

## LA NEKNOMINATION POUR LES PARENTS

---

Depuis quelques semaines un inquiétant jeu à base d'alcool circule parmi les jeunes sur Facebook et les réseaux sociaux. La « Nekomination » consiste à se filmer en train de boire de l'alcool cul-sec puis à nommer 3 amis, mis ainsi au défi de faire de même dans les 24h. Les médias et les autorités publiques se sont emparés de ce phénomène.

Au Royaume-Uni et en Irlande, plusieurs décès ont déjà eu lieu. Le risque principal de ce « jeu » est d'absorber plus d'alcool que l'organisme ne peut en supporter. À cette alcoolisation excessive s'ajoute la notion de « **boire rapidement** » qui peut très vite conduire **au coma éthylique**. Pour relever le défi, des jeunes peuvent être tentés de boire plusieurs verres d'alcool d'un trait ou, pour en relever plusieurs d'affilée, de boire de l'alcool en grandes quantités et de manière trop rapprochée. Que peuvent faire les parents face à un tel phénomène ?

### PRÉVENIR PLUTÔT QU'INTERDIRE

Se contenter d'interdire de jouer à ce « jeu » est probablement illusoire lorsqu'il s'agit d'un jeune adulte. En revanche, les jeunes ne connaissent pas forcément les risques qu'ils prennent ou les évaluent mal. **Le premier rôle des parents est de les informer.**

Voici trois points clés à leur rappeler :

- Boire cul-sec fait monter plus vite l'alcoolémie, sans possibilité de retour en arrière quant aux effets et aux conséquences
- Avoir une alcoolémie très élevée est réellement dangereux pour la santé
- Boire à jeun est plus dangereux que boire l'estomac plein

### RESPONSABILISER ET FAIRE CONFIANCE

Il ne faut pas considérer les jeunes comme étant incapables de prendre de bonnes décisions pour eux-mêmes. Ils prendront de meilleures décisions s'ils sentent qu'elles leur appartiennent et s'ils ont pu, par la discussion, prendre conscience des enjeux.

### DIALOGUER RÉGULIÈREMENT

Ce n'est pas parce qu'on ne voit rien d'alarmant chez son enfant qu'il ne faut pas en parler ! En tant que parent il est important de se sentir concerné par les sujets qui touchent aux jeunes.

La « Nekomination » est une actualité dont les parents doivent se saisir pour discuter. En parler permet non seulement de vérifier les informations que les jeunes connaissent sur le sujet mais aussi de solliciter leur esprit critique, de les aider à se positionner. C'est aussi un moyen de percevoir comment ils vont.

D'une manière générale, avoir régulièrement un dialogue ouvert sur de tels sujets permet d'aider le jeune à mûrir. C'est un facteur de protection contre les abus auxquels peuvent conduire certaines conduites à risque populaires telles que la « Nekomination » ou encore le « binge drinking ».