

CONSEIL

Par Profil supprimé Postée le 14/05/2015 13:33

Bonjour, voilà j'ai 14 ans et une de mes amies fait une fête pour son anniversaire (j'y suis invitée) et elle m'a prévenu qu'il y'aura de l'alcool (vodka, bière et autres..). Sauf que je n'ai jamais bu et je trouve que c'est beaucoup trop tôt de commencer à 14ans et je ne me sens pas forcément "prête". Sauf que tout le monde a déjà bu et je sais que si je ne bois pas à la soirée mais que tout le monde bois/est bourrés je vais me sentir seule/exclue. Comment faire?

Mise en ligne le 15/05/2015

Bonjour,

Nous comprenons que vous souhaitez faire la fête avec vos amis mais rien, ni personne ne vous oblige à boire. Une chose est sûre, l'alcool n'est pas obligatoire pour faire la fête. Il n'y a aucune raison pour que vos amis, ne vous acceptent pas tel que vous êtes.

Quand on est jeune, le corps réagit différemment à l'alcool que lorsqu'on est adulte. L'emprise de l'alcool est plus rapide et plus intense. Votre corps est plus petit et plus léger et en pleine phase de croissance. Le cerveau, le système nerveux et les organes du corps sont aussi plus vulnérables face aux effets néfastes de l'alcool. Par exemple, sachez que le cerveau continue à se développer jusqu'à l'âge d'environ 23 ou 24 ans. Le fait de commencer à boire très jeune peut entraîner des dommages irréparables.

En bref, en commençant à boire jeune, vous augmentez fortement les risques de problèmes graves liés à l'alcool une fois adulte. A l'inverse, en commençant à boire plus tard, par exemple à 18 ans, ces risques diminuent.

De plus, lorsqu'on n'a jamais bu d'alcool, on n'est tout simplement pas habitué à ses effets. Dans le cas où vous prenez la décision de boire quand même, sachez que la première fois, vous ne connaissez ni vos réactions ni vos limites face à l'alcool. Vous verrez qu'un seul verre est suffisant pour en ressentir les effets. Après avoir bu ce verre, attendez pour voir ce que cela vous fait. Les premiers effets sont généralement ressentis au bout de 20 minutes et atteignent leur maximum au bout d'une heure.

Dans tous les cas, n'imitiez pas ce que font parfois vos copains et buvez très progressivement.

Nous vous conseillons aussi de consulter la brochure de l'INPES " L'alcool vous en savez quoi " pour vous informer car il peut être utile de remettre ses opinions en question.

Voici également quelques vidéos à visionner qui montrent comment refuser un verre sur notre site Alcool Info Service.

Vous pouvez aussi joindre l'un de nos écoutants au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8h à 2h), ou par chat sur le même site, tous les jours de 14h à 2h du matin.

Prenez soin de vous.
