



# L'ALCOOL –

# COMMENT EN PARLER AVEC LES ADOS



## Quelques pistes pour les parents

L'alcool, tout le monde connaît, même les enfants, qui se rendent compte qu'il ne s'agit pas d'une boisson comme les autres et posent des questions aux adultes. Les adolescents sont confrontés à la consommation d'alcool lors de sorties et de fêtes. Ils sont curieux et veulent l'expérimenter. Certains recherchent l'effet de l'ivresse et une partie d'entre eux commence à boire régulièrement de l'alcool.



Les parents se préoccupent du bien-être de leurs enfants. Sans doute vous êtes-vous donc déjà demandé comment aborder le thème de l'alcool avec eux. Il est évidemment important que les adolescents soient bien informés sur les risques liés à la consommation d'alcool. Cette brochure contient des informations, propose des conseils et décrit des situations concrètes pour vous permettre d'en parler ensemble.



# Pourquoi les ados boivent-ils de l'alcool?

**Différentes raisons peuvent amener les adolescent-e-s à consommer de l'alcool. Chez de nombreux jeunes, les motifs sociaux viennent en premier. Mais il y aussi ceux qui boivent, par exemple, pour se sentir mieux.**

## **L'alcool rend «léger»**

Au début, l'effet de l'alcool peut tout à fait être ressenti comme positif. On se sent désinhibé, plus détendu et plus sûr de soi. Mais, au fur et à mesure de la consommation, les choses peuvent rapidement mal tourner.

## **L'alcool est cool**

Aux yeux des ados, faire des choses normalement réservées aux adultes, c'est «cool». Ils entendent ainsi se distancier de l'enfance. L'alcool est aussi un moyen de ne pas se sentir exclu. Boire avec les autres est une manière d'être reconnu et de s'intégrer. Résister à la pression du groupe n'est pas facile.

## **L'alcool comme «moteur» de la fête**

L'idée qu'une fête sera mieux réussie et plus drôle en buvant de l'alcool est largement répandue. Pour beaucoup d'ados, la consommation d'alcool est même au centre d'une fête: ils veulent avant tout s'y saouler. Il vaut la peine de réfléchir avec eux à ce qui fait la réussite d'une fête (musique, activités, ...).

## **L'alcool chasse l'ennui**

L'ennui peut aussi être un motif de boire de l'alcool. Nombreux sont ceux qui attendent du produit qu'il les stimule ou les détende. Or l'alcool n'est pas un bon moyen pour chasser l'ennui, car il comporte le risque qu'avec le temps la consommation devienne ainsi une habitude.

## **L'alcool, une solution pour résoudre un problème?**

Il arrive également que les jeunes aient recours à l'alcool pour surmonter des problèmes. Il peut s'agir par exemple de problèmes à l'école, dans la famille ou



de déceptions. Boire pour de telles raisons est inquiétant; de ce fait il est important que ces jeunes reçoivent du soutien.

# Alcool et protection de la jeunesse

C'est affiché dans chaque point de vente: pas de remise de vin, de bière, et de cidre en dessous de 16 ans, pas de spiritueux ni d'alcopops en dessous de 18 ans. Les jeunes ne devraient donc pas avoir accès à l'alcool avant 16 ans et il est prévu dans certains cantons d'élever la limite d'âge à 18 ans pour toutes les boissons alcooliques, comme c'est déjà le cas au Tessin depuis de nombreuses années. Certains commerces ne vendent plus de boissons alcooliques fermentées aux jeunes de moins de 18 ans.

Quelles sont les boissons alcooliques que des **jeunes de plus de 16 ans** peuvent acheter dans un magasin ou un café? **Les boissons fermentées** comme le cidre, la bière et les bières panachées ou aromatisées, et le vin. Les vins de fruits et de baies, les coolers au vin, la sangria, le vin mousseux également pour autant qu'ils ne dépassent pas les 15% vol. et qu'ils ne soient pas additionnés d'eaux-de-vie ou d'alcool fort. Dans plusieurs cantons, la remise de ces boissons sera autorisée à l'avenir uniquement à partir de 18 ans.

Tous les **spiritueux** comme les eaux-de-vie et les apéritifs tels que le rhum, la vodka, le whisky, le pastis ne sont autorisés à la vente qu'à **des personnes de plus de 18 ans**. Les boissons contenant des spiritueux tels que les premix ou alcopops et les vins dont la teneur en alcool est supérieure à 15% vol. tels que le Porto ou le Sherry sont inclus dans cette même catégorie.

Bien que ces règles soient claires, chacun peut constater que des adolescents de moins de 16 ans ont encore régulièrement la possibilité de se procurer de l'alcool. Ces prescriptions pour la **protection de la jeunesse** sont néanmoins importantes, et devraient être appliquées et contrôlées. Si vous constatez qu'un commerce ne respecte pas les limites d'âge de remise, nous vous recommandons d'en discuter avec le gérant. Vous pouvez également le dénoncer auprès de la police du commerce.

Pour la protection de la jeunesse, la loi **interdit** la vente de

vin, bière et cidre  
aux jeunes de moins de **16 ans**

spiritueux, apéritifs et alcopops  
aux jeunes de moins de **18 ans**

Le personnel peut exiger une pièce d'identité.

0800 0001  
ADDICTION SUISSE

La loi n'interdit pas la consommation d'alcool par les jeunes. Certains règlements scolaires ou communaux posent exceptionnellement une telle interdiction.

## Alcopops et autres boissons alcooliques sucrées: un alcool déguisé en limonade ...

Les alcopops et autres premix sont des boissons sucrées contenant de l'alcool. Les premix à base de bière ou de vin peuvent être remis dès 16 ans, ceux à base de spiritueux peuvent être remis aux personnes dès 18 ans révolus. Ces boissons sont généralement très sucrées et ont parfois un goût très fruité, ce qui conduit à masquer l'alcool. Le design des bouteilles est destiné prioritairement à un public jeune. Le sucre et le gaz carbonique accélèrent le passage de l'alcool dans le sang et cela peut conduire relativement vite à l'ivresse.

# Les effets de la consommation d'alcool

**A noter que les effets ressentis ne dépendent pas seulement de la quantité consommée, mais également de la situation vécue, de l'état de santé et de l'état d'esprit du consommateur.**

Les premiers effets de la consommation d'alcool sont agréables pour la plupart des gens, qui se sentent plus détendus. Ce premier stade est celui de l'euphorie. Au fur et à mesure de la consommation, avec la levée des inhibitions, on ose de plus en plus. On ose agir ou parler d'une manière inhabituelle, voire d'une manière que l'on pourrait regretter par la suite. A ce stade, les personnes ayant consommé de l'alcool ont tendance à surestimer leurs capacités et à devenir irrespectueuses de l'autre, voire agressives. Puis vient un état de plus en plus confus, tant au niveau cérébral qu'au niveau moteur: c'est l'état d'ivresse proprement dit. Si l'on continue à consommer, les stades suivants seront ceux de l'hébétéude ou léthargie, puis du coma.

De **faibles quantités** d'alcool peuvent déjà avoir beaucoup **d'impact chez les adolescents**. Ils ressentiront les mêmes effets que les adultes mais plus rapidement. En effet:

■ Les adolescents ont en règle générale **un poids corporel plus faible que les adultes**. De ce fait, l'alcool se répartit dans une plus petite quantité de liquide corporel, et les **effets de l'alcool se font sentir plus rapidement**. A noter qu'une jeune fille, ayant en proportion moins de liquide dans le corps qu'un garçon, aura à poids égal et après une même consommation, une alcoolémie plus élevée. Cette différence entre les genres est aussi valable pour les adultes.

■ **L'élimination de l'alcool** dans le corps **se fait plus difficilement** chez les adolescents, leur foie n'ayant pas atteint sa pleine maturité.

■ Parce qu'ils sont **peu habitués à l'alcool**, les adolescents ressentiront plus rapidement un état d'ivresse.



# Les risques de la consommation d'alcool

**La consommation d'alcool comporte des risques, surtout pour les enfants et les jeunes.**

## Accidents

L'alcool **affecte les perceptions** – mauvaise évaluation des distances, vision double – réduit les capacités motrices – coordination, équilibre, orientation – et induit une **surestimation de ses propres capacités**.

Ces effets entraînent des risques d'accidents. Les jeunes consomment souvent de l'alcool lors de sorties, et rentrent chez eux en vélo, en scooter ou dans le véhicule d'un jeune adulte peut-être lui aussi pris de boisson.

## Violence et autres problèmes sociaux

L'alcool a des effets sur le comportement – perte de la conscience de soi, désinhibition, capacités de jugement affectées, agressivité, désarroi – qui induisent **des conduites à risques** et peuvent donc entraîner des **bagarres** et des **rapports sexuels non désirés et/ou non protégés**.

## Intoxications

Une consommation d'alcool peut provoquer une intoxication, ayant pour symptômes des **nausées** et des **vomissements**, des **évanouissements**, une **détresse respiratoire**, des **problèmes de régulation de la température du corps**, pouvant se terminer par un coma éthylique et la mort. Un jeune qui fait ses premières expériences peut rapidement se retrouver dans un état grave, d'une part parce que l'alcool agit plus vite sur son corps, d'autre part parce qu'il ne connaît pas ses propres réactions et risque de **ne pas être alerté par les premiers signes de l'intoxication**. De plus, les jeunes consomment souvent des boissons alcooliques lors de fêtes, sans manger, et l'alcool arrive alors plus vite dans le sang que lorsqu'on en consomme lors d'un repas.

## Implications pour la croissance

Des processus de développement physique peuvent être entravés. Une consommation importante d'alcool **freine**

**la production d'hormones de croissance**. Le **cerveau** des adolescents, en développement jusqu'à 20 ans, est **particulièrement exposé aux dégâts de l'alcool**. Le **développement psychosocial**, l'intégration dans la société et l'accès au monde du travail peuvent également être mis en péril par une consommation d'alcool, surtout lors d'ivresses répétées.

## Développement d'une dépendance

L'effet désinhibant de l'alcool (permettant, après un ou deux verres, d'oser plaisanter, aborder quelqu'un, danser, etc.) peut se révéler particulièrement dangereux à l'adolescence. Le risque est grand d'avoir **de plus en plus souvent recours à ce produit** pour en rechercher les effets dans les moments **d'angoisse ou de doute sur soi-même**. Ce sont des motifs de consommation impliquant un risque particulier de développement d'une dépendance. Plus un jeune commence tôt à consommer régulièrement, et plus il fait l'expérience de l'ivresse, plus le **risque de développer des problèmes** de consommation d'alcool à l'âge adulte augmente.

# Jusqu'à 13 ans révolus, les enfants ne doivent pas toucher à l'alcool

**Soyez clair!** En tant qu'adulte, vous ne devriez pas inciter les enfants à boire de l'alcool. En général, les enfants n'aiment d'ailleurs pas le goût des boissons alcooliques. Et ce n'est pas aux adultes de leur faire changer d'avis.

Ne laissez **pas traîner des verres et des bouteilles à moitié vides** en fin de soirée. Votre enfant pourrait y goûter sans modération et risquerait alors une **intoxication** grave, qui pourrait se révéler très dangereuse.

«Pendant les vacances, nous avons chaque fois bu un verre pendant les repas. Notre fils voulait y goûter, mais nous ne le lui avons pas permis. Alors que nous étions en pleine discussion, il a pris une gorgée dans mon verre.»

Les enfants ne doivent pas boire d'alcool. Réaffirmez clairement cette position. Expliquez à votre fils les raisons pour lesquelles vous lui interdisez d'en consommer: «Ton corps est encore en train de grandir et pendant cette période de croissance, il est particulièrement sensible à l'alcool»; «chez les enfants, l'alcool a des effets plus importants et plus dangereux que chez les adultes». Évitez cependant de mystifier l'alcool. Si votre fils insiste pour y goûter, vous pouvez exceptionnellement le laisser tremper ses lèvres dans votre verre pour qu'il ne se focalise pas sur la «boisson interdite».

Selon une étude de 2014, 13% des garçons et 9% des filles de 13 ans ont consommé de l'alcool à 1-2 occasions le mois précédent l'enquête. Une majorité des jeunes de cet âge ne consomme pas du tout d'alcool. En effet, 83% des garçons et 89% des filles de cet âge n'ont pas bu d'alcool au cours des 30 jours précédant l'enquête (HBSC, 2014).



«Pour fêter la fin de l'école primaire, mon enfant aimerait organiser avec ses camarades une fête dans notre sous-sol. Ils aimeraient bien se débrouiller seuls, mais je redoute qu'il y ait des débordements.»

Vous ne devriez pas laisser les enfants s'occuper seuls de cette fête. Proposez votre aide pour sa préparation. Suggérez par exemple à votre enfant que le «comité d'organisation» dresse une liste de tout ce à quoi il faut penser pour organiser la fête: préparer la liste des commissions, fixer les horaires du début et de la fin de la fête, organiser les retours à la maison, avertir les voisins, etc. Vous pouvez les aider à compléter cette check-list. Adoptez une position claire quant à la consommation d'alcool et dites que vous n'en accepterez aucune durant la fête.

# 14-15 ans: les adolescents ne devraient pas boire d'alcool

**Restez ferme et cherchez le dialogue.** Entre 14 et 15 ans c'est l'âge des bouleversements corporels et des nouveaux défis sociaux. Les **occasions de boire** se multiplient et **l'envie d'essayer** augmente: sorties entre copains, rencontres d'ados plus âgés, besoin de «faire grand».

Si, par curiosité ou lors d'une occasion particulière, votre enfant a envie de goûter un peu de bière ou de vin en votre présence, vous pouvez éventuellement lui permettre d'en **boire un peu dans votre verre**. Mais expliquez-lui que vous n'aimeriez pas qu'il boive de l'alcool sans votre accord.

«Hier, j'ai surpris ma fille de 14 ans en train de boire de la bière avec ses nouvelles camarades de classe. Elle m'assure n'en avoir bu que très peu, mais je me fais tout de même du souci.»

C'est bien normal que vous vous fassiez du souci. Discutez avec votre fille et dites-lui ce que vous avez ressenti en découvrant sa consommation d'alcool. Affirmez clairement que vous ne voulez pas qu'elle boive de l'alcool. **Expliquez-lui pourquoi:** «L'alcool a des effets plus forts chez les adolescents parce que votre corps est en pleine croissance et que vous n'avez ni la taille ni le poids des adultes. Ainsi tu pourrais assez vite te sentir mal, voire courir d'autres risques plus importants encore.» «Quand on a bu de l'alcool, on peut vite perdre le contrôle et faire des choses que l'on va regretter ensuite.»

De nombreux adolescent-e-s de 14 ans ont déjà bu de l'alcool mais, pour beaucoup, cela reste **juste une expérience**.

Craignez-vous que votre fille soit **influencée par ses nouvelles camarades**? Apprenez à les **connaître**: invitez-les à la maison afin de vous faire une opinion. N'adoptez pas d'emblée une attitude négative envers ses amies, ce sont des personnes importantes pour votre fille.

«Mon fils de 15 ans m'a parlé d'une fête le week-end passé. Il était tout retourné parce que certains de ses copains étaient complètement saouls et le poussaient à boire de l'alcool. Que puis-je lui donner comme conseil?»

Il n'est pas toujours simple de **dire «non»** lorsqu'on vous propose de l'alcool. Discutez avec votre fils des réactions possibles dans ce genre de situation. Confortez-le dans son opinion lorsqu'il fait de bonnes propositions et présentez-lui d'autres réponses possibles: un simple «Non merci, je n'ai pas envie», par exemple. Chacun a le **droit de refuser de boire** sans devoir se justifier. Votre enfant n'est certainement pas le seul à ne pas boire d'alcool. S'il refuse clairement de boire de l'alcool, d'autres oseront suivre son exemple. Les jeunes peuvent ainsi se soutenir mutuellement.

Lorsqu'une fête tourne en beuverie, l'ambiance peut devenir électrique et déboucher sur des scènes d'**agressivité**. Mettez votre fils en garde vis-à-vis de ce genre de situations. Précisez-lui qu'il ne doit en aucun cas monter dans un **véhicule** dont le chauffeur est sous l'emprise de l'alcool.

Toujours selon l'étude HBSC, 29% des garçons et 27% des filles de 15 ans ont bu de l'alcool à 1-2 occasions durant le mois précédent l'enquête. Une grande partie des jeunes de cet âge ne boit pourtant jamais d'alcool ou rarement : 54% des garçons et 59% de filles n'ont pas consommé d'alcool au cours des 30 jours précédents l'enquête (HBSC, 2014).

# 16-17 ans: apprendre à gérer sa consommation d'alcool

Les mesures de protection de la jeunesse en matière d'alcool sont liées au fait que les jeunes réagissent plus fortement aux effets de l'alcool que les adultes, notamment au niveau du cerveau, encore en plein développement. Parlez-en à votre enfant et faites-y référence lorsque vous fixez des règles.

Dialoguez avec votre enfant de sa position face à l'alcool, et, s'il en consomme, de quelle manière il le fait. Il est néanmoins irréaliste d'imaginer pouvoir interdire à votre adolescent dès 16 ans de boire une bière ou un verre de vin. D'ailleurs, il risque d'en tenir à peine compte. Dès lors, il vaut souvent mieux essayer de réduire les risques liés à cette consommation. Mettez-vous d'accord sur les circonstances dans lesquelles il peut boire de l'alcool. Dites-lui qu'il est important de gérer sa consommation de manière responsable et avec modération. Vous pouvez discuter ouvertement des sorties et imaginer avec lui le déroulement de la soirée et la rentrée, en rappelant notamment que l'alcool n'est pas compatible avec la conduite d'un véhicule.

«Mon enfant souhaite fêter son 16ème anniversaire à la maison. Je ne sais pas quelle attitude adopter concernant l'alcool.»

Ce n'est pas parce qu'on a le droit d'acheter de l'alcool qu'il doit impérativement faire partie d'une fête! Souvent participent aux fêtes des ados qui n'ont pas l'âge ou pas l'autorisation de leurs parents de boire de l'alcool. Il est difficile de s'assurer que les plus jeunes ne boivent pas d'alcool et que les plus âgés en consomment avec modération. Vous pouvez donc décider de ne pas servir d'alcool. Discutez avec votre enfant d'**alternatives** possibles. Les jeunes aiment aussi les boissons à base de **jus de fruits**, et d'autres **boissons non alcoolisées**.

«Ma fille de 17 ans est rentrée ivre à la maison. Je me fais du souci.»

Les ados peuvent être amenés à se saouler pour **diverses raisons** (se désinhiber, chasser l'ennui, être cool etc.). Laissez votre enfant récupérer ses esprits. Les discussions constructives ne sont pas possibles en état d'ébriété. On a beau le savoir, parfois, la réaction est vive parce qu'on s'est fait du souci et qu'on a imaginé le pire. **Parlez-en** le lendemain, même si vous avez «explosé» dans un premier temps. Si vous lui expliquez ce que vous avez ressenti et pourquoi vous vous êtes inquiété-e, votre fille comprendra mieux votre réaction. Demandez-lui ce qui l'a conduit à se saouler et ce qu'elle en pense maintenant.

**Soyez clair-e** concernant la consommation d'alcool et dites-lui que vous attendez d'elle un comportement responsable vis-à-vis de l'alcool. Elle devra ainsi par exemple, assumer les conséquences de sa consommation, en ne passant pas sa journée au lit à cause d'une gueule de bois un lendemain de fête. Parlez-lui des risques associés à l'ivresse et des différentes façons de **réduire ces risques**.

En Suisse, 35% des jeunes âgés entre 15 et 19 ans disent consommer de l'alcool entre 1 et 3 fois par mois (Addiction Suisse, 2013).

En 2012, environ 1'100 jeunes ou jeunes adultes (10-23 ans) ont été hospitalisés pour une intoxication alcoolique (Addiction Suisse, 2014).



# Jeunes adultes dès 18 ans: boire pour boire?

Dans toute la Suisse, on peut remettre de l'alcool aux jeunes adultes à partir de 18 ans. Néanmoins cela ne signifie pas qu'on doit boire de l'alcool parce qu'on y a accès. Votre enfant est à présent adulte et peut – ou doit – donc décider beaucoup de choses par lui-même. Néanmoins, en tant que parents, vous pouvez **définir les règles** qui s'appliquent dans votre maison et qu'il convient de respecter.

**Responsabiliser et maintenir le dialogue.** La plupart des jeunes adultes ont déjà vécu des ivresses dans certains contextes, par exemple lors d'ambiances festives, dans un groupe d'amis, lors de sorties entre collègues ou par goût du risque. Discutez avec votre enfant de sa manière de gérer l'alcool et des risques que présente sa consommation lors des fêtes et des sorties. Si vous vous faites du souci pour lui, parlez-en et dites-lui combien cela vous tient à cœur qu'il aille bien.

«Ma fille de 19 ans vient d'avoir son permis de conduire et nous demande de lui prêter notre voiture en fin de semaine. Jusqu'à présent, elle a toujours pris le bus et je ne me faisais pas de souci si elle avait un peu bu. Comment peut-on être sûr qu'elle ne boira pas d'alcool?»

Discutez avec votre fille des conditions auxquelles elle peut emprunter votre voiture. Puisqu'elle est encore une **conductrice inexpérimentée**, elle ne doit absolument **pas boire d'alcool** si elle conduit. Profitez de cette occasion pour parler ouvertement avec elle de vos préoccupations et de vos attentes. Que peut-elle faire si elle a malgré tout bu un verre, voire plus? (Par ex. prendre un taxi, dormir sur place, vous appeler et demander conseil.)

Même si votre fille ne conduit pas elle-même un véhicule, cela vaut la peine de parler avec elle des moyens pour rentrer à la maison en toute sécurité. Comment pourrait-elle réagir vis-à-vis d'un camarade qui voudrait la raccompagner en état d'ébriété?

## Repères concernant la consommation d'alcool chez l'adulte

Qu'entend-on par comportement responsable vis-à-vis de l'alcool pour un adulte en bonne santé?

Les hommes en bonne santé ne devraient pas boire plus de deux (maximum trois) verres standard par jour et les femmes adultes en bonne santé pas plus d'un seul (maximum deux). Par verre standard, on entend la quantité d'alcool contenue dans un verre habituellement servi au restaurant.

De plus, il faudrait s'abstenir de boire de l'alcool pendant au moins deux jours chaque semaine.

Une personne qui boit occasionnellement un peu plus devrait en rester à quatre (pour les femmes) voir cinq (pour les hommes) verres standard.

«Je me fais du souci pour mon fils de 18 ans. Il a changé ces derniers temps et je trouve qu'il boit trop d'alcool.»

Recherchez le **dialogue** avec votre fils. Parlez-lui de ce que vous observez, faites-lui part de votre inquiétude pour lui. L'impulsion doit venir de vous: dites-lui ce que vous ressentez et ce que vous observez. Vous pouvez ainsi motiver votre enfant à **réfléchir sur sa consommation**. Vos discussions ne doivent pas toujours tourner autour de l'alcool; parlez aussi d'autre chose. Comment se passe sa formation? Quels sont ses plans d'avenir? Montrez à votre enfant que **vous vous intéressez à sa vie**. Et parlez aussi des **choses qui vont bien**.

Que pouvez-vous faire si les discussions avec votre fils sont difficiles? Proposez-lui de faire appel à un service spécialisé en alcoologie. Là, en présence d'une **tierce personne**, vous pouvez parler des choses qui vous préoccupent l'un et l'autre. N'hésitez pas à établir seul le contact avec un spécialiste au cas où votre fils ne voudrait pas vous accompagner. Les spécialistes des centres de consultation pour les questions liées à l'alcool peuvent vous conseiller sur le comportement à adopter et vous soutenir dans votre démarche.



# Que peuvent faire les parents?

## N'achetez pas de boissons alcooliques aux adolescents

- N'achetez à votre enfant ni bière ni alco pops, ni aucune autre boisson alcoolique.
- Ne chargez pas votre enfant d'acheter des boissons alcooliques pour vous-même.

Si vous constatez qu'un commerce vend de l'alcool à votre enfant, vous devriez en parler au gérant pour le rendre attentif aux dispositions légales relatives à la protection de la jeunesse. Vous pouvez aussi annoncer le cas à la police du commerce.

## Assumez votre rôle de modèle

- Vous n'êtes pas obligé de renoncer à toute consommation d'alcool pour remplir votre rôle de modèle. Montrez à votre enfant, par l'exemple, ce qu'est une consommation modérée.
- De plus, même si vous consommez de l'alcool, cela ne vous empêche pas d'imposer des limites claires à votre enfant.

## Accordez de la liberté tout en fixant des limites

- Définissez avec votre enfant les règles qui s'appliquent concernant l'alcool. Faites-lui confiance en lui laissant une certaine liberté, par exemple en lui permettant d'aller à une soirée. Cela lui donne l'occasion de se responsabiliser.
- Expliquez-lui clairement que le non-respect des règles entraîne des conséquences.

## Parlez des risques

- Parlez avec votre enfant des effets et des risques liés à la consommation d'alcool. Adaptez les règles en fonction de l'âge: les jeunes de moins de 16 ans ne doivent pas boire d'alcool du tout; lorsqu'ils sont plus âgés, une consommation modérée de temps en temps n'est plus vraiment un problème.
- Si vous savez ou supposez que votre enfant consomme de l'alcool lorsqu'il sort et que vous vous faites du sou

ci pour le retour nocturne, vous devriez entamer une discussion. Parlez à votre enfant des risques liés à l'alcool et à la circulation et recherchez avec lui des solutions pour lui permettre de rentrer à la maison en toute sécurité (appeler un taxi, éventuellement dormir sur place).

## Recherchez le dialogue

- Une bonne relation entre parents et enfants est importante pour avoir des discussions ouvertes. Intéressez-vous à la vie de votre enfant et prenez du temps pour dialoguer. La discussion ne doit pas toujours tourner autour des problèmes; même dans les moments difficiles, parlez-lui aussi des choses qui vont bien.
- Montrez à votre enfant qu'il peut toujours venir vous parler, y compris lorsqu'il rencontre des difficultés.

## Cherchez de l'aide

Dans les situations difficiles, n'hésitez pas à rechercher de l'aide et du soutien à l'extérieur: un médecin ou un spécialiste d'un centre de conseil pour les jeunes ou d'une consultation pour les questions liées à l'alcool peut vous épauler et vous accompagner.

## Adresses et autres informations

Les professionnel-le-s qui travaillent dans les centres de **consultation pour la jeunesse** ou les **services spécialisés sur les questions d'alcool et de dépendances** connaissent les situations que vivent les adolescent-e-s et peuvent répondre aux questions qui se posent à propos de leur consommation d'alcool. Vous trouverez leurs adresses dans l'annuaire téléphonique ou sous [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch)

Si vous avez des **questions autour de la consommation d'alcool**, vous pouvez vous adresser à Addiction Suisse: téléphone 021 321 29 76, [prevention@addictionsuisse.ch](mailto:prevention@addictionsuisse.ch)

Le matériel d'information suivant peut être commandé ou téléchargé sur le site <http://shop.addictionsuisse.ch> ou au 021 321 29 35.

## Informations

- «Focus: Alcool»
- Brochure «Alcool et santé»

## Conseils

- Lettres aux Parents d'Addiction Suisse (9 lettres)
- Brochure «Fumer – en parler avec les enfants et les adolescent-e-s»
- Brochure «Cannabis – en parler avec les ados»
- Brochure «Surfer, joueur, chatter – en parler avec les enfants et les adolescent-e-s»
- Si vous désirez recevoir la **newsletter pour les parents** d'Addiction Suisse, vous pouvez vous inscrire gratuitement sur notre site : [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch). Vous recevrez ainsi régulièrement des informations sur des thèmes intéressants pour vous.

## Pour les jeunes

- Flyer «Alcool»
- [www.alcooldanslecorps.ch](http://www.alcooldanslecorps.ch)
- [www.alcooletcirculation.ch](http://www.alcooletcirculation.ch)