substance que de la personne qui en consomme, en quelles quantités et pour quelles raisons.*





## Comment maintenir le dialogue ?

Votre enfant grandit et sera bientôt adulte. Il a besoin de davantage de liberté et il doit apprendre à assumer des responsabilités. Mais il a toujours besoin que vous soyez là pour lui et que vous fixiez des limites. Comment réussir ce difficile exercice d'équilibre ?

- ▶ Montrez de l'intérêt pour ce que vit votre enfant et intéressez-vous à lui :  
« Comment décrirais-tu tes ami-e-s ? Te sens-tu à l'aise avec eux ? Qu'est-ce qui va bien à l'école ? Y a-t-il des choses qui te stressent ? » Montrez de l'intérêt pour ce que vit votre enfant. Laissez-le aussi s'intéresser à votre vie. Une relation bienveillante et ouverte facilite la discussion, même dans les situations plus difficiles.
- ▶ Jusqu'à quelle heure votre enfant a-t-il la permission de sortir ? Quelles dépenses l'argent de poche doit-il couvrir ? A quelles tâches ménagères votre enfant participe-t-il ? Les accords, de préférence écrits, amènent de la clarté pour tout le monde. Ils permettent aussi d'éviter des discussions interminables.

- ▶ Certaines règles ne sont pas négociables, d'autres oui. Être clair-e et ferme, c'est bien. Mais être trop intransigeant-e n'est pas vraiment une bonne solution. En effet, il est important de rester souple et de pouvoir adapter certaines règles en fonction de la situation et de votre expérience : si vous avez des exigences trop excessives, votre ado risque de se rebeller.
- ▶ Félicitez votre enfant lorsqu'il respecte ce qui a été convenu. S'il n'y est pas parvenu, alors il a besoin de votre réaction : pourquoi cela n'a-t-il pas marché ? De quoi aurait-il eu besoin pour y arriver ?



## Et si le cannabis prend une place toujours plus grande ?

Y a-t-il des signes qui laissent supposer que la consommation de votre enfant augmente ? A-t-il des problèmes à l'école, dans son apprentissage, dans ses loisirs ? Se renferme-t-il sur lui-même ?

- ▶ Faites-lui part de vos observations. Les stratégies qu'il avait prévu d'appliquer ne fonctionnent manifestement pas. Demandez-lui ce qu'il compte faire pour redresser la barre.
- ▶ Demandez à votre enfant s'il voit un lien entre les changements que vous avez observés et sa consommation de cannabis.
- ▶ Si votre enfant ne respecte pas ce qui a été convenu, tirez-en les conséquences. Discutez si possible à l'avance avec lui des sanctions que vous appliquerez. S'il rentre une heure trop tard, par exemple, il devra être de retour une heure plus tôt la fois suivante.

Vous pouvez aussi supprimer certains privilèges : « Nous ne pouvons pas te laisser sortir aussi souvent si tu en profites avant tout pour fumer du cannabis ». « Nous allons rediscuter avec toi de ce à quoi peut servir ton argent de poche si tu l'utilises pour acheter du cannabis ».

*Parlez avec votre enfant du lien entre la consommation de tabac et de cannabis.*

*Le cannabis est souvent mélangé avec du tabac. La consommation de cannabis « facilite » le passage à la consommation de tabac.*

*De nombreuses personnes qui fument du cannabis sont également dépendantes à la nicotine.*



## Formes de consommation comportant des risques particuliers

- Une consommation précoce (avant 16 ans)
- Une consommation quotidienne ou quasi quotidienne
- Une consommation avant ou pendant l'école ou le travail
- Une consommation empiétant sur une part importante des loisirs
- Une consommation régulière pour combattre les idées noires
- Une consommation avant de conduire un véhicule ou d'utiliser une machine ou un appareil dangereux, etc.



## Mon enfant fume souvent du cannabis

« Ma fille de 17 ans me dit qu'elle a besoin de cannabis pour se détendre le soir et évacuer le stress lié à son apprentissage. »

Une consommation régulière et systématique comporte des risques non négligeables. Le cannabis ne doit pas être un remède contre le stress. Il est important de mettre en place d'autres stratégies pour faire face à la pression.

- ▶ Discutez avec votre fille en essayant de répondre aux questions suivantes: «Quels autres moyens seraient envisageables pour gérer le stress et les difficultés? Qu'est-ce qui pourrait l'aider à mettre fin à sa consommation ou à la diminuer? Qui peut la soutenir? »
- ▶ Mettez-vous d'accord sur un objectif ou une stratégie avec votre fille. Fixez ensemble une date à laquelle la situation devra s'être améliorée. Demandez-lui ce qu'elle entend faire pour atteindre cet objectif et proposez-lui votre soutien. Vous pouvez vous laisser un peu de temps pour arriver à ce changement ensemble, mais sans attendre trop longtemps.

- ▶ Si vous n'êtes pas sûr-e d'emprunter la bonne voie ou si vous avez besoin de soutien, adressez-vous à un service spécialisé (voir au dos de la brochure).

*Votre enfant a-t-il déjà essayé sans succès de réduire sa consommation ou d'y mettre un terme? Si oui, une forme de dépendance s'est peut-être déjà installée. Là encore, un service spécialisé pourra vous épauler.*



## Où se situe précisément le problème ?

La consommation de cannabis constitue-t-elle le problème principal ou la situation est-elle difficile de manière générale ? Est-il possible que votre enfant fume du cannabis parce qu'il ne va pas bien ? Ne vous focalisez pas trop sur le cannabis. Votre enfant a-t-il des ami-e-s ? Des hobbies ? Comment les choses se passent-elles à l'école ? Ses journées sont-elles structurées ? Se sent-il bien dans sa peau ?

- ▶ Abordez la question avec votre enfant. Demandez éventuellement l'avis d'autres membres de la famille, de ses enseignant-e-s ou d'autres personnes de référence.

Si votre enfant rencontre des difficultés à l'école ou dans son apprentissage, concentrez-vous sur ce problème afin de le résoudre. Bien sûr, il serait préférable que votre ado arrête de consommer du cannabis. Mais s'il n'est pas disposé à le faire ? Responsabilisez-le pour essayer de débloquer la situation.

- ▶ Posez-lui des questions générales : « De quoi as-tu besoin pour que les choses s'améliorent à l'école ou dans ton apprentissage ? Qui peut t'aider pour que ça aille mieux ? Comment puis-je t'aider ? »
- ▶ « Comment vas-tu t'y prendre pour que ta consommation de cannabis n'ait pas de répercussions négatives sur tes résultats scolaires ? Quelles stratégies vas-tu appliquer pour y arriver ? »

*Réfléchissez aux questions suivantes :  
« Qu'est-ce que mon enfant attend de moi ? De quoi a-t-il besoin ? D'une relation plus étroite ? D'informations factuelles ? De conseils pour s'orienter ? Un peu de tout cela probablement, mais de quoi a-t-il particulièrement besoin en ce moment ? »*





## Quels sont les signes qui doivent vous alerter ?

- Un repli sur soi, le refus de toute discussion ;
- Des relations au bord de la rupture entre vous et votre enfant ;
- Une motivation et des résultats en baisse à l'école ou dans l'apprentissage ;
- Un changement radical dans ses fréquentations, qui se limitent à des ami-e-s qui consomment beaucoup ;
- La revente ou le trafic de drogue ;
- Des problèmes de santé, des troubles du sommeil.

En présence de tels signes, vous devez réagir avec fermeté. Mettez tout en œuvre pour que la situation s'améliore. Vous n'êtes pas seul-e : les services spécialisés sont là pour vous aider (voir au dos de la brochure).

Il est fondamental d'éviter un décrochage scolaire ou une rupture de l'apprentissage. Dans certains cas, une réorientation peut constituer un début de solution. Il est important que les jeunes restent dans une filière de formation. En cas de crise, prenez impérativement contact avec l'école et/ou le lieu d'apprentissage.

## Comment mener une discussion constructive ?

### Avant la discussion :

- ▶ Informez-vous sur le cannabis (cf. pages 16/17).
- ▶ Gardez vos objectifs à l'esprit tout en restant souple. Soyez prêt-e à négocier.
- ▶ Dites-vous que vous ne devez pas obtenir un changement tout de suite. Vous avez le temps ; il faudra sûrement faire preuve de patience...
- ▶ Choisissez le bon moment et le bon endroit pour discuter.

### Pendant la discussion :

- ▶ Restez positif-ve et calme.
- ▶ Regardez votre enfant. Vous lui dites ainsi : « Je t'écoute, ce que tu dis m'intéresse. »
- ▶ Parlez de votre point de vue. Décrivez vos observations, partagez vos réflexions et vos inquiétudes.
- ▶ Exprimez votre avis et demandez l'opinion de votre enfant. Écoutez-le.
- ▶ Faites preuve de compréhension et d'empathie.
- ▶ Ne jugez pas, ne faites pas la morale et ne posez pas d'ultimatum.
- ▶ Posez des questions ouvertes auxquelles on ne répond pas simplement par oui ou non.
- ▶ Écrivez un contrat. Fixez-en les objectifs ensemble. De quoi avez-vous besoin, votre enfant et vous, pour atteindre ces objectifs ?





### **Voici quelques exemples de formulation :**

« Tu dis que tu fumes de temps en temps un joint pour le plaisir et que tu ne veux pas y renoncer. Tu sais que je me fais du souci pour toi. Fumer du cannabis présente des risques. Il est important que tu mettes fin à ta consommation, en tous cas pour le moment. Si tu ne veux pas arrêter complètement, comment vas-tu faire pour ne pas consommer de plus en plus souvent ? »

« J'aimerais savoir comment tu évalues ta consommation de cannabis. Quelle influence a-t-elle sur toi ? Qu'est-ce qui serait différent pour toi sans cannabis ? »

« Je vois que tu te sens bien avec tes ami-e-s et je sais qu'ils comptent pour toi. Mais j'aimerais parler avec toi de la façon dont vous vous influencez mutuellement. »

« Je me fais du souci, parce que je constate des changements chez toi. Tu as souvent l'air d'être ailleurs et tu travailles de moins en moins pour l'école. J'ignore pour quelles raisons, mais j'ai l'impression que le cannabis occupe une place toujours plus grande dans ta vie. Comment vois-tu les choses ? Comment expliques-tu cela ? »

« Je peux comprendre que les choses ne sont pas toujours faciles dans ta formation, mais la consommation de cannabis ne résout rien. Quelles autres possibilités vois-tu pour rendre ton stress plus supportable ? Qu'est-ce qui te fait du bien, à part fumer des joints ? »

« Je dois te dire que je me fais plus de souci que toi. J'aimerais discuter avec toi de la façon dont tu peux réduire les risques. Comment peux-tu faire pour que ta consommation n'ait pas de répercussions sur tes résultats scolaires ? »

« Tes résultats à l'école ont nettement baissé. Je ne veux plus attendre à présent. J'aimerais que nous cherchions de l'aide. »

« Tu penses que j'exagère, mais moi pas. Je ne sais plus quoi faire et je veux chercher de l'aide. J'ai besoin d'un regard extérieur pour voir les choses plus clairement. Je trouverais bien que nous prenions rendez-vous ensemble auprès d'un service spécialisé. »



## Que devrais-je savoir sur le cannabis ?

Vous n'avez pas besoin d'être incollable sur le cannabis, mais vous devriez au moins avoir quelques notions. Vous devriez savoir ce qu'est le cannabis et en connaître les effets ainsi que les principaux risques. Vous pourrez ainsi mieux évaluer la situation et en discuter en toute connaissance de cause.

Le cannabis est le nom latin du chanvre, une plante dont on tire des fibres ou de l'huile alimentaire, par exemple. Certaines variétés de chanvre ont une teneur particulièrement élevée en delta-9-tétrahydrocannabinol (THC) et peuvent être utilisées comme drogues. Le THC est le principal responsable de l'effet euphorisant. Le cannabis est la drogue illégale la plus consommée en Suisse et dans le monde.

**Que dit la loi?** La consommation de cannabis est punissable par la loi. Actuellement, la consommation par une personne adulte est généralement sanctionnée par une amende d'ordre de CHF 100.-. Dans les cas de consommation de cannabis par des mineur-e-s, les parents et le Tribunal des mineurs sont en règle générale

avisés. Les sanctions et les mesures dépendent de l'âge, de la fréquence de la consommation, des antécédents et de la situation personnelle de l'adolescent-e. La possession de petites quantités de cannabis pour un usage personnel n'est pas sanctionnée, ni chez les adultes ni chez les mineur-e-s.

En revanche, le commerce de cannabis est puni par la loi. La base légale actuelle fait l'objet de diverses critiques. La loi n'est par ailleurs pas appliquée de la même manière dans tous les cantons.

**Comment le cannabis est-il consommé?** Le cannabis est généralement fumé sous forme de joints ou dans des pipes à eau spéciales (bongs). Il est souvent mélangé à du tabac, de sorte qu'il existe aussi un risque de développer une dépendance à la nicotine. Le cannabis peut également être consommé dans des gâteaux ou bu (space cakes, tisanes, etc.). On fait la distinction entre :

- la marijuana (herbe, beuh, ganja) : parties séchées de la plante (surtout les fleurs) ;
- le haschisch (shit, hasch, bédo,...) : résine, mélangée à des parties de la plante ;
- l'huile de cannabis (plus rare).



**Effets et risques:** Le cannabis a avant tout un effet désinhibant et relaxant. Il modifie la sensibilité à la musique et à la lumière. Des expériences négatives (bad trips) sont également possibles, notamment lorsque la dose absorbée est élevée. Les drogues ont des effets différents selon la personne, l'état d'esprit du moment, la quantité consommée, le contexte et le mode de consommation. Le cannabis entraîne une hausse de la pression artérielle, une dégradation de la concentration et des réflexes. Il augmente le risque d'accident. À long terme, une dépendance (physique et psychique) peut s'installer. Lorsqu'il est fumé, le cannabis peut endommager les voies respiratoires.

### Risques particuliers pour les jeunes

- Le cannabis affecte le développement en général et les apprentissages scolaires ou professionnels.
- On suppose que le cerveau des adolescent-e-s réagit au cannabis de manière plus sensible que celui des adultes.
- Les ados souffrant d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ont davantage de risques de connaître des problèmes en consommant du cannabis et d'autres drogues.

**CBD:** *Le CBD, tout comme le THC, est un cannabinoïde. Tous deux sont des composants de la plante. Il existe des variétés de chanvre avec une teneur élevée en CBD et moins de 1% de THC. Les produits de ce type peuvent être vendus légalement aux adultes. Les effets du CBD sont encore peu étudiés. Certain-e-s consommateurs-trices font état d'une impression de détente, mais il n'y a pas d'euphorie comme avec le THC. Si votre enfant consomme du CBD, vous devriez réagir comme s'il consommait du cannabis classique ou du tabac.*

**«Spice»:** *Il existe également des cannabinoïdes synthétiques, produits en laboratoire. Certains ont des effets très puissants. Les cannabinoïdes de synthèse sont notamment vendus dans des mélanges d'herbes sous le nom de « Spice ». Leur consommation comporte des risques difficiles à estimer.*



## Adresses et autres informations

### Conseils de prévention d'Addiction Suisse

[www.addictionsuisse.ch/parents](http://www.addictionsuisse.ch/parents)

- **Lettres aux parents** sur différents thèmes, p. ex. « Accorder des libertés, fixer des limites », « Les sorties, les fêtes, les consommations », « Prendre des risques : besoin ? danger ? »
- Guides pour les parents sur les thèmes de l'alcool, du tabac et des écrans.

À télécharger au format pdf ou à commander sous [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch)

### Informations d'Addiction Suisse sur le cannabis

- Dépliant « Focus – Cannabis »
- Brochure « Le cannabis en question(s) »

À télécharger au format pdf ou à commander sous [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch)

#### **Addiction Suisse**

Av. Louis Ruchonnet 14  
Case postale 870  
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 20 11

Fax 021 321 29 40

CP 10-261-7

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

### Soutien pour parents et enfants

Centres de conseil pour les familles :  
Vous trouverez des adresses sur Internet, notamment sur [www.formation-des-parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch).  
Les collaborateurs-trices de ces services sont soumis au secret professionnel.

Services spécialisés en matière d'addictions :  
[www.indexaddictions.ch](http://www.indexaddictions.ch)

### Conseils téléphoniques

Addiction Suisse propose des conseils par téléphone et peut vous fournir les adresses de services spécialisés dans votre région : **0800 105 105** (appel gratuit)

### Sites internet

- Pour les parents: [www.mon-ado.ch](http://www.mon-ado.ch)
- Pour les ados: [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

