

LES SOIRÉES, ON PEUT EN PARLER !

Petit guide sans prétention, par des parents
et des professionnels, pour d'autres parents.



Concert, festival, freeparty, vogue, nouvel an, anniversaire...

Les ados ont besoin de se retrouver entre eux, de faire la fête et d'expérimenter. Dans ces moments-là, pas toujours facile de savoir quoi leur dire...

Vous trouverez ici des repères et des pistes qui ne sont ni universels, ni immuables et qui s'adaptent à l'âge de votre ado et à son développement, à vous et à votre situation.

C'est important que les ados puissent passer de bonnes soirées en prenant le moins de risques possible. En tant que parent, vous avez un rôle à jouer dans ces premières expériences. Profitez-en pour en parler avec eux, tant que vous les avez sous la main... car faire la fête c'est comme le vélo, ça s'apprend !



Si on en parle, ça risque de leur donner
des idées, non ?!

En fait non ! Parler des risques, permet de
réduire les risques !



TU VAS OÙ?

Pour les ados, pas toujours facile d'anticiper et de s'organiser. Voici quelques questions qui permettent d'ouvrir la discussion, de les aider à anticiper et de préparer sereinement leur soirée. L'idée n'étant pas de faire passer un interrogatoire à votre ado, mais d'ouvrir le dialogue.

- Qui organise ? As-tu un contact ?
- Combien y aura-t-il de personnes ? Quels âges ?
- Y aura-t-il des adultes à proximité ?
- Où est-ce que ça se passe ?
- Avec qui tu y vas ? Seul ou avec des copains ? As-tu des numéros de téléphone à me donner ?
- Comment tu y vas ? Comment tu rentres ?
- Où est-ce que tu dors ? As-tu prévu un duvet ? Ton doudou ?
- As-tu prévu d'amener quelque chose à manger ? Est-ce que tu manges avant de partir ?
- Te faut-il de l'argent ?
- Seras-tu joignable (batterie, réseau...) ? Sais-tu quel adulte appeler en cas de problème ?
- Est-ce qu'il y aura de l'alcool ?

« Pour moi c'est important de savoir si mon ado sera joignable (réseau) ou s'il ne l'est pas. Et de ne pas m'inquiéter, il n'a peut-être plus de batterie ! »



C'est vous qui décidez, en tant que parents, de lui donner la permission ou non de se rendre à une fête, et à quelles conditions. La liberté et l'autonomie sont des compétences que l'ado construit et acquiert progressivement.

DE L'ALCOOL ? SÛREMENT !

Il n'y a pas d'alcool à chaque soirée d'ados, mais il y a peu de soirées d'ados sans alcool. Et pourtant, les ados en savent souvent peu sur cette drogue légale banalisée.

Ce que les jeunes devraient savoir :

- Boire 25cl de bière ou 25 cl de vodka, ce n'est pas la même chose ! Pour la même quantité de boisson, il y a 8 fois plus d'alcool. Attention aux dosages, surtout quand on les fait soi-même.
- L'alcool ne fait pas effet tout de suite, il vaut mieux boire de petites quantités et attendre de voir les effets avant de re-boire pour éviter d'aller se coucher plus tôt que prévu parce qu'on a trop bu.
- Il est préférable de commencer par des alcools pas trop forts (type bière) pour apprendre à en connaître les effets et découvrir les sensations associées.
- On peut aussi s'amuser et passer une bonne soirée sans consommer d'alcool.

« Ma première cuite c'était la misère, J'y connaissais rien ! J'ai vomi au bout d'une heure et j'suis allée me coucher. J'ai loupé plein de trucs du coup. Maintenant je connais mieux mes limites et je gère mieux, J'arrête de boire avant d'être trop mal pour profiter au max de la soirée. »



Leur rappeler qu'en soirée on s'éclate mais... qu'une vidéo/photo postée sur les réseaux, ça peut faire des dégâts ! Avant de partager, il est indispensable de s'assurer que les personnes exposées sont d'accord. Une image, dès lors qu'elle est postée, devient publique et risque de voyager bien au-delà du cercle d'amis.

D'AUTRES DROGUES ? AH BON?!



D'autres drogues peuvent s'inviter aux soirées (cannabis, ecstasy, protoxyde d'azote, etc.). Le mieux reste de ne pas consommer, mais voici quelques conseils (qui sont aussi valables pour l'alcool) à transmettre à votre ado pour que, s'il-elle consomme, il-elle prenne le moins de risques possibles :

- Prendre de petites quantités et attendre de voir les effets.
- Bien penser à boire de l'eau et à manger avant et pendant la soirée.
- Être toujours accompagné·e par quelqu'un de confiance.
- Eviter les mélanges de produits.
- Dormir sur place (en tous cas, ne pas prendre le volant d'une voiture, d'un scooter, un vélo, une trottinette peu de temps après), prévoir un sac de couchage.
- Être dans de "bonnes dispositions" c'est à dire ne pas être en bad/dépression/angoissé·e.
- Quel que soit son état, on reste responsable de ses actes. Et n'oublions pas que certaines drogues sont illégales.

Ecsta ? Champignons ? GHB ? MDMA ?
Plus d'infos sur les risques de chaque
drogue : <https://technoplus.org/flyers/>



« Pour ma première soirée, mes potes m'ont roulé un joint en me disant que ça allait me mettre hyper bien. Mes parents m'avaient dit que c'était dangereux que je fume. Du coup j'étais un peu perdu, J'aurais bien aimé qu'on m'explique... »



La consommation de produits ne comporte pas que des risques, mais aussi des plaisirs (convivialité, détente, désinhibition).

N'hésitez pas à en parler à votre ado pour l'aider à mieux comprendre ses consommations et rendre vos échanges plus constructifs.

PRODUIT = RISQUE ?

Comme chaque expérience de vie, les consommations de drogues sont des expériences très subjectives.

Elles résultent de la rencontre entre **3 facteurs** :



Sachant que ces 3 données sont en perpétuel mouvement, chaque expérience sera différente selon :

- **L'individu** qui consomme. En fumant sur un même joint, dans une même soirée, l'expérience ne sera pas la même pour chaque consommateur.
- **Le contexte** dans lequel le produit est consommé. Boire une bière en soirée avec ses ami·e·s ou seul·e chez soi ce n'est pas la même expérience.
- **Le produit** consommé. Si un·e ado fume du shit (résine de cannabis) ou de la beuh (fleurs séchées), les effets seront différents.

On comprend qu'une expérience, c'est complexe, et qu'il est difficile d'anticiper les effets que peuvent engendrer les produits. Mais la bonne nouvelle, c'est que l'on peut agir sur ces trois facteurs pour rendre l'expérience la plus positive possible. En en discutant avec notre ado, on peut l'aider à en prendre conscience, construire le cadre avec lui et donner du sens aux règles que l'on pose.

ET SI ÇA TOURNE MAL ?

Rappelons-nous que les ados n'ont pas ou peu d'expérience et qu'ils·elles peuvent avoir des réactions inattendues en cas de problème. C'est donc important en amont de leur donner quelques repères.

Si une personne ne va pas bien et qu'ils sont inquiets ?

- > Ne pas la laisser seule, la couvrir et l'allonger sur le côté
- > Appeler les secours (18 / 15 / 112)
- > Prévenir un adulte malgré la peur des remontrances

SEXUALITÉ, C'EST OK ?

Les soirées peuvent être propices à la découverte de la sexualité.

On peut rappeler aux ados que même si on se lâche, le consentement et l'usage du préservatif sont indispensables.

Il est important qu'ils s'assurent du consentement nommé et éclairé de l'autre. Et pour ça, il faut se parler !

Attention, une personne fortement alcoolisée ou sous emprise d'une autre drogue, ne peut pas donner son consentement.

Si l'ado s'est senti·e abusé·e, il faut qu'il·elle en parle !

Envie de parler de consentement avec votre ado ?
https://youtu.be/Wzkb5N_h0kY?feature=shared



Votre ado a eu un rapport non protégé ? Est-il·elle au courant que la pilule d'urgence est gratuite en pharmacie ? Et que le dépistage des IST est gratuit et anonyme au centre de santé sexuelle ?

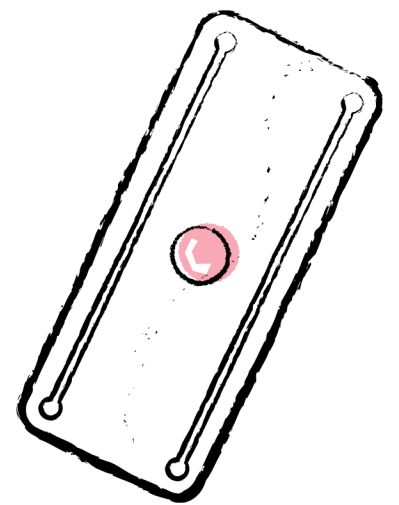
« Je dis à mon ado qu'il peut m'appeler à tout moment, toute heure, peu importe la raison. On n'a jamais tort d'appeler un adulte au moindre doute, même si ça ne tourne pas (encore) mal. »





OÙ TROUVER DU MATÉRIEL POUR PARTIR EN SOIRÉE ?

- **Préservatifs** : Gratuits au Centre de Santé Sexuelle et à l'Espace Jeunes / Gratuit en pharmacie pour les moins de 26 ans.
- **Bouchons d'oreilles + Ethylo-tests** : Gratuits à l'Espace Jeunes.
- **Pilules d'urgence** : Disponibles en pharmacie gratuitement et sans ordonnance. A prendre dans les 72h après un rapport non protégé.
- **Protèges gobelets** : pour réduire le risque d'intrusion de substances illicites dans un verre.
Gratuits à l'Espace Jeunes



OÙ TROUVER DES INFOS ET DES CONSEILS ?

- **Centre de santé sexuelle** - Accueil et écoute autour de la vie affective, relationnelle et sexuelle - Place des Cordeliers, 26150 Die - 04 75 22 03 02.
- **Espace jeunes** - Accueil et écoute autour de l'adolescence - 3 Place de l'Evêché, 26150 Die - 06 75 22 20 58 ou 06 49 53 61 12.
- **Espace Social** - Ateliers collectifs d'outillage pour les parents - www.escdd.fr - 04 75 22 47 22 ou parentalite@escdd.fr
- **Oppelia Tempo** - Accueil et écoute autour des consommations de drogues - 3 Place de l'Evêché, 26150 Die - 06 33 36 00 04.
- **Fil santé jeunes** - Ligne d'écoute et chat sur la sexualité, la contraception, l'amour, le mal-être. www.filsantejeunes.com ou 0800 235 236.
- **Drogues info service** - 0 800 23 13 13 ou par chat <https://www.drogues-info-service.fr/>