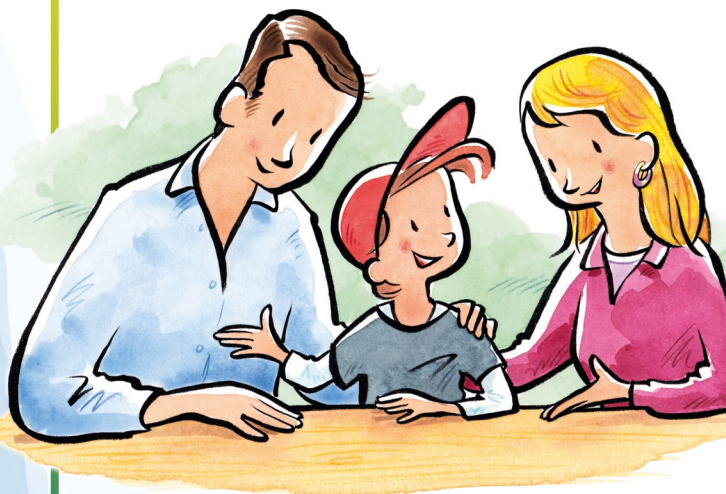


# PRÉVENTION DE L'ALCOOLISME AUPRÈS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENT-E-S



Comment puis-je protéger mon enfant des problèmes liés à l'alcool ?  
Comment éviter d'être moralisateur ou moralisatrice ? Suis-je crédible si je suis abstinent-e ? Et qu'en est-il si je bois moi-même de l'alcool ?

Il faut parler de l'alcool avec les enfants et les adolescent-e-s car l'alcool est présent partout. Dès leur plus jeune âge, notre société transmet aux enfants que l'alcool « fait partie » de la vie en société: les enfants voient les adultes trinquer avec des verres de vin ; ils-elles voient des publicités pour de la bière avec des personnes joyeuses ; ils-elles observent lors de grandes fêtes familiales que certaines personnes boivent trop.

Les enfants comprennent très tôt que l'alcool n'est pas une boisson comme une autre. En grandissant, ils-elles veulent souvent expérimenter et découvrir de quoi il s'agit. Certain-e-s boivent alors plus qu'ils ne supportent, ce qui n'est pas inoffensif. En effet, plus tôt on commence à boire régulièrement, plus grand est le risque de devenir alcoolique.

En tant que parents, vous avez un grand rôle à jouer pour ne pas en arriver là !

- Écoutez votre enfant ;
- Dès son plus jeune âge, faites-lui sentir qu'il-elle est important-e pour vous ;
- Montrez-lui qu'il-elle est capable de faire face à des situations difficiles.

Tout cela rend votre enfant plus fort.  
Cela fait partie de la prévention de la dépendance.

## ADOPTÉZ UNE ATTITUDE CLAIRE

- Montrez à votre enfant une consommation d'alcool agréable et modérée.
- Même si vous ne buvez pas d'alcool, parlez-en avec vos enfants et expliquez-leur les avantages d'une consommation modérée.
- L'alcool n'est pas une boisson pour les enfants. Expliquez que les enfants et les adolescent-e-s ont une réaction plus forte à l'alcool que les adultes. C'est pourquoi la vente de tout type d'alcool est interdite en Suisse aux jeunes de moins de 16 ans. Les spiritueux ne peuvent pas être vendus à des jeunes de moins de 18 ans.



## TRANSMETTEZ LE SAVOIR

- De très jeunes enfants demandent parfois ce qu'est l'alcool et quel est son effet. Donnez des explications adaptées à leur âge.
- Les enfants observent quelquefois qu'une connaissance boit beaucoup. N'évitez pas le sujet. Même de jeunes enfants peuvent comprendre que quelqu'un est « malade de l'alcool ».
- Assurez-vous qu'à l'adolescence, votre enfant a suffisamment de connaissances sur les effets et les risques de l'alcool.

Et si les parents sont malades de l'alcool ?  
C'est une situation très difficile pour un enfant. Il-elle a besoin d'un soutien externe. Vous pouvez trouver des informations sous : [www.parentsetaddiction.ch](http://www.parentsetaddiction.ch)

## CRÉÉZ UNE RELATION DE CONFIANCE

- Montrez à votre enfant que vous êtes là pour lui-elle.
- Une bonne relation entre vous et votre enfant facilite beaucoup les choses, surtout dans les moments plus compliqués.



## RESTEZ À L'ÉCOUTE

- Quand les enfants grandissent, le rôle des parents change. Les adolescent-e-s ont tendance à se tourner vers leurs pairs, ce qui est normal. Mais les parents restent importants ! Accompagnez votre enfant et intéressez-vous à ses activités de loisirs.
- Renseignez-vous sur le rôle que joue l'alcool lors des sorties. Fixez des règles et, si cela vous semble important, imposez des limites.

Plus d'informations sous :  
[www.addictionsuisse.ch/parents/](http://www.addictionsuisse.ch/parents/)  
Guide « L'alcool - comment en parler avec les ados »

Vous pouvez aussi nous joindre par téléphone au 0800 105 105 du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30 (16h le vendredi)

**Réagissez si** votre enfant se saoule ou s'il-elle boit souvent de l'alcool.

- Cherchez la discussion et montrez votre préoccupation ;
- Discutez des risques existants ;
- Mettez en place des règles ;
- Si la situation ne s'améliore pas rapidement, cherchez de l'aide auprès d'un service spécialisé.