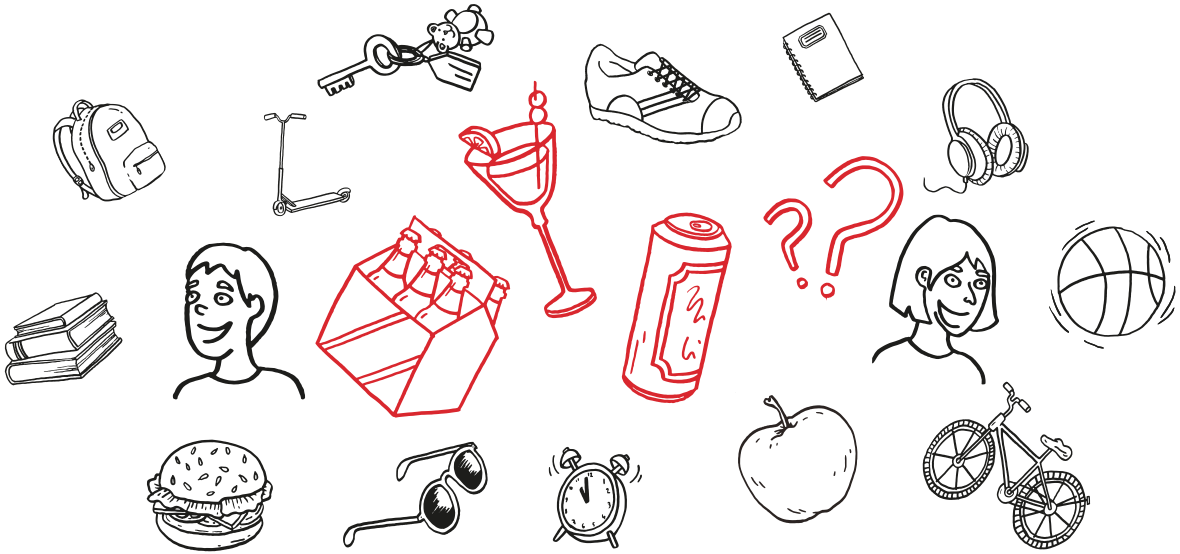
ADDICTION | SUISSE



# ALCOOL

## EN PARLER AVEC LES ADOS

## GUIDE POUR LES PARENTS

PRÉVENTION | AIDE | RECHERCHE

**Impressum**
Édition : Addiction Suisse, Lausanne, 2020
Conception graphique : Baris Ozturk, BREF l'agence
Illustrations : Nathalie Gür
Impression : Jost Druck AG, Hünibach

## Chers parents,

La plupart des gens boivent de l'alcool lors d'occasions spéciales, avec certains repas ou les soirs de week-end. L'alcool est visible partout et il est très facile de s'en procurer.

Il n'est donc pas étonnant que beaucoup de jeunes commencent tôt ou tard à boire de l'alcool. Les parents ont un rôle important à jouer. Il y a beaucoup de choses qu'ils peuvent faire pour éviter que la consommation de leur enfant devienne problématique. Ce guide vous propose des conseils sur la meilleure façon d'agir.

## Table des matières


Combien de jeunes boivent de l'alcool ? 2

Quels sont les risques pour les jeunes ? 4

Quelle attitude adopter ? 5

Les enfants et les adolescent-e-s sont influencés par ce qu'ils voient 7

Établir le contact, être présent-e 8

Aborder le sujet de l'alcool et établir des règles 10

Identifier les problèmes et réagir 12

## Combien de jeunes boivent de l'alcool ?

Les adolescent-e-s ont tendance à surestimer le nombre de jeunes de leur âge qui boit de l'alcool. Il est vrai que certain-e-s jeunes en consomment régulièrement, ou en grandes quantités à la fois. **Pourtant, la grande majorité des jeunes ne boit pas d'alcool, ou rarement.**

**Chez les jeunes de 15 ans :**

- 9 sur 10 ne boivent jamais d'alcool, ou à de rares occasions.
- 1 sur 10 boit de l'alcool une fois par semaine ou plus.
- 2 garçons sur 10 ont été saouls deux fois ou plus au cours de leur vie.
- 1 fille sur 10 a été saoule deux fois ou plus au cours de sa vie.

*(Source : HBSC, 2018)*

La grande majorité des jeunes âgés de 15 à 19 ans ont une consommation d'alcool à faible risque ou ne boivent pas d'alcool. Dans cette tranche d'âge, on constate toutefois une augmentation des consommations à risque :

- Environ **un quart des jeunes de 15 à 19 ans** consomment de grandes quantités d'alcool en une seule occasion au moins une fois par mois (5 verres ou plus pour les garçons/hommes ; 4 verres ou plus pour les filles/femmes).

*(Source : Enquête suisse sur la santé, 2017)*

## Pourquoi les jeunes boivent-ils de l'alcool ?

- L'alcool est une **boisson pour adultes**, ce qui la rend attractive pour les jeunes. Boire de l'alcool est une façon de dire : « Je ne suis plus un-e enfant ! ».
- Pour beaucoup de jeunes, l'**expérience de groupe** joue un rôle important, surtout chez les jeunes hommes. Boire de l'alcool est un geste considéré comme cool. Les jeunes hommes en particulier aiment boire de l'alcool en groupe et dans des lieux publics.
- La **pression du groupe** peut aussi avoir une influence. Les jeunes femmes ont plus de peine que les jeunes hommes à refuser une boisson alcoolisée, surtout si elle est offerte par un-e ami-e ou une personne qu'elles connaissent bien.
- Beaucoup de jeunes veulent vivre de **nouvelles expériences**. Les premiers états d'ivresse peuvent en faire partie.
- Certains jeunes consomment de l'alcool **pour se sentir mieux**. Davantage de jeunes femmes que de jeunes hommes disent qu'elles boivent de l'alcool pour oublier leurs problèmes. Dans ces cas-là, le risque que la consommation augmente est particulièrement élevé.

## Quels sont les risques pour les jeunes ?

Les enfants et les adolescent-e-s pèsent moins que les adultes et leur corps est en plein développement. Ils sont donc plus sensibles à l'alcool, surtout au niveau cérébral. En effet, l'alcool peut nuire à la formation de nouvelles cellules nerveuses et réduire les performances du cerveau. Consommer beaucoup d'alcool en peu de temps *(binge drinking)* semble aussi être particulièrement dangereux pour le cerveau.

Plus une personne commence à boire de l'alcool jeune, plus elle risque de développer une dépendance à l'âge adulte. Les états d'ivresse augmentent également ce risque.

Un état d'ivresse peut être atteint de manière « volontaire ». Cependant, en particulier chez les jeunes, il s'agit souvent d'accidents. Ils commencent à boire, puis perdent le contrôle de leur consommation. Dans tous les cas, l'excès d'alcool peut causer des intoxications alcooliques, des accidents, des bagarres, des rapports sexuels non désirés ou non protégés, etc.

***Loi sur la protection de la jeunesse***

*Les adolescent-e-s sont plus sensibles à l'alcool que les adultes. Pour les protéger, la loi restreint l'accès à l'alcool. En Suisse, la vente de bière, de vin et de cidre est interdite aux moins de 16 ans. La vente de spiritueux est interdite aux moins de 18 ans. Au Tessin, la vente de toute substance alcoolisée est interdite aux moins de 18 ans.*

## Quelle attitude adopter ?

- L'attitude des parents vis-à-vis de l'alcool devrait indiquer clairement que ce n'est pas une boisson comme les autres. L'alcool peut être apprécié pour son goût, mais il peut aussi causer de graves problèmes.
- L'alcool n'est pas une boisson pour les enfants. Avant 16 ans, les jeunes ne devraient pas en boire.
- Dès l'âge de 12 ans, si votre enfant insiste pour y goûter, vous pouvez le laisser tremper les lèvres dans votre verre. Expliquez-lui qu'il s'agit d'une exception.
- Si un-e jeune de 16 ans a envie de boire de l'alcool, sa consommation ne devrait pas dépasser une bière ou un verre de vin deux fois par semaine. Les états d'ivresse doivent être évités.
- Les parents peuvent dire à leur enfant que beaucoup de jeunes âgés de plus de 16 ans ne boivent pas d'alcool.
- Votre enfant ne doit pas prendre le volant s'il a bu de l'alcool ni monter en voiture avec une personne qui a bu. Instaurez des règles pour les déplacements en soirée.

Il est important d'adopter une attitude claire. Expliquez à votre enfant ce que vous attendez de lui.

## Les enfants et les adolescent-e-s sont influencés par ce qu'ils voient

Les enfants sont attentifs à la consommation d'alcool de leurs parents et des autres adultes. Ce sont des modèles pour eux.

Il est donc important de montrer aux jeunes qu'il est possible de boire de l'alcool modérément et en appréciant son goût. Les adolescent-e-s doivent comprendre que c'est une boisson particulière. Lors d'occasions spéciales, des boissons non alcoolisées attrayantes devraient toujours être proposées.

Les enfants devraient voir que l'alcool n'est pas consommé pour faire face au stress ou pour gérer ses soucis.

**Parlez à votre enfant de votre propre consommation**

Il peut être judicieux d'expliquer à votre enfant à quelles occasions vous buvez de l'alcool et à quelles occasions vous préférez ne pas en boire. Toutefois, il n'est pas recommandé de parler de ses mauvaises expériences personnelles en termes d'ivresse. L'enfant risque alors de penser qu'une consommation problématique est « normale ». Mais s'il pose la question, inutile de mentir : mieux vaut faire preuve de franchise et d'autocritique.

***Parents souffrant d'addiction***

*Beaucoup d'enfants et d'adolescent-e-s en Suisse vivent avec un parent qui a un problème d'alcool. Ces jeunes ont un risque plus élevé de développer une dépendance ou un autre trouble psychique à l'âge adulte. Les parents concernés et leurs enfants ont souvent honte et cachent le problème. Pourtant, il est essentiel pour les enfants que le silence soit rompu et qu'ils puissent comprendre ce qu'il se passe.*

*Les parents dépendants ne sont pas de mauvais parents ! Ils peuvent faire beaucoup pour aider leurs enfants : www.parentsetaddiction.ch.*

## Établir le contact, être présent-e

Plus les jeunes grandissent, plus ils deviennent indépendants. Ils veulent et doivent s'affranchir de leurs parents pour développer leur propre personnalité. Parallèlement, ils ont besoin que leurs parents soient là pour eux et qu'ils leur donnent de l'attention. Il n'est donc pas toujours facile de trouver l'équilibre entre « être présent-e » et « lâcher du lest ».

C'est en vous impliquant activement dans la vie de votre enfant qu'il deviendra plus facile d'aborder des sujets délicats. Vous ne voulez pas uniquement savoir si votre enfant boit ou non de l'alcool, vous cherchez avant tout à savoir s'il va bien : se sent-il à l'aise avec ses ami-e-s ? Est-il heureux ? A-t-il des soucis ? A-t-il de la facilité à l'école ? Etc.

Les situations du quotidien vous permettent de montrer à votre enfant que vous êtes là pour lui et que ses expériences vous intéressent. Profitez par exemple d'un trajet en voiture. Il pourra vous parler des derniers scores réalisés sur son jeu vidéo ou de ce qu'il a vu sur les réseaux sociaux. S'il s'isole dans sa chambre, frappez à sa porte et proposez-lui de boire un jus d'orange avec vous. Lors du souper, planifiez votre prochaine sortie familiale où tout le monde trouvera son compte.

Être présent-e vous permet d'exercer une forme de contrôle. Les jeunes ont tendance à moins consommer si leurs parents savent où et avec qui ils passent leur temps libre. Demandez à votre enfant qui sont ses ami-e-s : se sent-il bien avec eux ? Quelle est leur position vis-à-vis de l'alcool ?

***Pour bien communiquer, il peut être utile de :***

- *Partager son point de vue et ses émotions ;*
- *Poser des questions, exprimer son intérêt ;*
- *Accepter de ne pas toujours être d'accord.*

*Pour plus d'informations sur la communication et les discussions avec son enfant : lire la Lettre aux parents « Parler pour mieux s'entendre » (voir au dos de la brochure).*

**Et si le contact est difficile ?**

Il existe des situations où il est difficile de maintenir le contact. Il arrive que les parents et les enfants n'arrivent plus à communiquer sans se disputer. Parfois, ce sont les adolescent-e-s qui refusent la discussion. Parfois, ce sont les parents qui traversent une période difficile et qui n'ont pas la force d'aborder des sujets conflictuels.

Vous êtes dans une situation où il est systématiquement difficile de parler avec votre enfant ? Des tensions permanentes pèsent sur votre famille ? Beaucoup de parents vivent la même chose. Ne pas arriver à s'en sortir seul-e n'est pas un signe de faiblesse. Il existe des services spécialisés pour soutenir les familles (voir au dos de la brochure).

*Les conflits familiaux sont douloureux à bien des égards. Dans certains cas, il peut y avoir un lien entre ces conflits et la consommation d'alcool chez un-e jeune. Résoudre les conflits est donc également une forme de prévention.*

## Aborder le sujet de l'alcool et établir des règles

Il est tout à fait possible de parler d'alcool avec de jeunes enfants afin de leur expliquer que c'est une boisson réservée aux adultes. Avant ses premières sorties, votre ado devrait connaître les effets et les risques liés à l'alcool.

### Préparer le terrain

Beaucoup de parents trouvent qu'il est difficile d'avoir une première discussion sur l'alcool ou sur d'autres substances avec leur enfant. Les situations du quotidien (une publicité sur l'alcool, un article de presse, une réunion de famille, un achat au supermarché, etc.) peuvent servir à engager le dialogue. Vous pouvez aussi poser des questions simples du type : « Tu ne trouves pas que l'alcool est toujours au centre dans les fêtes ? » ou « Que pensent tes ami-e-s de l'alcool ? ».

### Une communication réciproque

Inutile de faire un exposé : les adolescent-e-s retiennent moins bien les informations s'ils ont l'impression qu'on leur fait la leçon. Au cours de la conversation, il est important de s'écouter mutuellement et de ne pas couper la parole. L'enfant doit sentir que son point de vue est pris au sérieux, même si vous ne partagez pas son avis. Il n'est pas recommandé de parler tout le temps d'alcool. Privilégiez des conversations de qualité ! Parents et enfants peuvent aussi s'informer ensemble au sujet de l'alcool (voir pages 15-17 ou au dos de la brochure).

### Des règles claires et des discussions d'égal à égal

Il est important d'établir des règles claires sur la consommation d'alcool. Ces règles et interdictions ne doivent pas être perçues par le jeune comme des menaces, car elles risqueraient alors d'avoir l'effet inverse. Se contenter d'établir des règles ne suffit pas non plus : des conversations « d'égal à égal » sont aussi nécessaires.

### Rester cohérent-e

Un enfant qui ne respecte pas les règles doit en subir les conséquences. Mieux vaut éviter de renégocier les règles en permanence. Dans certaines situations, vous pouvez être plus flexible et adapter certaines règles. Mais de manière générale, les règles doivent être constantes et cohérentes. Pour plus d'informations : lire la Lettre aux parents « Accorder des libertés, fixer des limites ».

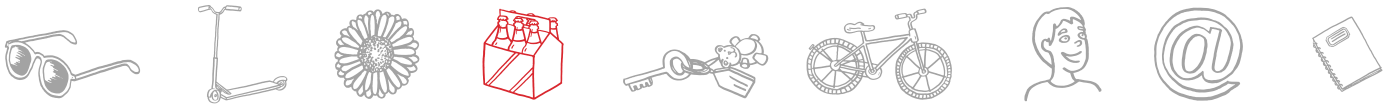
***Votre ado a prévu de sortir avec ses ami-e-s***

*Parlez-en avec votre enfant. Montrez-lui que sa sécurité est importante pour vous.*

- *Où va-t-il ? Avec qui ?*
- *Comment va-t-il rentrer à la maison, et avec qui ?*
- *Demandez-lui de rester en groupe et d'avertir ses ami-e-s s'il s'absente (pour aller aux toilettes par exemple). Dites-lui de toujours garder un œil sur son verre.*
- *Rappelez-lui les règles sur l'alcool (et sur les autres substances).*
- *Dites-lui de ne pas prendre le volant s'il en consomme et de ne pas monter dans la voiture de quelqu'un qui a bu.*
- *Fixez l'heure à laquelle il doit rentrer.*
- *Demandez à votre enfant de vous appeler en cas de problème, peu importe la situation.*

***« Ma fille voudrait fêter ses 16 ans chez nous, à la maison. Je ne sais pas quelle position adopter vis-à-vis de l'alcool. »***

*Même si votre fille a le droit d'en acheter, il est tout à fait possible de fêter son anniversaire sans bière ou vin. Souvent, des adolescent-e-s participent à des fêtes alors qu'ils n'ont pas 16 ans ou que leurs parents ne veulent pas qu'ils boivent. Il est difficile de s'assurer que les plus jeunes ne boiront pas et que les plus âgé-e-s consommeront de manière responsable. En somme, mieux vaut renoncer à l'alcool pour cette fête. Parlez avec votre fille des alternatives possibles : les jeunes aiment aussi les boissons à base de jus de fruits ou les boissons non alcoolisées.*



## Identifier les problèmes et réagir

En tant que parent, vous devez réagir si vous êtes confronté à l'une des situations suivantes :

- Votre enfant consomme de l'alcool avant l'âge de 15 ans ; il consomme de manière régulière ou jusqu'à l'ivresse. Plus un enfant consomme jeune et en grandes quantités, plus il faut réagir vite.
- Il consomme de l'alcool pour se sentir mieux.
- Il boit de l'alcool quand il est seul.
- Il a des problèmes à l'école, dans le cadre de son apprentissage ou à la maison.
- Sa consommation d'alcool cause des problèmes (disputes, bagarres, accidents, etc.).

Il est important de considérer la situation dans son ensemble et de prendre en compte les éléments suivants :

- Comment se sent votre enfant de manière générale ?
- A-t-il des difficultés à l'école, dans son apprentissage ?
- Quelle est l'ambiance au sein de la famille ?

Puis, par la suite :

- Assurez-vous que votre enfant connaît les risques liés à l'alcool.
- Rappelez-lui les règles fixées et les conséquences en cas de non-respect de celles-ci.
- Éventuellement, écrivez ces règles et établissez un contrat.
- Réfléchissez ensemble à des stratégies pour respecter ces règles à l'avenir.
- Soutenez votre enfant pour l'aider à se sentir bien. Trouvez ensemble des moyens de relâcher la pression.
- Vous ou votre enfant avez besoin d'aide ? N'hésitez pas à faire appel à des professionnel-le-s pour trouver des solutions (voir au dos de la brochure).

***Quand la fête dégénère***

*Quand un enfant est ivre, les parents ont souvent très peur. Dans certains cas graves, une aide médicale peut être nécessaire.*

*Le lendemain, quand il est à nouveau sobre, engagez le dialogue : comment s'est-il retrouvé ivre ? Était-ce voulu ? L'a-t-on poussé à boire ? Était-ce involontaire ?*

*Passez un accord avec lui pour que cet incident ne se reproduise plus, en établissant un contrat par exemple.*

*Si cet épisode se répète, des limites supplémentaires doivent être instaurées. « Si tu n'arrives pas à respecter cette règle, nous devons limiter tes sorties. ». Il peut éventuellement être utile de faire appel à des services spécialisés.*

## Alcool : quelques faits

On appelle l'alcool pur « éthanol ». La bière, le vin et les spiritueux contiennent des quantités différentes d'éthanol :

- La bière contient environ 5 % en volume d'éthanol.
- Le vin contient environ 12 % en volume d'éthanol.
- Les spiritueux (ou alcools forts) contiennent environ 40 à 45 % en volume d'éthanol. Le rhum, le gin ou la vodka sont des exemples de spiritueux. Les jeunes font souvent leurs propres mélanges de spiritueux et de boissons sucrées. Le taux d'alcool contenu dans ces boissons peut varier, mais il est généralement élevé.

Une bière (3 dl), un verre de vin (1 dl) et un petit verre de spiritueux contiennent à peu près la même quantité d'alcool pur, soit 10 à 13 grammes.

**Les effets de l'alcool varient selon :**

- Le poids : l'alcool agit plus fortement chez les personnes plus légères, car il se dilue dans une quantité plus faible de fluide corporel.
- Le sexe : par rapport aux hommes, les femmes ont une quantité plus faible de fluides corporels dans lequel l'alcool peut se diluer. Ainsi, à consommation et poids égaux, une femme aura un taux d'alcool dans le sang plus élevé qu'un homme.
- La nourriture dans l'estomac : lorsqu'on boit de l'alcool le ventre vide, celui-ci arrive plus vite dans le sang et ses effets sont plus forts.

L'alcool est éliminé par le foie. Il n'existe aucun moyen d'accélérer ce processus.

**Les effets de l'alcool**

L'alcool atteint le cerveau via le sang. Il altère les capacités de concentration et diminue les réactions, ce qui augmente fortement le risque d'accident. L'alcool a un effet désinhibiteur : il devient plus difficile de se contrôler. Le risque de faire des choses que l'on pourrait regretter par la suite ou d'être victime d'une agression (sexuelle par exemple) est accru. Passé un certain stade, l'alcool peut aussi provoquer l'endormissement.

**Une intoxication alcoolique**, qui peut rendre inconscient-e voire entraîner la mort, est également possible. Les personnes intoxiquées perdent conscience, leur respiration devient irrégulière, leur peau froide et moite. Elles risquent de s'étouffer si elles vomissent ou de mourir d'une insuffisance respiratoire. Si une personne est intoxiquée à l'alcool, les jeunes doivent savoir qu'il faut impérativement appeler une ambulance.

**Recommandations pour une consommation à faible risque chez les adultes**

Les hommes adultes en bonne santé ne devraient pas boire plus de deux verres d'alcool par jour (voir page 15), les femmes pas plus d'un verre. Il faudrait renoncer à l'alcool au moins deux jours par semaine. Si, à titre d'exception, l'on souhaite en consommer davantage, il faut éviter de dépasser cinq verres pour les hommes et quatre pour les femmes.

**Les jeunes sont plus sensibles**

En règle générale, les jeunes pèsent moins lourd que les adultes. De plus, leur corps est en plein développement et leur foie élimine moins efficacement l'alcool, qui reste donc plus longtemps dans l'organisme que chez les adultes. L'alcool est particulièrement dangereux pour le développement cérébral. Plus une personne commence à boire jeune, plus elle risque de devenir dépendante.
En somme, les jeunes doivent être prudent-e-s avec l'alcool.

***L'alcool est un problème :***

- *Si on boit trop souvent.*
- *Si on boit trop en une occasion.*
- *Si on boit dans des situations inappropriées.*

**L'alcool peut endommager presque tous les organes**

En éliminant l'alcool, le corps, et en particulier le foie, produit de l'acétaldéhyde, un composé chimique extrêmement toxique. Il passe dans le sang et se répartit dans tous les organes. Ainsi, consommer de l'alcool peut être à l'origine de maladies telles que le cancer, de troubles hépatiques, de pancréatite, de troubles cardiaques, d'une mauvaise circulation sanguine, de dommages cérébraux, etc.

**L'alcool peut rendre très dépendant-e**

Généralement, la dépendance survient progressivement. Pourtant, certain-e-s adolescent-e-s présentent déjà des signes de dépendance. La dépendance, c'est le besoin irrépressible de consommer : on continue de boire malgré les problèmes causés par l'alcool.

**L'alcool au volant**

Il est interdit de conduire avec plus de 0,5 gramme d'alcool pour mille dans le sang (ou 0,25 milligramme d'alcool par litre d'air expiré). Enfreindre cette interdiction peut être puni par la loi. Avec le permis d'élève conducteur ou conductrice et le permis de conduire à l'essai, la loi est claire : pas d'alcool au volant.

# Adresses et autres informations

### Conseils de prévention d'Addiction Suisse

www.addictionsuisse.ch/parents

- Lettres aux parents sur différents sujets, comme : « Parler pour mieux s'entendre » ; « Accorder des libertés, fixer des limites » ; « Prendre des risques : besoin ? danger ? »
- Guides pour les parents sur les thèmes du tabac, du cannabis et des écrans.

À télécharger au format PDF ou à commander sur shop.addictionsuisse.ch

### Informations d'Addiction Suisse sur l'alcool

- Dépliant pour les parents : « Focus – Alcool »
- Flyer pour les jeunes : « Alcool »

À télécharger au format PDF ou à commander sur shop.addictionsuisse.ch

### Sites internet

Pour les parents :
- www.mon-ado.ch

Pour les ados :
- www.ciao.ch
- www.bourredesavoir.ch

### Soutien pour vous et votre enfant

Services spécialisés en matière d'addiction : indexaddiction.ch

Centres de conseil pour les familles : vous trouverez des adresses sur Internet, notamment sur www.formation-des-parents.ch

Les collaborateurs-trices de ces services sont tenus au secret professionnel.

### Conseils téléphoniques

Addiction Suisse propose des conseils par téléphone et peut vous fournir les adresses de centres de consultations spécialisés dans votre région : 0800 105 105 (appel gratuit)

**Addiction Suisse**
Av. Louis Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

20.0218/édition 2020