



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 signalez 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.

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.



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

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.

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.