

Les adolescentes et les adolescents face à l'alcool

Conseils aux parents et aux adultes en charge d'éducation



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX



sfa/ispa

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

L'alcool... un problème ?

Pour la plupart des adolescent-e-s, l'alcool n'est pas un problème, et pourtant...

... ils* sont vulnérables :

- leur corps est en développement, ils sont beaucoup plus sensibles à l'alcool que les adultes ;
- ils construisent leur place dans la société et sont influençables ;
- leur personnalité est en évolution, certains sous-estiment les dangers ;
- ils comprennent les messages de prévention, mais ils peinent à les suivre car ils se sentent peu concernés.

... ils pensent que les conséquences sont pour les autres :

- ils veulent faire des expériences, ils aiment faire la fête et prendre des risques ;
- certains minimisent les dangers en croyant qu'ils surmonteront les problèmes sans difficultés ;
- ils veulent être « maîtres » de leur vie et pouvoir décider seuls.

La consommation d'alcool peut les amener à prendre des risques :

- avoir des comportements déplacés ou non contrôlés (injures, violence, rapports sexuels non désirés, non protégés, consommation d'autres substances) ;
- provoquer des accidents de la route ou des accidents domestiques ;
- vivre des épisodes d'intoxication, de coma éthylique, notamment en recherchant l'ivresse le plus rapidement possible (biture expresse/ binge drinking) avec le risque de mourir par excès d'alcool.

L'alcool peut facilement devenir une habitude difficile à perdre par la suite.



Des pères...

Pour les protéger, la société a prévu des lois :

- il est interdit de vendre et de remettre de l'alcool aux mineurs de moins de 16 ans ;
- il est interdit de vendre et de remettre des spiritueux (alcools forts et alcopops) aux jeunes de moins de 18 ans.

Derrière chaque achat ou consommation par les mineurs, il y a une responsabilité adulte et citoyenne :

- la remise d'alcool aux mineurs devrait être signalée aux autorités compétentes ;
- les adultes peuvent s'appuyer sur la loi pour structurer leur attitude éducative ;
- l'attitude des adultes doit être très claire : pas d'alcool pour les jeunes de moins de 16 ans.





Offrir de la chaleur aux adolescent-e-s et leur montrer de l'intérêt

Manifester de l'attention envers les adolescent-e-s :

- les considérer comme des personnes à part entière ;
- les responsabiliser ;
- savoir reconnaître et souligner leurs réussites ;
- répondre à leur besoin d'affection ;
- accorder de la disponibilité pour des moments de dialogue tout en respectant leur silence ;
- s'intéresser aux sujets qui ont de l'importance pour eux.

Donner une place aux adolescent-e-s :

- leur demander leur avis et en tenir compte ;
- les encourager dans leurs activités (hobbies ou loisirs) ;
- maintenir des coutumes et des règles familiales (par exemple, un repas en commun par jour) ;
- partager des activités (excursions, sport, activités créatives, etc.).



Reconnaître leur personnalité :

- respecter leur intimité ;
- avoir de l'égard envers leurs affaires personnelles.

**Pas d'alcool avant 16 ans !
Poser des limites claires.**

*Offrir de la chaleur,
de l'attention
et de la confiance aux
adolescent-e-s.*

**L'opinion des parents
est importante pour
les adolescent-e-s !**

Entretien d'une relation de confiance et poser des limites

La confiance envers les adolescent-e-s se construit en :

- les écoutant et en leur portant de l'attention ;
- les rassurant ;
- leur accordant une autonomie qui corresponde à leur âge.

Il est parfois souhaitable de vérifier que les adolescent-e-s utilisent cette confiance correctement (par exemple, s'inquiéter de savoir où ils vont et avec qui ils sont).

Pour entretenir une relation de confiance avec les adolescent-e-s, il est essentiel :

- de reconnaître ne pas avoir réponse à tout ;
- de négocier si la situation le permet ;
- de savoir reconnaître ses propres erreurs ;
- d'oser exprimer ses craintes ;
- d'accepter ses imperfections.



Poser des limites aux adolescent-e-s, c'est :

- oser leur dire («non») sans se culpabiliser, c'est aussi les rassurer ;
- leur apprendre à gérer leur quotidien : **heure de rentrée après l'école ou une soirée, comportement en société, gestion de l'argent de poche, durée de sommeil, temps d'ordinateur ou de TV, etc.** pour les aider à devenir indépendants ;
- leur confier des tâches et des responsabilités qui correspondent à leur âge : **rangement, courses, mettre la table, faire la vaisselle, organiser une activité, etc.** ;
- en cas de transgression des règles, poser une sanction en lien avec ce qui n'a pas été respecté : **diminution d'argent de poche, limitation des sorties ou d'accès à certains lieux.**



Adresses utiles

En savoir plus

- pour les adultes : www.sfa-ispac.ch, Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), tél. 021 321 29 76
- pour les adolescent-e-s : www.ciao.ch
- pour les familles : www.familles-ge.ch, Commission cantonale de la famille, Genève
- www.ge.ch/plancantonal



Besoin d'un conseil particulier

- à l'école : infirmier-ère scolaire, conseiller-ère social-e ou psychologue scolaire
- médecin de famille ou pédiatre



Retarder l'âge de la première consommation d'alcool : un programme du plan cantonal de promotion de la santé et de prévention coordonné par le département de l'économie et de la santé (DES). www.ge.ch/plancantonal

Un document réalisé par la direction générale de la santé - DES - Genève | le service de santé de la jeunesse - DIP - Genève | la Fédération genevoise pour la prévention de l'alcoolisme - Fegpa | l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies - sfa/ispac

Contact : Direction générale de la santé, DES, tél. 022 546 50 00