



ALCOOL,

repères pour accompagner votre adolescent



15
ans

16-17
ans

18 à 21
ans

Soirée autorisée à domicile
Adultes présents
Pas d'alcool

Soirée à domicile ou à l'extérieur
Adultes présents au retour
Alcool encadré et limité

Possibilité de dormir à l'extérieur
Mode de transport et heure de retour à prévoir
Autonomie avec l'alcool



Atténuation du contrôle parental

Responsabilisation
Appropriation des règles par l'adolescent



Maintien de la bienveillance

Quoi qu'il arrive, rappelez à votre adolescent que vous restez disponible pour lui

et toujours...

Echanger avec votre adolescent
sur les **stratégies de protection** possibles
et anticiper des portes de sortie : numéros
d'urgence et adultes à joindre.



Réalisé par Aude STEHELIN et Jean-Pierre COUTERON en collaboration avec des parents

le trait d'union

CSAPA Boulogne
154, rue du Vieux Pont de Sèvres
92100 BOULOGNE
Tél : 01 41 41 98 01



ALCOOL, repères pour accompagner votre adolescent

Principe de base

Ces repères ont été créés à partir de nombreuses rencontres de parents et d'éducateurs pour qu'ils précisent leur place et leur rôle au moment des premières expérimentations possibles d'alcool.

L'épidémiologie dévoile que 80% des élèves de 3^{ème} ont expérimenté l'alcool, alors que sa vente n'est autorisée qu'à partir de 18 ans et que la neurobiologie estime à 23/25 ans la fin de la maturation du cerveau.

La non-consommation d'alcool peut être un objectif, même si sa rencontre avec le produit reste probable.

Les habitudes de vie, la publicité et le marketing en font un objet de consommation courant. Le travail éducatif doit en tenir compte.

Accompagner son adolescent se fait étape par étape.

Les règles évoluent au fur et à mesure que l'adolescent acquiert de nouvelles compétences et expériences.

mais...

Ces repères éducatifs ne sont pas des règles immuables, ils doivent s'adapter car chaque adolescent est différent.

Connaître les effets du produit

Les adolescents sont plus réceptifs que les adultes aux effets euphorisants de l'alcool et plus sensibles au contexte de consommation.

L'effet euphorisant est ressenti au début de la consommation et s'atténue quand l'ivresse puis la défonce surviennent pour laisser place aux effets négatifs (hypothermie, incoordination motrice...).

Le cerveau de l'adolescent, en pleine réorganisation, est particulièrement vulnérable aux effets toxiques des alcoolisations massives répétées à cet âge.

L'alcoolémie varie en fonction de la quantité d'alcool consommée, de la corpulence, du sexe, de la vitesse de consommation.

L'alcoolémie dépend aussi du fait d'avoir mangé ou non.

Mais attention, un taux élevé de glycémie augmente les effets de l'alcool, c'est le choc sucré.

La faculté à déterminer son degré d'alcoolémie est altéré par les boissons énergisantes, le sucre, la polyconsommation et les contextes de consommation.

Le risque mortel existe en cas de coma éthylique.

Doter son adolescent de stratégies de protection

A chaque étape, ses acquisitions...

Jusqu'à 15 ans, les premières fêtes sans alcool, en présence des parents, permettent de vivre l'excitation du groupe, de la musique... sans risque ajouté.

L'adolescent apprend à être en groupe avant d'apprendre à consommer en groupe. Le contexte collectif modifie le contrôle de soi, un accompagnement progressif par le parent est nécessaire.

A partir de 16/17 ans, on distingue les situations avec ou sans adulte :

> Les fêtes, sans parent présent, au domicile ou à l'extérieur, ont comme règle d'être sans alcool. Le parent est présent avant pour aider à anticiper les dynamiques de groupe. Il est aussi présent après pour limiter les éventuelles transgressions et ajuster les règles pour la prochaine sortie.

> Des situations de consommation ponctuelle peuvent avoir lieu avec le parent. Ce dernier doit alors surveiller les effets euphorisants et peut initier aux effets gustatifs.

A partir de 18 ans, l'autonomie avec l'alcool se construit. Le parent accompagne cette construction et aide à développer des stratégies de protection envers le produit (boire de l'eau, s'alimenter, espacer les verres...).

Quoiqu'il arrive garantir un filet de sécurité.