

## L'ALCOOL DANS LA FAMILLE

# MON ADO ORGANISE UNE SOIRÉE



Il est naturel à l'adolescence d'avoir envie de partager des moments festifs entre amis, à l'écart des adultes. Ce genre de contexte peut aller de pair avec l'expérimentation de l'alcool. Cela n'est pas forcément un problème si un certain nombre de précautions sont prises.

## COMMENT PRÉVENIR L'EXCÈS D'ALCOOL ?

Dans la mesure où c'est votre adolescent qui organise une soirée, il est important de le responsabiliser.

Veillez à le rendre vigilant sur « l'effet de groupe » qui pourrait l'influencer. Sensibilisez-le aux situations qui peuvent être problématiques comme des inconnus débarquant à la fête sans y être invités, des quantités d'alcool trop importantes pouvant entraîner une « beuverie » générale ou encore des nuisances sonores pouvant vous mettre en difficulté avec vos voisins. Faites-le réfléchir à la façon dont il s'y prendrait pour gérer ces situations. Mieux vaut en effet les aborder au préalable pour l'aider à agir au mieux.

Des boissons sans alcool et de la nourriture doivent être à disposition. Proposez-lui de l'aider à faire la liste des boissons à acheter en fonction du nombre d'invités.

Informez votre adolescent sur les moyens de prévenir l'alcoolisation massive et/ ou rapide appelée « binge drinking » qui comporte notamment des risques de coma éthylique. Indiquez-lui les précautions à prendre : servir des doses raisonnables d'alcool, s'alimenter et s'hydrater régulièrement en buvant des boissons non-alcoolisées. Rappeler les consignes de sécurité élémentaires comme la Position Latérale de Sécurité (PLS) en cas de malaise et lui donner les numéros d'urgence à joindre en cas de problème est important. Dans le même ordre d'idée, se rendre disponible s'il a besoin de vous joindre est toujours plus rassurant pour l'un comme pour l'autre.

## BINGE DRINKING ET JEUX D'ALCOOL

### UNE FORME DE "CONTRAT" AVEC SON ADO

L'organisation de cette fête en votre absence implique d'établir un "contrat" avec votre ado. À vous d'y inclure les consignes qui vous paraissent primordiales. Quel est l'horaire de fin de soirée ? Quel est le niveau maximal d'achat de boissons alcoolisées ? L'accès au bar familial est-il interdit ? Autorisez-vous les invités à dormir sur place ? Dans le cas contraire, qui se charge de raccompagner chez eux ceux qui auraient bu ? L'accès à certaines parties de votre logement sera-t-il clos afin de prévenir d'éventuels risques de dégradation ou de vols ? Vous semble-t-il nécessaire de rappeler l'interdiction d'éventuelles drogues (cannabis, cocaïne, etc.) à la fête ?

L'essentiel est que votre ado puisse sentir qu'en tant qu'organisateur, il est le garant du bon déroulement de la fête. À vous de lui laisser entendre que la possibilité de renouveler cette expérience dépendra de la façon dont il saura gérer les choses. Quelques mesures simples de prévention, un peu d'organisation et de dialogue avec lui peuvent permettre de réunir les conditions nécessaires à une fête réussie pour tous.