

## L'ALCOOL DANS LA FAMILLE

# MON ENFANT REVIENT IVRE DE SOIRÉE, COMMENT LUI EN PARLER ?



Votre enfant est rentré à la maison visiblement ivre et vous êtes en proie à de nombreuses émotions : colère, déception, inquiétude...

### Différer la discussion

Quelles que soient les émotions qui vous assaillent, il est inutile d'essayer d'engager une conversation avec lui tout de suite, son état ne le permet pas. Sur l'instant, la priorité est à la vigilance.

Sachez que l'alcoolémie est maximale entre une et deux heures après la fin de la consommation. Son ivresse peut donc s'aggraver même quelques temps après son dernier verre.

Si vous repérez des signes inquiétants (respiration irrégulière, somnolence ou difficulté à bouger, transpiration, frissons...), contactez le Samu (15). En effet, ces signes peuvent être les premiers symptômes du coma éthylique.

### Établir des règles

Le lendemain, il est important d'en parler. Vous pouvez tout d'abord lui poser des questions ouvertes (par exemple : « Que s'est-il passé ? De quoi te souviens-tu ? »). Puis lui indiquer clairement ce que vous attendez de lui, en posant des limites pour les prochaines fois (ex : le nombre de verres maximum, l'heure de retour...). Si vous aviez déjà fixé des règles, vous pouvez lui rappeler en quoi il est important de les respecter. Ce cadre doit lui permettre de sentir que vous vous préoccupez de lui, mais il doit également l'aider à prendre ses responsabilités afin de continuer à se construire en tant que futur adulte autonome.

### Donner des repères

S'il n'envisage pas de soirée sans alcool, donnez-lui des conseils comme : manger avant la fête, alterner boisson alcoolisée et boisson non alcoolisée, faire attention aux quantités servies, ne pas boire vite et ne pas mélanger l'alcool avec d'autres substances psychotropes, même des médicaments. Rappelez également que s'il a bu il doit impérativement se faire raccompagner par une personne qui n'a pas bu ou dormir sur place.

Un excès d'alcool ponctuel chez un jeune n'est pas obligatoirement dramatique, bien qu'il ne faille pas le banaliser. Si cet événement ne se reproduit pas, vous n'avez aucune raison de vous inquiéter. Vous pouvez même montrer à votre enfant les « gestes qui sauvent » pour qu'il puisse venir éventuellement en aide à ses amis un jour : cela pourra lui permettre de se sentir valorisé et digne de confiance même s'il a lui-même commis une « erreur ».