



**Éduc**  **alcool**

**PARLER D'ALCOOL**  
avec ses enfants sans être dépassé

## COMMENT UTILISER CE GUIDE

Vous avez des enfants et vous vous demandez

- **comment être** avec eux et en leur présence;
- **quoi savoir** pour les informer;
- **quoi dire** en certaines circonstances.

Ce guide est divisé en trois sections pour vous faciliter la tâche et vous accompagner. Un code de couleurs vous permet de repérer rapidement les textes concernant la catégorie d'âge de vos enfants.

### Quel que soit l'âge de vos enfants

pp. 2-5 et 14-19

### Les 8 à 11 ans

pp. 6-7 et 20-21

### Les 12 à 14 ans

pp. 8-9 et 22-23

### Les 15 et 16 ans

pp. 10-11 et 24-25

### Les 17 et 18 ans

pp. 12-13 et 26-27

## TABLE DES MATIÈRES

Un seul parti pris : la modération **1**

### COMMENT ÊTRE

Avec vos enfants quel que soit leur âge **2**

Avec les 8 à 11 ans **7**

Avec les 12 à 14 ans **9**

Avec les 15 et 16 ans **11**

Avec les 17 et 18 ans **13**

### QUOI SAVOIR

L'alcool et la physiologie **14**

L'alcool et la psychologie **17**

### QUOI DIRE

À vos enfants quel que soit leur âge **19**

Aux 8 à 11 ans **20**

Aux 12 à 14 ans **22**

Aux 15 et 16 ans **24**

Aux 17 et 18 ans **26**

Repères **28**



Vous voyez ce pictogramme? C'est l'une des bandes dessinées À TOI DE JOUER. Vous pouvez les trouver sur notre site à [educalcool.qc.ca](http://educalcool.qc.ca)

Dans ce guide, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

# UN SEUL PARTI PRIS : LA MODÉRATION

À 14 ans, près des deux tiers des enfants du Québec ont déjà consommé de l'alcool. Il y a deux chances sur trois que ce soit le cas du vôtre.

Cela n'est pas anodin. En effet, contrairement à ce que les neurologues et les psychiatres ont longtemps pensé, le cerveau des adolescents - tout comme leur corps d'ailleurs - est inachevé et en voie de transformation majeure. À l'adolescence, le cerveau subit une reconfiguration et les centres responsables des émotions sont particulièrement modifiés. Au surplus, les lobes frontaux du cerveau, là où se situent les facultés de planification, de stratégie, d'organisation, de concentration et d'attention sont les éléments dont la maturité est la plus tardive. Parallèlement, la puberté des adolescents entraîne des changements hormonaux et cérébraux qui favorisent la prise de risques et la quête de sensations fortes. Bref, bon nombre d'adolescents s'initient à la consommation d'alcool à un moment de leur vie où, d'une part, leurs capacités d'anticipation sont encore faibles et, d'autre part, ils apprécient les sensations fortes. Il va s'en dire que durant cette période de la vie, l'encadrement des parents est primordial et cela est d'autant plus vrai lorsqu'il est question de consommation d'alcool.

Les résultats de nos recherches sont clairs : 90 % des Québécois considèrent que les parents ont la responsabilité d'éduquer et d'informer les enfants au sujet de la consommation et des problèmes qui découlent de l'abus d'alcool.

Mais les parents ne réalisent pas à quel point ils doivent parler d'alcool le plus tôt possible avant que les problèmes n'apparaissent, pas après. Ils ne réalisent pas non plus que, contrairement à ce qu'ils pourraient penser, ils exercent une influence énorme sur leurs enfants. Ce qu'ils disent, et surtout ce qu'ils font, est absolument déterminant.

Enfin, ils ont besoin d'un outil pour les aider à ouvrir le dialogue. Le voici.

Les principes sur lesquels se fonde ce guide sont clairs.

- Éduc'alcool **donne aux parents les renseignements** leur permettant de bien informer leurs enfants et de mieux gérer certaines situations qui pourraient se présenter en relation avec l'alcool.
- Il **ne dicte pas aux parents une ligne de conduite**. C'est à eux de déterminer si, et à partir de quel âge, dans quelles circonstances, à quelles conditions et en quelles quantités leurs enfants sont autorisés à consommer de l'alcool. Il les invite toutefois à encadrer la consommation des jeunes sur la base des repères proposés en page 28.
- Il défend une valeur fondamentale et a un seul parti pris : **la consommation abusive, l'ivresse, l'intoxication sont absolument inacceptables**. En aucune circonstance, elles ne sauraient être tolérées.

Car s'il est un fait qui est incontestable, c'est que «prendre un coup» - ne serait-ce qu'une fois - c'est prendre un coup... de trop. Et qu'en tout temps, la modération a bien meilleur goût.

# COMMENT ÊTRE avec vos enfants quel que soit leur âge

## Pas toujours facile d'être parent

Vous vous posez sans doute des questions.

- Comment aborder le sujet avec mon plus jeune ?
- Dois-je attendre qu'il me pose des questions ?
- Ai-je raison de croire que mon ado ne touche pas à l'alcool ?
- Qui de nous deux devrait aborder la question avec lui ?
- Ma conjointe me dit que c'est à moi d'intervenir auprès de mon fils au sujet de ses fins de semaine arrosées. C'est vrai ?
- Que faire si je crois que ses copains ont une mauvaise influence sur lui ?

Vous ne trouvez probablement pas toujours la réponse. Vous voulez adopter une attitude positive, être compréhensif, garder la confiance de votre enfant, mais en même temps, vous doutez parfois de l'efficacité de vos moyens. Il n'y a pas d'école d'apprentissage en matière de prévention face à la consommation d'alcool et c'est parfois devant le fait accompli que vous devez réagir sans y être suffisamment préparé.

## La prévention commence dans la famille

Donnez à vos enfants un niveau élevé de soutien, félicitez-les, encouragez-les, donnez-leur des caresses, des baisers, des marques tangibles d'affection. Ne tenez pas pour acquis qu'ils savent que vous les aimez, il faut le leur dire. Faites confiance tout en mettant des limites, sans avoir peur de perdre leur amour.

Faire des activités en famille permet de passer du temps ensemble et de se rapprocher d'eux (écouter la télé ou regarder un vidéo et en discuter, participer à la préparation d'un repas, bricoler, pratiquer des sports).

## Le modèle, c'est vous

Votre attitude, vos gestes, vos paroles, vos choix influencent grandement vos enfants même si vous avez parfois l'impression qu'ils n'y portent pas attention.



***Votre attitude, vos gestes, vos paroles,  
vos choix influencent grandement vos enfants.***

# COMMENT ÊTRE avec vos enfants quel que soit leur âge

## À quel âge peuvent-ils commencer à boire ?

Il n'y a pas d'âge dit «normal» pour commencer. Même très jeunes, les enfants sentent, sinon comprennent, la différence entre le fait de prendre une boisson alcoolisée et une autre qui ne l'est pas.

Peut-être pensez-vous qu'il vaut mieux permettre à votre jeune de prendre un peu de vin à table à l'occasion, sachant très bien qu'il pourrait chercher à en consommer à votre insu.

Dans certaines sociétés, l'initiation des jeunes à la consommation dans un cadre rigoureux est bénéfique. Les recherches montrent que ces sociétés connaissent très peu de problèmes liés à l'alcool.

***Quelle que soit la décision que vous adoptiez, jamais, en aucune circonstance, l'abus d'alcool ne doit être toléré. Ni pour eux, ni pour vous.***

## Vos enfants craignent-ils de parler consommation avec vous ?

Que pensent vos enfants à ce sujet ? Ils se sentent en confiance et vous en parlez franchement avec eux. Ou est-ce le contraire ? Peut-être croient-ils que

- vous vous inquiétez trop;
- vous leur refuserez de sortir avec leurs copains;
- vous n'en finirez plus de leur poser des questions;
- vous êtes trop stricts et ne comprenez rien aux besoins des jeunes de leur âge;
- vous vous mêlez trop de leurs affaires;
- vous n'aurez plus confiance en eux.



## Il n'est jamais trop tôt

Les enfants sont souvent plus renseignés qu'on ne le croit. À l'âge de six ans, ils ont déjà une idée des normes sociales relatives à la consommation d'alcool des adultes et des enfants. Vous pouvez donc aborder la question de la consommation dès le jeune âge.

## Donnez vous-mêmes l'exemple

Les enfants ont tendance à imiter les comportements des gens qu'ils aiment et admirent, particulièrement ceux de leurs parents. Vos habitudes de consommation annoncent celles qu'ils adopteront plus tard. Si la consommation fait partie de vos habitudes tant sociales que gastronomiques, vos jeunes grandiront en sachant que cela est naturel et se fait dans un climat de détente et de plaisir.

Lorsque vous prenez de l'alcool, buvez avec modération. Si vous vous abstenez de boire ou que des personnes de votre entourage en font autant, rien ne vous empêche de faire remarquer à vos enfants qu'il s'agit d'un choix personnel.

## L'âge de la première consommation est déterminant

- Plus l'enfant commence jeune à consommer en dehors d'un cadre rigoureux, plus il risque d'avoir des problèmes par la suite.
- Plus les adolescents commencent à boire jeune, plus ils disent consommer fréquemment.





*À neuf ans, un enfant sur quatre a fait l'expérience de l'alcool.*

# COMMENT ÊTRE avec les 8 à 11 ans

## **Soyez fermes**

- N'allez pas croire qu'à cet âge, les enfants ne consomment pas, même si l'alcool n'est pas une boisson pour enfants.
- Si vous prenez un verre, cela ne veut pas dire que vos enfants peuvent en faire autant. Il arrive qu'en famille, un jeune veuille y goûter. Et qu'il insiste même. C'est à ce moment que vous lui signifiez votre accord ou votre interdit.
- Vous pouvez le laisser tremper ses lèvres dans votre verre ou en prendre une gorgée pour ne pas qu'il le fasse en cachette ou en vidant les restes des verres ou des bouteilles.
- Vous pouvez le laisser prendre un verre dans lequel l'alcool est dilué dans de l'eau; ce qui n'est pas pour autant une autorisation ouverte à consommer.
- Expliquez-lui la différence entre consommer de façon réfléchie et abuser.

En somme, il ne s'agit pas de vous abstenir de prendre de l'alcool à cause des enfants, mais plutôt de leur montrer qu'il y a du plaisir à consommer avec modération.

C'est à vous qu'il revient de faire des choix, compte tenu de l'âge de chacun de vos enfants et de vos principes. Par la suite, de vous en tenir à ces choix. Si vous leur expliquez vos raisons, vous les aidez à développer leur capacité de prendre leurs propres décisions.

## **Dans les *partys*, assurez-vous**

- qu'ils organisent des activités, des jeux;
- qu'ils aient de la nourriture à grignoter, des boissons gazeuses et des jus;
- qu'un adulte soit présent et qu'il exerce une surveillance discrète.

Ne les laissez pas seuls toute la soirée sans surveillance.



**Plus du quart des adolescents de 13 ans consomment de l'alcool :  
2,7 % à peu près chaque semaine et 24 % à peu près chaque mois  
ou moins d'une fois par mois.**

# COMMENT ÊTRE avec les 12 à 14 ans

## **Soyez vigilants**

C'est l'âge où les ados veulent expérimenter et s'affranchir de l'autorité parentale. Ils cherchent à s'affirmer et, dans le cas de l'alcool, à sentir ses effets.

## **Ne paniquez pas**

Ce n'est pas le moment de dramatiser si vous constatez que votre enfant a bu en dehors de la maison malgré votre interdiction. Les jeunes qui veulent consommer le feront dans un party, un parc, une ruelle ou chez un ami plutôt qu'à l'école ou à la maison où c'est interdit. Surtout, ne tenez pas pour acquis que ce qui est socialement acceptable pour vous, l'est encore pour eux.

## **Soyez fermes**

- Expliquez-leur ce qui se passe dans leur organisme et les dangers qu'ils courent.
- Délimitez clairement vos attentes et établissez des règles précises, raisonnables et applicables.
- Faites une entente écrite avec eux sur vos attentes et ce qui arrivera si elle n'est pas respectée. Par la suite, tenez-y.

Dans votre famille, si la coutume veut que les jeunes consomment de petites quantités d'alcool dans des occasions spéciales, assurez-vous qu'ils fassent la différence entre ces occasions et les autres jours.



***24 % des adolescents de 16 ans consomment de l'alcool à peu près chaque semaine. À peine 23 % des jeunes de cet âge n'ont jamais consommé.***

# COMMENT ÊTRE avec les 15 et 16 ans

## La pression du groupe

À cet âge, les jeunes veulent s'affirmer davantage. Les sorties en groupes sont plus fréquentes. La pression qu'exercent certains leaders dans les groupes les incite à vouloir faire comme les autres. Dans les soirées, ils voudront sans doute avoir de la bière. Rappelez-leur votre entente, si vous en avez conclu une. Tenez-y.

À la maison, lors de fêtes (anniversaires, mariages, Noël et autres), alors que dans la majorité des familles le fait de prendre de l'alcool est associé très fortement au plaisir, il vous revient de décider s'ils peuvent consommer et en quelle quantité.

## Soutenez et surveillez

- Sachez toujours où et avec qui ils sont si ce n'est pas chez vous, les activités qu'ils font et comment ils se comportent. Votre soutien peut s'exercer à travers la surveillance. Un des liens les plus clairs entre votre rôle de parents et la consommation d'alcool de vos adolescents est la surveillance, même en votre absence. Attention, il faut trouver un juste milieu et faire confiance.
- Exercez un contrôle raisonnable. Cela veut dire délimiter les attentes et développer des règles claires, raisonnables et applicables. Être un parent qui exerce du contrôle, qui est exigeant tout en étant chaleureux et réceptif plutôt qu'autoritaire ou permissif, constitue un facteur majeur de protection.



*Malgré les interdictions, le désir d'appartenir au groupe, de se valoriser par ce moyen est plus fort que les mises en garde.*

# COMMENT ÊTRE avec les 17 et 18 ans

## L'appartenance au groupe

- C'est l'âge où les jeunes qui consomment ne tiennent pas compte de l'avis de leurs parents (ce comportement peut se manifester plus tôt).
- C'est l'âge où les jeunes sont influencés par la publicité montrant des gars et des filles dont le plaisir ne semble avoir d'égal que leur superbe apparence physique.
- C'est l'âge où l'affirmation de soi et l'épate des autres passent par l'excès de vitesse dans la conduite automobile. Lorsque les jeunes ont bu, les risques d'accidents sont décuplés. S'ils détiennent un permis, ils doivent savoir qu'ils n'ont pas le droit de consommer la moindre quantité d'alcool avant de conduire.
- C'est l'âge où le contact avec vos jeunes est parfois plus difficile en raison de leur besoin de se forger une identité qui leur soit propre et non calquée sur la vôtre.
- C'est l'âge où à 18 ans, ils ont le droit d'acheter de l'alcool.

## Soyez francs

N'ayez pas peur de dire les choses franchement. Ce n'est pas effrayer un jeune que de l'informer de la réalité. Ce n'est pas parce qu'ils sont aussi ou plus grands que vous que vous ne pouvez plus intervenir. Dans une discussion, assurez-vous que les points de vue de chacun soient entendus et respectés.

Discutez avec eux des conséquences d'une consommation au travail, à l'école, pendant la pratique des sports et dans la conduite automobile.

## Maintenez des liens affectifs avec eux

L'absence de liens affectifs entre vous et vos jeunes, doublée d'un soutien insuffisant, les rend plus vulnérables à la pression des pairs, ce qui peut les influencer à consommer de l'alcool et à en abuser.

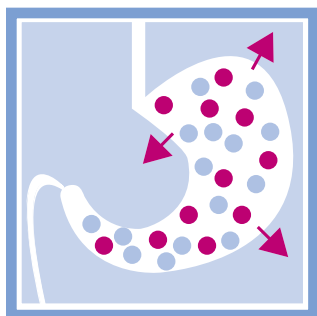
Il vous appartient de trouver le bon équilibre entre lien affectif et autonomie que vous voulez bien laisser.

## ÉTAPES DU CHEMINEMENT DE L'ALCOOL DANS L'ORGANISME HUMAIN ADULTE

# 1

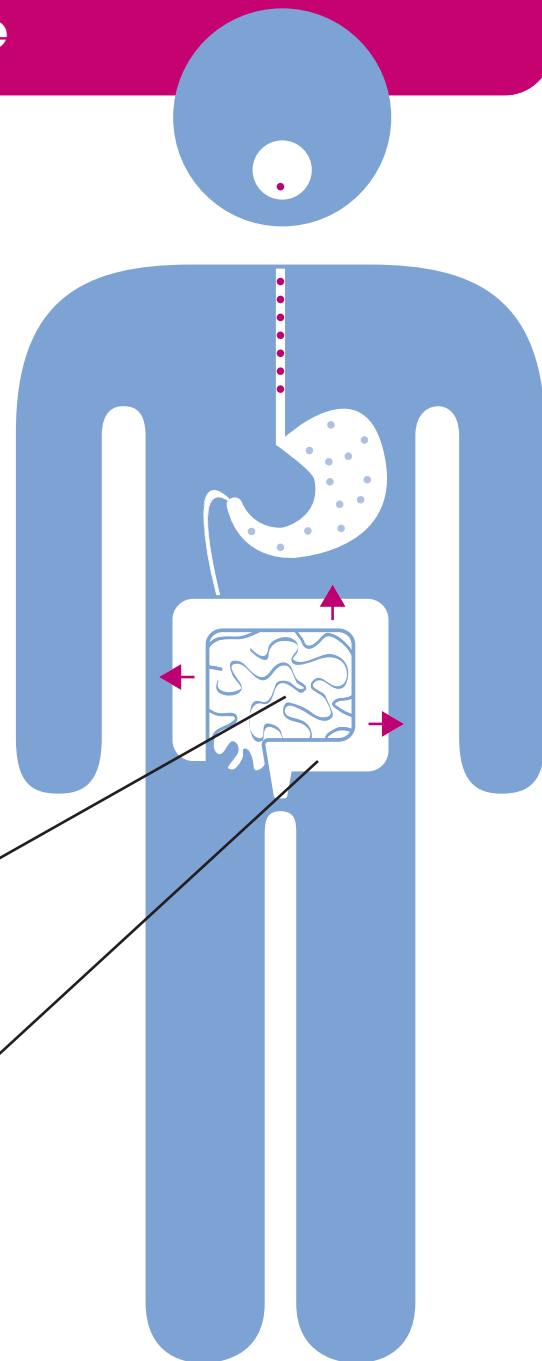
### ABSORPTION DE L'ALCOOL

Dès l'ingestion, l'alcool passe dans le sang. **Il faut environ une heure pour que tout l'alcool ingéré se retrouve entièrement dans le sang.** Dans l'estomac et l'intestin, la vitesse d'absorption peut varier selon la quantité d'aliments consommés. L'alcool agit donc davantage sur un estomac vide. Il pénètre dans le sang aussitôt après l'ingestion.



Dans l'intestin grêle,  
l'alcool pénètre  
rapidement  
dans le sang.

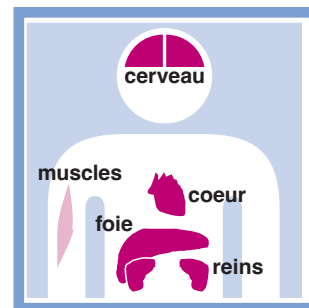
Dans le gros intestin,  
l'alcool pénètre plus  
lentement dans le sang.



# 2

## DISTRIBUTION DE L'ALCOOL

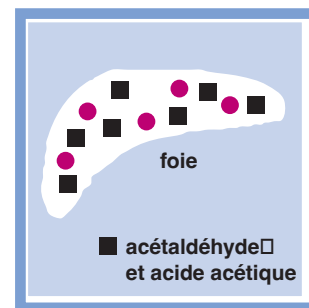
L'alcool se répand par la circulation sanguine générale dans la quasi-totalité des tissus contenant de l'eau et se diffuse dans toutes les parties du corps. **Il se concentre principalement au niveau du cerveau, du foie, du cœur, des reins et des muscles.**



# 3

## MÉTABOLISME DE L'ALCOOL

Le foie élimine 90 à 95 % de l'alcool ingéré grâce à ses enzymes spéciales. Il métabolise l'alcool à un rythme approximatif de 15 milligrammes pour cent millilitres de sang à l'heure, en le transformant en substances diverses. **Les principaux produits de transformation sont l'acétaldéhyde et l'acide acétique.**



## Inégalités face à l'alcool

À âge et poids égaux, les effets de l'alcool se font sentir plus rapidement chez la femme que chez l'homme pour la même quantité d'alcool ingérée. La quantité d'eau présente dans l'organisme étant moins grande chez la femme, il s'ensuit que pour une même quantité d'alcool consommée, la concentration de l'alcool dans le sang est plus élevée chez elle.

# 4

## ÉLIMINATION DE L'ALCOOL

La principale voie d'élimination de l'alcool est la voie rénale. Le rein élimine aussi de l'eau, ce qui explique l'augmentation de la quantité d'urine et la déshydratation subséquente provoquant la soif. L'alcool est essentiellement éliminé dans l'urine sous forme de produits résultant du métabolisme. Le reste de l'alcool (5 %) est évacué sans transformation dans l'air des poumons, la sueur et la salive.

Les effets de l'alcool ne sont pas ressentis de la même manière par les personnes qui ont une certaine habitude de boire. Cependant, peu importent les sensations, la quantité d'alcool dans le sang ne diminue pas pour autant.

## QUOI SAVOIR : l'alcool et la physiologie

### Les boissons effervescentes ont un effet plus rapide

Les champagnes, mousseux et boissons prémélangées effervescentes (boissons gazeuses ou jus de fruits mélangés à de l'alcool) agissent plus rapidement. La présence de gaz carbonique accélère l'évacuation de l'estomac.

Par ailleurs, les jeunes qui consomment des boissons prémélangées ne sentent pas autant le goût de l'alcool en raison du sucre qui en atténue l'amertume. Ils risquent donc d'en consommer davantage.

### L'alcool est un dépresseur

Malgré son effet légèrement euphorisant, l'alcool n'est pas un stimulant. Au contraire, il ralentit l'activité du cerveau tout en diminuant les tensions.

Une intoxication alcoolique peut provoquer un coma éthylique et même la mort si personne (entourage, médecin) n'intervient à temps. Le taux d'alcool dans le sang est alors très élevé. L'effet toxique de l'alcool provoque aussi une chute de la température du corps et du tonus musculaire ainsi qu'une dépression respiratoire. La personne respire difficilement.

### Les effets de l'alcool ne sont pas les mêmes chez les adultes que chez les ados

La réaction à l'alcool varie selon le poids corporel, l'habitude de consommation, le nombre de verres bus et le rythme de consommation.

Ainsi, un jeune qui a un faible poids corporel, qui prend rarement de l'alcool et qui est à jeun, ressentira rapidement un état d'ivresse. Les jeunes supportent moins bien l'alcool que les personnes plus âgées et ils en connaissent moins bien les effets.

### L'alcool exerce un effet bénéfique sur la santé

Lorsqu'il est consommé modérément et régulièrement (un à deux verres par jour), l'alcool a un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires. Cet effet est particulièrement bénéfique à partir de l'âge de 40 ans. Mais chaque personne est unique. Compte tenu de certains états de santé et dans le doute, il vaut mieux consulter un médecin.

### Le mélange drogue-alcool est explosif

Lorsque mélangé à des drogues légales (médicaments) ou illégales, l'alcool peut avoir des effets dévastateurs sur la santé.

### Bière, vin, cidre ou spiritueux : un verre, c'est un verre

Une canette de bière contient la même quantité d'alcool pur qu'un verre de vin ou qu'une consommation de spiritueux (gin, vodka, scotch, etc.).



### Une consommation standard équivaut à environ 13,5 grammes d'alcool pur ou :

340 ml (12 oz) de bière ordinaire à 5 % d'alcool

340 ml (12 oz) de cidre à 6 % d'alcool

140 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool

45 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool.

# QUOI SAVOIR : l'alcool et la psychologie

## Comment reconnaître que votre enfant a un problème de consommation d'alcool ?

Il se peut que votre jeune adopte un comportement inhabituel, mais que l'alcool ne soit pas en cause.

Il n'est pas toujours facile de savoir s'il y a un véritable problème ou s'il s'agit d'un problème passager de comportement lié à la puberté, à une peine d'amour ou à une grande fatigue due au surmenage (surcharge de travail scolaire, nombreuses activités, travail à temps partiel).

Si vous avez des doutes à ce sujet et que vous n'arrivez pas à reconnaître les signes, parlez d'abord franchement à votre jeune. Choisissez le moment propice. Consultez la rubrique « *Si vous étiez placés dans ces situations, que diriez-vous ?* ».

Maintenez la confiance et le dialogue. Évitez de lui faire sentir votre anxiété en le surveillant constamment. Voici quelques signes qui peuvent vous servir de repère :

- des sautes d'humeur sans raison apparente;
- une tendance à s'isoler ou se renfermer dans sa chambre;
- des retards fréquents;
- des absences non justifiées;
- un changement significatif dans les résultats scolaires;
- un manque d'intérêt pour le groupe, les activités sportives, les loisirs;
- une perte d'appétit;
- un comportement dépressif;
- une attitude rêveuse excessive;

- un manque de sommeil;
- la disparition d'argent dans votre portefeuille;
- de la négligence inhabituelle dans la façon de se vêtir, dans la propreté corporelle;
- une fugue;
- du décrochage scolaire sporadique ou prolongé.

Tous ces signes n'apparaissent pas nécessairement en même temps. Parlez à votre jeune, expliquez-lui ce qui se passe et aidez-le à mieux se comprendre. Au besoin, n'hésitez pas à recourir à l'aide.

Ne restez pas seuls face à un problème. Vous pouvez éprouver des sentiments qui vont de la colère à la peine et à la culpabilité. Parlez-en à un proche, un ami, un parent qui vous aidera peut-être à y voir plus clair. Surtout ne soyez pas embarrassés de consulter. Il y a des problèmes que vos seules compétences ne peuvent régler.

## Quand recourir à l'aide

- Si votre jeune éprouve de sérieuses difficultés.
- Si le dialogue est rompu malgré vos efforts.
- Si vous n'arrivez plus à contrôler la situation.
- Si vous en avez discuté avec les enseignants de l'école sans trouver la solution.
- Si la situation perdure.

# QUOI DIRE à vos enfants quel que soit leur âge

Ce que vous dites est presque aussi important que ce que vous faites. Vos enfants vous regardent et vous écoutent et c'est d'abord à la maison qu'ils apprennent les comportements à adopter.

## Allez droit au but

- Vous pouvez aborder la question naturellement, le plus simplement possible.
- Évitez le ton autoritaire, les sermons.
- Expliquez-leur clairement les faits concernant la consommation, sans les ménager sous prétexte qu'ils sont trop jeunes, mais sans leur faire peur non plus.

## Parlez calmement

Une attitude sereine et un dialogue ouvert sont déterminants. Si vos jeunes se sentent à l'aise de discuter avec vous, vous pourrez les guider et les éclairer dans leurs choix en matière de consommation. Dites-leur qu'ils peuvent compter sur vous s'ils ont besoin d'aide. Cela peut être d'un soutien significatif lorsqu'ils vivront des difficultés.

## Comment les soutenir ?

Les soutenir en leur témoignant de l'affection, de l'attention et en étant aimant. Dites-leur souvent que vous les aimez, même s'ils le savent. Rappelez-vous que les jeunes qui reçoivent un niveau élevé de soutien sont moins susceptibles de boire régulièrement.

## Faut-il «enseigner» à vos jeunes à boire ?

Il est important que vos jeunes sachent qu'il n'est pas nécessaire de boire de l'alcool pour avoir du plaisir. Ils doivent aussi savoir qu'on peut avoir du plaisir en consommant si l'on est capable de se maîtriser en tout temps et que l'on évite ainsi de tomber sous la dépendance de l'alcool.

## S'ils consomment de l'alcool, leur conseiller

- qu'ils mangent tout en buvant;
- qu'ils ne vident pas leur verre d'un trait;
- qu'ils dégustent et apprennent à apprécier ce qu'ils boivent.

## Parlez-leur des conséquences de l'abus d'alcool

Cela pourrait vouloir dire

- perdre la maîtrise d'eux-mêmes;
- poser des gestes qu'ils peuvent regretter par la suite;
- exercer et susciter de la violence auprès de leurs camarades, de leurs frères et sœurs;
- perdre la mémoire des gestes posés;
- risquer d'avoir des accidents graves en conduisant une voiture;
- être très malades;
- être obligés de s'absenter de l'école ou du travail;
- perdre connaissance;
- être victime d'un arrêt respiratoire et en mourir.

## Expliquez-leur ce qui se passe quand on consomme lorsqu'on est jeune

### Aux premiers verres :

- on relaxe, on est moins gêné, on parle davantage;
- on a moins de stress;
- on s'affirme et on cherche à se faire remarquer.

### Aux suivants :

- on devient plus sentimental, plus excité, un peu euphorique;
- on a les émotions à fleur de peau;
- on n'est plus tout à fait soi-même.



### LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Monographie qui fait la lumière sur les effets néfastes de la consommation précoce d'alcool et qui explique les raisons fondamentales qui justifient pleinement l'interdiction aux jeunes du libre accès à l'alcool.

Commander ou télécharger en vous rendant à [educalcool.qc.ca](http://educalcool.qc.ca)

### Par la suite :

- le jugement est moins sûr, le discours change, la démarche est moins assurée;
- on voit double;
- on peut devenir agressif;
- on peut oublier l'usage du préservatif et avoir des comportements sexuels qu'on regrette après;
- on peut dépasser la mesure en faisant les fous et en posant des gestes déplacés;
- on peut vomir, violenter quelqu'un, tomber dans un coma éthylique.

## QUOI DIRE aux 8 à 11 ans

### Si vous étiez placés dans ces situations, que diriez-vous ?



**1** Vous êtes une mère monoparentale avec deux enfants de 9 et 11 ans. C'est l'été, vos voisins immédiats invitent quelques familles du quartier autour d'un barbecue. Ces gens sont très ouverts à la consommation, même chez de jeunes ados, car ils prétendent que mieux vaut que cela se fasse en présence des parents.

L'atmosphère est gaie, joviale. On offre de la bière à tous. Votre jeune de 11 ans veut en prendre et celui de 9 ans, y goûter. Vous n'êtes absolument pas d'accord. La pression sociale est là. Les hôtes n'y voient rien de répréhensible, puisque c'est en présence des adultes. Les autres voisins partagent cet avis et laissent leurs ados prendre un petit verre. Vous êtes donc seule à ne pas partager leur avis.

*B.D. : Question culturelle  
Bon pour le cœur ?*



### Comment réagissez-vous ?

Il n'est pas toujours facile sous la pression du groupe de poser des exigences qui semblent aller à l'encontre de l'opinion générale. Les divergences de vue sont parfois irréconciliables. De plus, il se peut que certaines personnes, en toute amitié ou bon voisinage, et parce que vous êtes seule à les éduquer, veuillent vous conseiller sur la manière d'aborder et de traiter de cette question avec eux.

Votre choix est fait. Il vous appartient. Vous pouvez répéter à vos enfants que vous n'êtes pas d'accord ou leur rappeler vos propos à ce sujet, votre entente, si vous en avez conclu une, et leur dire que vous n'avez pas changé d'idée. Ce n'est pas le moment de leur faire un discours sur les méfaits de l'alcool; ils n'écouteront probablement pas. Pas plus que c'est le moment de prêcher la modération aux autres.

L'important, c'est de parler à vos enfants à la maison avant que ne se présentent des situations comme celle-là. Ils seront parfaitement au courant de vos désirs et connaîtront vos attentes. Vous éviterez ainsi des ennuis, des insistances et des déceptions de leur part. Votre attitude calme se reflétera sans doute sur les voisins qui sentiront que vous ne bougerez pas.

Vous pouvez expliquer vos raisons à vos hôtes si vous le désirez et si vous sentez que cela serait accueilli en tout respect de vos différences, mais sans vous justifier.

De retour à la maison, rien ne vous empêche de revenir sur cette question avec vos enfants et de leur rappeler ce que vous jugez acceptable et ce que vous n'acceptez pas en matière de consommation, de même que les conséquences de la transgression de vos exigences. Expliquez vos raisons et posez-leur des

questions pour vous assurer qu'ils ont bien compris. Cet échange leur permettra de se sentir compris. Et surtout, n'ayez pas peur de briser la relation entre vous.

Il est difficile de refuser, leur direz-vous, mais ajoutez qu'ils n'ont pas à se défendre et à s'expliquer. La confiance entre vous est primordiale. Être affectueux et exercer du contrôle nécessitent une communication dynamique entre parents et enfants.

Adoptez  
une attitude  
franche et ouverte  
pour favoriser  
le dialogue.

Ne croyez pas  
qu'ils seront en  
confiance et vous  
feront confiance  
si vous avez  
une attitude  
négative.

**2** Vous constatez que le niveau des bouteilles d'alcool de la maison diminue sensiblement, même lorsque vous ne consommez pas. Vérification faite, vous réalisez que votre jeune de 10 ans boit en cachette.

*B.D. : Dure journée pour Nico  
Piquer c'est voler*



### **Cette situation peut-elle être tolérée ?**

À vous de répondre. Même si vous éprouvez de la colère, essayez cependant de lui parler calmement. Vous seul savez ce que vous lui avez dit en matière de consommation. Reprenez vos explications au besoin, ou donnez-les sans tarder. Posez-lui des questions pour vous assurer qu'il a bien compris. Soyez ferme sans lui faire peur, attentif sans être complaisant.

Essayez de savoir ce qui l'incite à prendre de l'alcool ainsi en cachette. Ne sautez pas aux conclusions trop vite. Votre enfant n'est pas un alcoolique en devenir. Il peut s'agir d'une bravade. Peut-être vous trouve-t-il trop rigide et craint-il votre réaction face à une expérience qu'il veut tenter. Certains parents préfèrent faire goûter à leurs enfants de la bière ou du vin en leur présence afin d'éviter qu'ils boivent en cachette.

À vous de découvrir les raisons qui l'amènent à adopter ce comportement. À l'avenir, essayez de maintenir le dialogue entre vous et soyez vigilant. Souvenez-vous qu'un contrôle trop sévère contribue à développer chez les jeunes une opposition marquée et des comportements agressifs qui peuvent se traduire par une consommation abusive d'alcool.

## QUOI DIRE aux 12 à 14 ans



### Si vous étiez placés dans ces situations, que diriez-vous ?

**1** Une voisine vous raconte qu'en votre absence, certains soirs de fin de semaine, vos enfants de 12 et 14 ans invitent des amis qui apportent de la bière et que tous s'amuse<sup>nt</sup> bruyamment. Ils ne tiennent pas compte du plus jeune de 8 ans qui subit la situation. Comme ils nettoient la place après la soirée, vous ne vous doutiez de rien.

*B.D. : Bouteilles à la ruelle*



### Comment réagissez-vous ?

Ces enfants ne sont pas en âge de consommer de l'alcool et il est illégal de leur en vendre. Cela veut donc dire qu'ils se sont procuré de la bière illégalement ou encore que des adultes leur en ont fourni.

Voilà une occasion pour vous de dialoguer avec vos jeunes. Pourquoi ne pas vous adresser à vos trois enfants en même temps.

Vous pourrez faire la distinction entre les comportements selon l'âge. Il est important d'écouter ce que chacun a à dire et de vous assurer que tous les points de vue soient respectés, même s'ils se contredisent, se fâchent ou se montrent agressifs. Ils se sentiront compris. C'est à vous de contrôler la situation tout en gardant votre calme. Rien ne sert d'élever le ton, ils risquent d'en faire autant et la communication n'en sera que plus difficile.


Informez vos jeunes ados de ce que vous jugez acceptable en matière de consommation d'alcool. Distinguez les moments de fêtes en famille, pendant lesquels vous les laissez goûter à l'alcool que vous consommez, si tel est le cas. Ils doivent connaître votre opinion, vos inquiétudes et surtout vos attentes à leur égard. Soyez clairs lorsque vous exprimez votre désaccord.

Apportez-leur votre soutien et fournissez-leur des moyens pour qu'ils ne se sentent pas obligés de faire comme les autres parce que, même si certains jeunes de cet âge consomment illégalement, la majorité ne le fait pas. Dites-leur de proposer au groupe des activités, de faire autre chose. Si leurs copains refusent, ils devraient quitter la maison.

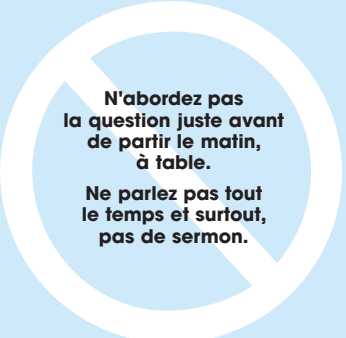
Vous pouvez leur dire qu'ils auront à assumer les conséquences de leurs gestes s'ils ne tiennent pas compte de vos exigences (défense de sortir, de regarder la télé pendant un certain temps et autres).

Cette situation vous aura sans doute fait réaliser que vous devez être plus vigilants et exercer une surveillance plus étroite auprès de vos ados. Ils vieillissent, veulent expérimenter de nouvelles sensations, faire comme les grands, défier les adultes. À vous de juger s'ils doivent être laissés seuls en votre absence ou non.

Rien ne vous empêche de parler aux parents des amis de vos deux plus vieux. Ils partagent probablement votre avis et vous pourrez collaborer. Si tel n'est pas le cas, il vaut mieux le savoir et éloigner vos enfants d'un ou plusieurs de leurs copains avant qu'ils ne subissent une influence néfaste de leur part.



Choisissez  
un moment propice  
pour leur en parler.



N'abordez pas  
la question juste avant  
de partir le matin,  
à table.

Ne parlez pas tout  
le temps et surtout,  
pas de sermon.

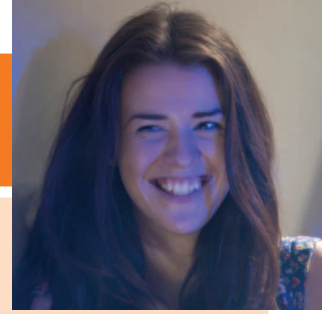
**2** **Votre fils de 13 ans va souvent chez un bon copain. Or, vous apprenez que les parents de ce jeune homme ont de sérieux problèmes d'alcool. Dans votre famille et votre entourage, la consommation est modérée. Vous ne voulez pas que votre fils soit confronté à ce problème à son âge.**

### **Comment réagissez-vous ?**

Cette situation est délicate d'autant plus que ce copain doit la subir et en souffre peut-être. Vous avez le choix : ou bien vous éloignez votre fils de ce copain et vous lui interdisez de le voir, ce qui ne sera peut-être pas facile ni pour l'un ni pour l'autre; ou bien, vous expliquez à votre fils les problèmes liés à la consommation excessive d'alcool (voir rubrique sur la *Physiologie*) et vous lui proposez de voir son copain chez vous seulement. Ce dernier sera peut-être soulagé, car il ne faut pas oublier sa gêne face à un ami témoin de situations parfois embarrassantes.

Tous les enfants d'alcooliques ne le deviennent pas et votre geste permettra peut-être à ce jeune de se sentir compris et respecté malgré sa différence.

## QUOI DIRE aux 15 et 16 ans



### Si vous étiez placés dans ces situations, que diriez-vous ?

**1** **Votre fille de 16 ans revient d'un *party* et vous raconte que des jeunes avaient trop bu et qu'il y a eu de la violence, des verres cassés. Certains ont vomi et une fille, complètement soûle, a perdu connaissance. On lui a mis une serviette froide sur le front. La vôtre, qui ne consommait pas, n'a pas aimé cela, s'est sentie mal à l'aise ne sachant que faire.**

*B.D.: Le punch du diable  
Plus on est de fous, plus on s'amuse!*



#### Que lui dites-vous ?

La confiance que votre ado vous témoigne est importante et devrait vous rassurer sur la qualité du dialogue établi entre elle et vous. Plutôt que de lui interdire de revoir ces jeunes pour ne pas l'isoler du groupe, pourquoi ne pas lui faire confiance. Son comportement était correct. Encouragez-la à continuer. Et surtout ne rejetez pas ses amis en bloc. Ils sont sans doute importants pour elle.

Aidez-la à trouver des solutions à une situation qui la dépasse. Suggérez-lui des moyens de refuser ou de quitter un *party* si cela ne va plus. Comme elle ne consomme pas, lorsque ses amis l'invitent à boire, elle peut refuser naturellement mais fermement de les suivre dans cette voie, en disant que cela ne l'intéresse pas. Elle n'a pas à s'expliquer, pas plus qu'à se défendre. Tout en respectant ceux et celles de son groupe qui choisissent de consommer, elle peut très bien s'amuser sans alcool. Il est important qu'elle exprime ce qu'elle désire vraiment.

Si elle s'aperçoit que des jeunes ont trop bu et qu'ils l'embêtent par leurs paroles et leurs gestes déplacés, elle peut s'en éloigner en rejoignant d'autres amis dans le groupe qui pensent comme elle et qui acceptent ses choix. Dans un *party*, les jeunes dansent, causent, mangent, s'amuse, etc. Discuter avec des personnes qui ont trop bu est difficile sinon impossible. Mais on peut leur faire savoir que leur comportement met mal à l'aise.

Si elle le désire, votre fille leur en reparlera et s'expliquera avec eux lorsqu'ils auront dégrisé.

Si rien ne va plus, elle peut prétexter devoir partir.

Dites-lui

- de vous appeler et vous irez la chercher;
- qui appeler si vous n'êtes pas à la maison;
- quand appeler une ambulance (la jeune fille évanouie était en danger et ses copains auraient dû le savoir).

Assurez-vous que les solutions proposées lui conviennent et qu'elle est d'accord. Si votre ado se retrouvait dans une telle situation une autre fois, il faudrait l'aider à trouver de nouvelles activités, à changer de groupe même. À vous de juger s'il y aurait lieu de communiquer avec d'autres parents pour en discuter. Elle devrait pouvoir compter sur votre appui.

Demandez à vos jeunes comment ils se sentent dans leur groupe, s'ils éprouvent de la gêne de ne pas suivre ceux qui consomment, si on se moque d'eux à l'occasion à ce sujet.

N'ayez surtout pas l'air de celui ou celle qui sait, à qui on n'apprend rien. Gardez-vous de vous objecter à tout moment à ce qu'ils disent si vous n'êtes pas d'accord.

**2** Récemment, votre fils de 15 ans est allé à un *party* avec des amis de sa classe. Les jours suivants, connaissant bien votre ado, vous le trouvez troublé. Vous apprenez qu'au *party*, la majorité des jeunes ont bu de l'alcool. Votre fils n'a consommé qu'un verre, mais il a subi beaucoup de pression pour boire davantage, même de la part de ses meilleurs amis. Il est maintenant angoissé à l'approche de chaque *party*, déchiré entre vouloir être avec ses amis et avoir à subir la pression qu'ils exercent.

B.D. : À l'eau les sportifs



### Que lui dites-vous ?

Apprenez à connaître ses amis et leurs parents et sachez en tout temps où et avec qui est votre jeune, quelles activités il fait et comment il se comporte. Malgré votre horaire chargé ou vos activités, pourquoi ne pas lui accorder du temps pour parler avec lui et vous assurer que le climat d'ouverture et de confiance entre vous lui facilite les échanges lorsqu'il en a besoin.

Surtout, évitez les remarques désobligeantes et les jugements de valeur sur ses amis sans les connaître. Encouragez-le à fréquenter des copains dont les parents ont les mêmes valeurs concernant la consommation d'alcool. Cela ne veut pas dire que vous devez partager une amitié avec ces parents, seulement vous éviter des conflits qui peuvent être lourds de conséquences à certains moments.

Dans les *party* en dehors de chez vous, assurez-vous qu'un adulte est là et que les jeunes ne sont pas laissés seuls entre eux. Téléphonnez vous-mêmes pour vous en assurer. Ne vous sentez pas gênés ou mal à l'aise de le faire, même si vos jeunes s'y objectent fortement en vous disant qu'on va se moquer d'eux ou mal vous juger. Expliquez-leur vos raisons. Parler de vos préoccupations à ce sujet à d'autres parents d'adolescents en qui vous avez confiance peut vous faire du bien et vous rassurer.

## QUOI DIRE aux 17 et 18 ans

**Si vous étiez placés dans ces situations, que diriez-vous ?**



**1** Le bal de fin d'année s'en vient et vous vous demandez si vous devriez appeler les parents chez qui votre fille de 17 ans se rendra après le bal pour discuter de la question de l'alcool qui vous inquiète. Elle s'objecte, affirmant qu'elle n'est plus une enfant et qu'elle ne boit pas de façon excessive. En son absence, vous téléphonez à la mère. Elle vous répond qu'elle n'est pas inquiète, car si les jeunes consomment trop, son mari et elle ne les laisseront pas partir et les garderont à coucher.

*B.D. : Toute une fête  
AUTOdiscipline*



### Que répondez-vous ?

Les jeunes se préparent longtemps à l'avance à ce moment tellement attendu. Il ne faudrait pas croire que tous les bals se terminent par une soulerie pour la majorité des finissants. Il est vrai cependant qu'il y a des abus et des accidents parfois tragiques.

À vous de parler à votre fille. Demandez-lui comment elle se sent face à la promesse que se font certains de consommer abondamment ce soir-là, si elle éprouve de la gêne de ne pas vouloir faire comme eux, si elle craint qu'on se moque d'elle à ce sujet. Adoptez une attitude franche et ouverte pour favoriser le dialogue. Il est important qu'elle sente qu'elle a sa place dans cette décision.

Rien ne vous empêche d'exprimer vos craintes. Dites ce que vous attendez d'elle. Pourquoi ne pas lui suggérer de communiquer avec vous si la situation d'après-bal devenait telle que les jeunes ne puissent rentrer sans risquer un accident. Cela, bien entendu, si vous ne souhaitez pas qu'elle couche chez les gens qui reçoivent. Il y a lieu de distinguer, en effet, une invitation de ce genre de celles que se font régulièrement les jeunes, les adolescents et les enfants. Vous avez peut-être de bonnes raisons de vouloir que votre jeune entre à la maison une fois la fête terminée.

Vous connaissez votre fille et vous savez jusqu'où vous devez aller dans vos exigences. Et surtout, n'agissez pas par crainte de perdre le contact avec elle. Il arrive, en effet, que des parents, même au début de l'adolescence, disent oui à tout ou n'osent se prononcer par crainte de ne plus être aimés de leurs jeunes et de les voir s'éloigner d'eux trop vite. Les jeunes comme les adolescents apprécient une certaine forme d'encadrement, car ils en ont besoin. Ne soyez pas rigide et acceptez de discuter et de faire des compromis acceptables.

Dans certains milieux, des solutions novatrices ont été mises de l'avant pour éviter les dérapages des après-bals. Ainsi, dans une école secondaire, au banquet, à chacune des tables, le directeur remet aux élèves une pièce de monnaie de 25 cents présentée dans un emballage attrayant. Il s'agit d'un montant symbolique, mais dont les jeunes comprennent bien la signification. Ailleurs, les élèves louent des autobus qui les ramènent devant l'école à la fin de l'après-bal. Certains parents vont les y chercher. D'autres parents fournissent un cellulaire à leur jeune en leur rappelant de les appeler au besoin.

**2** Le fils de votre conjoint était à un *party* au campus du collège le samedi précédent. Vous apprenez par un parent qu'il avait consommé une quantité d'alcool très rapidement et était tombé par terre, sans connaissance. Ranimé, il avait vomi et se sentait très mal. C'est le fils de ce parent qui l'a ramené chez vous par la suite. Vous ne vous en êtes pas aperçus, étant couchés tous deux. Le lendemain, il ne vous a rien dit. Lorsque vous en êtes informée, vous le dites à son père croyant qu'il lui revient de parler à son garçon. Il réagit mal, étant convaincu qu'une telle chose ne pouvait arriver à son fils.

B.D. : Iris



### **Que diriez-vous si vous étiez le père de ce jeune ?**

Mieux vaut regarder la situation en face : le jeune avait trop bu. Lorsque comme père, vous vous sentirez capable de lui parler posément, sans vous emporter ou sans manifester des sentiments de découragement envers lui qui vient de vivre une expérience difficile, parlez-lui. Essayez de savoir ce qui s'est passé. Il a sa version des faits. Peut-être a-t-il agi sous la pression du groupe et a-t-il voulu épater ses amis. C'était peut-être la première fois qu'il consommait autant. Par ailleurs, peut-être avait-il bu à d'autres occasions et vous ne l'avez pas su.

Sans vous culpabiliser inutilement, demandez-vous si vous l'aviez suffisamment informé des conséquences de l'abus en matière de consommation. Revenez avec lui sur les effets de l'alcool dans l'organisme. Sa réaction ne dépend pas seulement de la quantité absorbée, mais aussi de la situation dans laquelle il se trouve à tel moment, de sa fatigue, de son poids corporel. Un jeune peu habitué à l'alcool deviendra ivre rapidement. L'alcool ne fait pas le même effet dans un estomac vide. S'il est à jeun, il sera soûl plus vite qu'après un repas (voir avec lui la rubrique sur la *Physiologie*).

Vous pouvez lui donner des conseils tout en étant ferme. Il se sent probablement bien assez mal à l'aise et même malheureux comme cela. Ce dont il a besoin, c'est de votre soutien qu'il trouvera d'abord par le lien affectif que vous établissez avec lui. Les jeunes qui sont attachés à leurs parents s'identifient à eux et sont moins susceptibles d'adopter des comportements destructeurs.

## QUATRE REPÈRES pour encadrer la consommation d'alcool de vos enfants



- 1.** Comme l'alcool nuit au développement de leur cerveau, les jeunes devraient retarder le plus possible l'âge de leur première consommation.
- 2.** Étant les premiers modèles de consommation d'alcool pour leurs jeunes, les parents doivent veiller tôt à consommer modérément et de façon responsable devant eux.
- 3.** Les parents devraient expliquer à leurs enfants les raisons pour lesquelles ils imposent des conditions et des restrictions à la consommation d'alcool de ces derniers.
- 4.** En convenant conjointement avec nos jeunes des règles entourant leur consommation d'alcool, ceux-ci ont plus de chance d'y adhérer.

# Renseignements utiles sur ÉDUC'ALCOOL

**À TOI DE JOUER** est un programme pédagogique sur Internet qui vise à sensibiliser les élèves des secondaires 1, 3 et 5 et les cégépiens à la nécessité d'une consommation modérée et à la problématique de l'abus d'alcool.

Chaque capsule présente, sous forme de bande dessinée, un récit collé à la réalité, accompagné d'explications animées sur les effets de l'alcool dans le corps.

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada  
ISBN 978-2-925145-79-0 (2<sup>e</sup> édition, 2022) (PDF)  
ISBN 978-2-923548-82-1 (1<sup>re</sup> édition, 2016) (PDF)  
ISBN 978-2-925145-78-3 (2<sup>e</sup> édition, 2022) (version imprimée)  
ISBN 2-9807330-2-4 (1<sup>re</sup> édition, 2004) (version imprimée)

## **educalcool.qc.ca**

C'est l'adresse du site Internet d'Éduc'alcool. On peut y consulter les divers programmes, commander des publications et faire des commentaires. Visitez-le.

## **1 888 ALCOOL1**

Accessible 24 heures par jour, ce service accueille vos observations, vous permet de commander des publications et de faire des suggestions. Composez ce numéro pour joindre Éduc'alcool sans frais, partout au Québec.

## **ÉDUC'ALCOOL**

606, rue Cathcart  
Bureau 210  
Montréal (Québec)  
H3B 1K9

Courriel : [info@educalcool.qc.ca](mailto:info@educalcool.qc.ca)

**Éduc**  **alcool**

La modération a bien  
meilleur goût.