



LES PETITES DISCUSSIONS
PEUVENT PRODUIRE DES

GRANDS EFFETS

**Un guide pour discuter
avec les enfants sur l'alcool.**

DrinkSense.ca

MANITOBA
**LIQUOR
& LOTTERIES**



Petites discussions, **GRANDS EFFETS**

**Nouer ses lacets. Faire du vélo. Leur premier emploi.
Obtenir le permis de conduire.**

Il y a tellement de joies et de premières fois à célébrer avec nos enfants au cours d'une vie. Cependant, il y a d'autres premières fois, pour lesquelles il pourrait être plus difficile de les préparer. Leur première fête, le premier verre d'alcool, la première fois qu'ils fréquentent un bar.

La façon dont vous donnez l'exemple et parlez de l'alcool dans les moments du quotidien aura une grande incidence sur vos jeunes. Ce guide vous aidera à vous préparer à ces discussions.

S'INFORMER

Connaître tous les faits en rapport avec l'alcool vous aidera à pouvoir mener des conversations honnêtes et factuelles avec votre jeune. Vous pourriez ne pas compter parmi les buveurs, comme vous pourriez aller jusqu'à brasser votre bière par vous-même – d'une façon ou d'une autre, en grandissant, l'enfant se trouvera exposé à de nombreuses personnes de caractères différents et aux coutumes différentes.

Assurez-vous de bien connaître les faits entourant la consommation de l'alcool et tenez-vous prêt à vous engager dans des conversations éclairées avec votre jeune.

Commençons tout d'abord par comprendre ce qu'est l'alcool.

- L'alcool que l'on trouve dans la bière, le vin et les spiritueux consiste en de l'éthanol. Ce dernier provient de l'opération de fermentation de fruits, de légumes et de céréales. Il s'agit du type d'alcool que l'on vend dans les magasins d'alcool ou de bière, les restaurants et les bars. L'alcool contenu dans les produits ménagers (comme dans le désinfectant à mains ou la lacque à cheveux), quant à lui, n'est pas de l'éthanol. C'est un alcool toxique non destiné à l'ingestion humaine.
- L'alcool est un produit dépressif. Cela signifie qu'une fois infiltré dans le corps, il ralentit le système nerveux. Plus on consomme d'alcool, plus le corps agit lentement. Les effets secondaires de l'alcool peuvent aller d'une sensation de détente découlant de la consommation de petites quantités, à une perte de conscience provoquée par de plus grandes quantités.
- L'alcool affecte les différents corps de différentes manières. L'incidence de l'alcool sur une personne dépend de la taille de celle-ci, de son poids, de sa santé, de ses hormones, de son sexe, de son historique en lien avec la consommation d'alcool dans le passé et du fait qu'elle ait récemment pris un repas. Il n'y a pas deux personnes qui subiront les effets secondaires de l'alcool de la même façon.
- L'alcool est absorbé par l'estomac et s'infiltré dans le sang. Si vous avez mangé récemment, il est absorbé plus lentement. Si votre estomac est vide, l'alcool est absorbé plus rapidement.
- Une fois dans le sang, l'alcool se déplace vers les organes et les tissus comme le cerveau, le foie, les reins et les muscles. Le foie décompose environ 90 à 95 p. 100 de l'alcool contenu dans votre sang, avant d'être rejeté par les reins.

Ensuite, il est important de comprendre que la façon dont les jeunes consomment et sont touchés par l'alcool est différente de celle des adultes.

La façon dont votre enfant est exposé à l'alcool et en consomme dépendra de ses amis, de sa communauté, de sa culture et de votre influence propre.

- La consommation excessive d'alcool est sans doute une façon bien répandue parmi les jeunes adultes lorsqu'ils boivent. Cela équivaut à prendre cinq verres ou plus à la fois, ce qui empêche l'organisme de bien traiter la quantité d'alcool ingérée. La consommation excessive d'alcool expose les gens à un risque plus élevé d'effets comme les vomissements, la perte de conscience, l'intoxication à l'alcool et les risques connexes de violence et d'accidents de la route.
- Les adolescents et les jeunes adultes sont naturellement impulsifs et enclins à prendre des risques; c'est une phase normale de leur développement. L'impulsivité et la curiosité combinées à la consommation d'alcool peuvent faire en sorte que les jeunes se retrouvent dans des circonstances qu'ils ne sont pas prêts à affronter ou qui s'avèrent dangereuses pour eux. En raison des effets de l'alcool, votre enfant normalement responsable pourrait prendre des risques qui changent sa vie sans en comprendre pleinement les conséquences.
- Les jeunes ignorent souvent les différents effets secondaires de l'alcool et ne sont pas préparés à l'incidence que celui-ci pourrait avoir sur eux personnellement. Par exemple, l'alcool peut amplifier vos sentiments — non seulement le sentiment de confiance et de bonheur, mais aussi la tristesse et la solitude.
- À l'instar d'autres substances, il existe un lien entre la consommation d'alcool à l'âge adolescent et le développement d'une dépendance à l'âge adulte. Plus tôt votre enfant commence à boire, plus le risque d'avoir une dépendance à l'âge adulte augmente.

QUE REPRÉSENTE 1 CONSOMMATION?



Bière
12oz/341ml
5 % d'alcool



Cidre/Cooler
12oz/341ml
5 % d'alcool



Vin
5oz/142ml
12 % d'alcool



Spiritueux
1.5oz/43ml
40 % d'alcool

EN PARLER

Les enfants observent les gens qui les entourent et apprennent toujours d'eux, et ils apprennent le plus souvent de leurs proches.



L'apprentissage de la consommation d'alcool ne diffère en rien de cette règle. Alors, n'oubliez pas de rester ouvert et de prendre le temps d'en discuter avec eux à tout âge. Chaque conversation est une occasion pour vous de fournir des renseignements honnêtes et factuels qui peuvent les aider à faire des choix positifs.

CONSEILS POUR EN PARLER

Certaines conversations semblent plus faciles que d'autres, mais toutes les bonnes conversations tournent autour des mêmes éléments clés :

- Soyez curieux et ouvert à entendre leurs réflexions. Si vous souhaitez vraiment avoir une conversation, évitez de porter un jugement sur les questions qu'ils posent ou les renseignements qu'ils partagent.
- Répondez honnêtement, à chaque fois. Si vous évitez leurs questions maintenant, ils éviteront de vous les poser à l'avenir. Si vous ne connaissez pas la réponse, dites-le-leur et offrez-leur de trouver les réponses ensemble.
- Tenez beaucoup de petites discussions. Des petites conversations, cohérentes et adaptées à l'âge aident le message à rester pertinent et significatif sans se sentir gêné ou mal à l'aise.
- Parlez souvent en utilisant les circonstances quotidiennes pour fournir un contexte à vos conversations. Boire au restaurant, faire la fête dans un film où les adolescents boivent, faire un barbecue familial où l'on consomme de l'alcool. Il y a plein d'occasions pour de petites conversations à tenir au quotidien.



ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (de 5 à 9 ans)

Les enfants de cet âge s'intéressent au fonctionnement du corps, alors concentrez-vous sur les effets de l'alcool sur le corps. Si vous êtes dans un milieu où l'on sert de l'alcool, profitez de l'occasion pour discuter de la consommation d'alcool.

Voici quelques messages clés à partager :

- Déterminer quelles boissons contiennent de l'alcool et lesquelles n'en contiennent pas.
- L'alcool pénètre dans le sang et affecte le corps et le cerveau.
- C'est une boisson que certains adultes consomment, mais elle n'est pas appropriée pour la croissance du corps humain.
- L'alcool peut affecter le cerveau, le foie, les reins et d'autres organes lorsqu'il se déplace dans le corps.
- Trop d'alcool peut vous rendre malade.



PRÉ-ADOLESCENTS

(de 10 à 13 ans)

C'est à cet âge que les enfants peuvent commencer à essayer l'alcool. Il est important de les préparer à cette première expérience, même s'ils ne vous ont pas encore posé de questions à ce sujet. Dites à votre jeune que vous êtes toujours disponible pour lui en parler.

Répondez à leurs questions ouvertement et honnêtement. Les enfants de cet âge sont peut-être curieux de savoir pourquoi vous ou d'autres personnes présentes dans le cercle de leur vie buvez, ou comment cela est présenté à la télévision, au cinéma et dans les médias sociaux.

Vos enfants peuvent aussi être à l'âge où vous pouvez parler des conséquences et des antécédents de votre famille en matière d'alcool.



Parlez à vos enfants lorsque vous achetez de l'alcool ou lorsque vous participez à des événements où de l'alcool est servi.

Si vous regardez des films ou des émissions de télévision qui parlent de boissons, demandez à votre enfant s'il a remarqué quoi que ce soit et ce qu'il en pense. Demandez-lui s'il lui est déjà arrivé de consommer de l'alcool ou si ses amis en ont consommé.

Voici quelques messages clés :

- Pour quelle raison vous, ou d'autres personnes, pouvez choisir de boire de l'alcool avec modération (pour vous sentir détendu, lors de célébrations, etc.). Sinon, expliquez pourquoi vous choisissez de ne pas boire d'alcool.
- L'alcool affecte le corps différemment et ne convient pas à la croissance et au développement du corps et du cerveau.
- L'alcool peut faire en sorte que les comportements à risque semblent acceptables, et les gens peuvent se blesser émotionnellement et physiquement en raison des décisions qu'ils prennent au moment de boire.
- L'alcool est un déprimeur qui peut ralentir le fonctionnement du corps.
- L'alcool peut créer une dépendance et commencer à boire tôt dans la vie augmente le risque de développer une dépendance à l'âge adulte.
- L'alcool touche toutes les parties du corps et une consommation excessive ou trop fréquente peut causer des dommages permanents à différentes parties du corps.

ADOLESCENTS (de 14 à 17 ans)

Les adolescents plus âgés auront plus d'occasions d'essayer l'alcool et d'autres substances. En moyenne, la première consommation excessive d'alcool chez un adolescent se situe aux alentours de l'âge de 14 ans.

Il est important d'avoir des conversations continues sur la façon de réagir aux offres d'alcool ou d'autres substances et de rappeler à vos jeunes que vous êtes disponible pour les aider s'ils en ont besoin.

Votre soutien continu et exempt de jugement sera l'outil le plus précieux que vous puissiez offrir à votre adolescent. Élaborez ensemble un plan sur ce qu'il faut faire s'il se trouve dans une situation non sécuritaire ou inconfortable. Planifiez ce qu'il faut faire si on lui offre de l'alcool, s'il a essayé de l'alcool ou s'il estime avoir besoin d'aide. Il doit surtout s'assurer qu'il a une personne à appeler s'il ne se sent pas en sécurité ou s'il devait s'abstenir de rentrer à la maison.

Discutez avec eux de leurs plans lorsqu'ils sortent avec des amis qui envisagent de consommer de l'alcool durant la sortie. Demandez-leur s'ils connaissent quelqu'un qui boit et ce qu'ils en pensent. S'ils commencent à conduire, parlez-leur du fait de ne jamais se mettre au volant en état d'ébriété.



Voici des thèmes clés à aborder avec votre adolescent :

- Adaptez votre conversation à votre enfant en tenant compte de son âge, de son poids, de sa santé et de son sexe.
- Parlez des façons de réduire les effets de l'alcool sur le corps, comme boire seulement lorsqu'on mange un repas ou boire lentement.
- L'alcool et le volant ne font pas bon ménage. S'ils sortent, aidez-les à planifier un retour sécuritaire à la maison.
- Leur rappeler que l'alcool affecte le corps différemment et que l'expérience de leurs amis avec l'alcool ne sera pas nécessairement la leur aussi.
- Expliquez-leur ce qu'est la consommation excessive d'alcool et pourquoi elle est risquée.
- Comment l'alcool peut réduire les inhibitions et mener à des choix plus risqués. Aidez votre adolescent à apprendre que les décisions importantes et l'alcool ne font guère bon ménage.
- Expliquez-leur les signes d'intoxication et d'intoxication à l'alcool et les mesures à prendre en cas d'urgence.
- Mélanger de l'alcool et d'autres substances peut être dangereux, même s'il s'agissait de médicaments prescrits.

JEUNES ADULTS

(18 ans et plus)

Une fois que votre enfant est légalement en mesure de boire de l'alcool, il est tout de même important de promouvoir des comportements positifs qui en réduisent les risques et favorisent un mode de vie équilibré s'il choisit de boire.

À cet âge, il est important de rappeler à votre jeune adulte qu'il doit prévoir des moments sûrs et amusants — il n'a pas besoin d'une quantité excessive d'alcool pour bien s'amuser.

Cela devrait comprendre :

- Manger un repas avant de sortir.
- Planifier un retour sécuritaire à la maison.
- Réduire les risques en sachant avec qui ils est en liberté et comment prendre soin les uns des autres.
- Connaître ses limites et savoir quand cesser de boire.
- Que vous n'êtes qu'à un coup de téléphone s'il a besoin d'aide.

RESSOURCES

À mesure que votre enfant grandit et se développe, vos conversations évoluent également.

Le fait d'être préparé, informé et ouvert vous permettra de parler à vos enfants de l'alcool et d'autres substances, afin qu'ils soient mieux préparés, à l'avenir, à faire des choix à moindre risque, des choix éclairés et qui conviennent à leur instruction.

Pour obtenir des renseignements à jour sur la consommation responsable d'alcool et des outils pour appuyer vos petites discussions sur l'alcool, visitez **DrinkSense.ca**.

Tout au long du présent guide, nous avons mis l'accent sur l'alcool, mais il y a de nombreuses substances auxquelles votre enfant sera exposé à mesure qu'il grandira et il pourrait présenter des risques semblables, comme une prise de risques accrue ou une surdose. Certaines substances comme le cannabis présentent des risques précis de problèmes de santé mentale liés à la consommation à un jeune âge ou à la consommation fréquente.

Pour obtenir des renseignements propres au cannabis, visitez notre site Web <https://www.mbl.ca/fr/content/faits-conseils-et-ressources-sur-le-cannabis>

Si votre enfant et la consommation de substances vous préoccupent, veuillez communiquer avec :

- Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances : numéro sans frais 1-866-638-2561
- Teen Talk: 204-982-7800
- Services centralisés de lutte contre les dépendances chez les jeunes : numéro sans frais 1-877-710-3999



Recherchez
d'autres ressources

DrinkSense.ca

Révisé en octobre 2022



MANITOBA
LIQUOR & LOTTERIES