

Alcool : repères éducatifs pour les parents

Alors qu'il n'est pas recommandé aux parents d'initier leurs enfants à l'alcool (voir « [Parents n'initiez pas vos enfants à l'alcool](#) »), quels repères donner pour que la transition de leur adolescent vers l'alcool reste maîtrisée ?

Retarder l'âge des premières consommations

Il est désormais scientifiquement établi que plus la consommation est précoce, plus sont favorisées les surconsommations voire la dépendance à l'âge adulte.

Le premier repère est de retarder le plus possible l'autorisation de boire de l'alcool. Dans tous les cas, « pas d'alcool avant 15 ans » est une ligne de conduite simple à établir.

Limiter les quantités bues

En complément de l'âge de la première consommation, les quantités bues à l'adolescence ont un fort impact sur le développement du cerveau. Boire des quantités importantes d'alcool amoindrit ses performances et sensibilise également aux excès de consommation à l'âge adulte.

Le second repère : entre 16 et 17 ans, poser des règles pour limiter les quantités d'alcool bues tout en gardant un œil sur ce qui se passe en soirée. En cas d'incident il est important de pouvoir en parler.

Responsabiliser l'adolescent

Au fil des années, les parents ne peuvent pas toujours contrôler la consommation d'alcool de leur adolescent. Plus celui-ci mûrit plus il est naturel de lâcher du lest mais cela n'empêche pas de négocier les sorties et d'envisager les différents scénarii de déroulement des soirées.

Le contrôle parental fait donc place à la discussion et à la responsabilisation. Les parents donnent ainsi le temps à l'adolescent de s'approprier des règles de bonne conduite face à l'alcool.

Articles en lien :

[Mon ado organise une soirée](#)

[Mon enfant rentre ivre de soirée, comment lui en parler ?](#)