

Mon enfant consomme de l'alcool : comment puis-je l'aider ?

Docteur Florence ROBIN - Psychiatre, Psychothérapeute, PhD

Adresse du site : www.docvadis.fr/psy-frobin



Validé par

le Comité Scientifique Addictologie

La consommation d'alcool des adolescents se déroule généralement dans un cadre festif et de manière ponctuelle, et est associée à un phénomène de groupe et un effet d'entraînement. Les conséquences de cette alcoolisation peuvent être dramatiques.

Quels sont les risques pour mon enfant ?

Les risques de l'alcoolisation et de l'ivresse sont liés à la désinhibition, la perte du contrôle de soi, la baisse des réflexes, etc. Le premier risque est le risque routier, que votre enfant soit conducteur d'un deux-roues, passager d'un véhicule conduit par un ami ivre ou qu'il se déplace à pied avec une vigilance amoindrie. L'alcool est également responsable d'accidents domestiques, d'agressions physiques ou sexuelles, ou de rapports sexuels non protégés.

Quelles sont les pratiques les fréquentes et les plus dangereuses ?

- La « biture express » (équivalente du « binge drinking » des Anglo-Saxons) qui consiste à boire le plus possible en un minimum de temps est particulièrement dangereuse. L'ivresse peut s'accompagner de vomissements, de pertes de mémoire ou de délires. Lorsque la concentration d'alcool dépasse deux grammes par litre de sang, votre enfant risque le coma éthylique, potentiellement fatal s'il n'est pas pris en charge (langue qui chute au fond de la gorge, étouffement dû à des vomissements, arrêt des fonctions vitales). Si un adolescent perd connaissance après avoir bu, il doit être allongé sur le côté en s'assurant que sa bouche et son nez soient bien dégagés. Appelez le Samu (15) et couvrez-le.

- L'association à des boissons énergisantes diminue la perception des effets de l'alcool et favorise une consommation excessive et la prise de risques.
- Les mélanges de soda et d'alcool fort (Prémix, Alcopops, Prêts A Boire) présentent également des dangers spécifiques liés à leur forte concentration en sucre (augmentation du risque de coma) ou en édulcorants (augmentation du taux d'alcoolémie).
- La consommation concomitante de plusieurs substances (alcool, médicaments, cannabis ou autres substances illicites) amplifie l'effet de chacune d'elles et augmente leurs risques.

Comment puis-je aider mon enfant ?

Il est important d'être vigilant et de ne pas banaliser la consommation d'alcool de votre enfant. Parlez-en avec lui, sa consommation ne doit pas être taboue. Vous devez le sensibiliser aux risques de sa consommation, immédiats (accidents de la route, violence, risque sexuel) et à long terme (impact possible sur son cerveau en cours de développement). Aidez-le à développer un esprit critique et à savoir résister à la pression du groupe. Mettez-le en garde contre les produits très attractifs pour les jeunes associant l'alcool à des boissons énergisantes ou des sodas.

Vous pouvez impliquer d'autres adultes, la famille ou les amis, ainsi que les jeunes eux-mêmes dans la surveillance des soirées.

Vous pouvez également donner des conseils :

- Manger avant de boire.
- Décider à l'avance du nombre maximum de verres à boire et essayer de s'y tenir.
- Boire également de l'eau et alterner les boissons alcoolisées avec les non alcoolisées.
- Ne jamais rester seul.
- Organiser à l'avance un retour de soirée sans risque, pris en charge par une personne abstinente.

Quand doit-il consulter ?

Une consommation régulière, des ivresses très fréquentes ou du type « biture express » doivent être prises au sérieux et nécessitent une consultation chez un généraliste ou un pédopsychiatre.

Des structures spécifiques peuvent également prendre en charge votre enfant :

- Les Consultations jeunes consommateurs : elles s'adressent aux jeunes consommateurs de substances psychoactives, dont l'alcool.

- Les Centres Médico-Psychologiques (CMP) : ils proposent une prise en charge des difficultés psychologiques.

De nombreux lieux peuvent accueillir votre enfant. Il y trouvera une écoute, un soutien, des informations et des conseils de prévention. L'accès est libre, gratuit et anonyme.

- Les Points Accueil Écoute Jeunes (PAEJ).
- Les Espaces Santé Jeunes (ESJ).
- Les Maisons de l'adolescent.

L'ANPAA (Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie) intervient auprès des jeunes dans les écoles primaires, les collèges et les lycées.

Votre enfant peut également appeler Filsantéjeunes au 3224 ou au 01 44 93 30 74, de 8 heures à minuit.