



soyez **l'influence**
parlez d'alcool avec vos enfants



Guide pour les parents





Table des matières

Quelques mots au sujet du présent livret	3
Il n'est jamais trop tôt pour entamer la conversation	4
Pourquoi est-ce que certains enfants commencent à boire?	5
Notions élémentaires sur l'alcool	6
Renseignements généraux	6
Effets à court terme	8
Effets à long terme	9
Discuter de l'alcool en groupe d'âge	10
Enfants d'âge préscolaire	12
Enfants d'âge scolaire	12
Préadolescents et préadolescentes	13
Adolescents et adolescentes	14
Amorces de conversation	15
Ressources	16

Quelques mots au sujet du présent livret

Soyez l'influence est un programme de la Société des alcools du Manitoba (SAM) qui aide à façonner les perceptions de l'alcool chez les enfants en mettant à la disposition des parents des outils et des renseignements qui peuvent les aider à discuter de l'alcool avec leurs enfants. La documentation du programme a été élaborée d'après les directives de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (FMLD).

Parler aux enfants est primordial. Au Manitoba, 11 ans est l'âge moyen auquel un enfant essaie de prendre de l'alcool pour la première fois. Évidemment, certains enfants peuvent attendre d'avoir l'âge légal pour boire ou ne jamais boire du tout. Malheureusement, d'autres prennent leur premier verre alors qu'ils sont encore plus jeunes et commencent ainsi un cycle d'usage abusif de l'alcool pouvant causer des effets physiques et sociaux à long terme.

La bonne nouvelle c'est que vous êtes, en tant que parent, la plus grande influence de toutes dans la vie de vos enfants, surtout en ce qui concerne leur attitude envers l'alcool. C'est pourquoi la SAM et la FMLD vous disent Soyez l'influence.

Prenez 15 minutes dès maintenant pour parcourir le présent livret et en discuter avec vos enfants. Ces 15 minutes pourraient se révéler celles qui les aideront le plus à prendre des décisions positives pour le reste de leur vie concernant l'alcool.

Et rappelez-vous que l'usage de l'alcool ne devrait pas faire l'objet que d'une seule conversation – il devrait être le sujet d'une conversation chaque fois que se présente dans votre vie de tous les jours la possibilité d'être l'influence et de parler d'alcool avec vos enfants.

Si vous ne parlez pas d'alcool avec vos enfants, qui le fera?

Soyez l'influence. Parlez d'alcool avec vos enfants.

Pour plus de renseignements et d'idées, visitez

www.betheinfluence.org

Il n'est jamais trop tôt pour entamer la conversation

Les enfants prennent conscience de l'alcool à un très jeune âge – c'est un fait concret dans la société d'aujourd'hui. Que vous buviez ou non en présence de vos enfants, ils sont constamment exposés à des images et à des messages de l'extérieur au sujet de l'alcool, notamment à la télé, au cinéma et dans la publicité.

Il est temps d'arrêter ce tapage et de parler franchement. En tant que parent, vous êtes la plus grande influence de toutes dans la vie de vos enfants – surtout en ce qui concerne leur attitude envers l'alcool.

La SAM et la FMLD recommandent que les parents commencent à parler d'alcool sérieusement avec leurs enfants dès qu'ils ont l'âge de 8 ans, et ce, d'une façon continue et appropriée à leur âge, sous forme de dialogue ouvert plutôt que sous forme de sermon. Toutefois, vous pouvez jeter les assises de ces discussions lorsque vos enfants sont beaucoup plus jeunes.

Lorsque se présente l'occasion de parler d'alcool, entamez la conversation. Vos enfants ont sans doute des questions qu'ils craignent de poser au sujet de l'alcool. Afin qu'ils soient à l'aise de vous parler au sujet de l'alcool, il est important que vous demeuriez calme et aimable et que vous les encouragiez à vous poser n'importe quelle question. Mais, rappelez-vous que les actes parlent plus que les mots. Donc, donnez l'exemple d'un comportement exemplaire.

Si vous n'êtes pas à l'aise de parler d'alcool avec vos enfants, dites-vous que vous n'êtes pas les seuls. Que vous le vouliez ou non, vos enfants seront exposés à l'alcool à un moment donné de leur vie et ils devront savoir comment réagir. Il vous appartient de les renseigner.

S'il y a des antécédents d'abus d'alcool dans votre famille ou parmi vos amis proches, il est encore plus important que vous aidiez vos enfants à comprendre les risques et les signes avertisseurs d'abus. De la sorte, ils éviteront de répéter les mêmes comportements et seront mieux équipés pour faire face aux situations où d'autres personnes sont en état d'ébriété.



LE PRÉSENT LIVRET VOUS AIDERA :

- à créer des occasions de tête-à-tête et de conversation personnelle;
- à favoriser et à mettre en pratique la franchise et l'ouverture d'esprit dans vos discussions;
- à fournir des données de fait convenant à l'âge des enfants;
- à reconnaître les occasions d'entamer des conversations sur l'alcool.

FAIT :

Les enfants qui commencent à boire avant l'âge légal risquent deux fois plus que les autres d'avoir des problèmes liés à l'alcool. Ceux et celles qui commencent à boire avant l'âge de 15 ans risquent quatre fois plus que les autres d'avoir des dépendances à l'alcool plus tard dans la vie.

- "Teen Tipplers: America's Underage Drinking Epidemic," National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA) at Columbia University, 2003

Pourquoi est-ce que certains enfants commencent à boire?

Au Manitoba, 11 ans est l'âge moyen auquel les enfants essaient de prendre de l'alcool pour la première fois.

Ce ne sont pas tous les enfants qui vont essayer l'alcool en 5^e ou en 6^e année. Certains peuvent attendre d'avoir l'âge légal de boire. Certains peuvent ne jamais boire du tout. La question que doivent se poser les parents est qu'est-ce qui fait qu'un enfant puisse vouloir prendre de l'alcool en premier lieu?

Il n'y a pas qu'une seule raison pour laquelle un enfant puisse vouloir prendre de l'alcool. Comme c'est le cas pour les adultes, chaque enfant est unique et chaque situation est différente. Mais, il existe certaines raisons pour lesquelles les enfants peuvent faire ce choix :

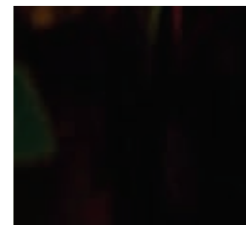
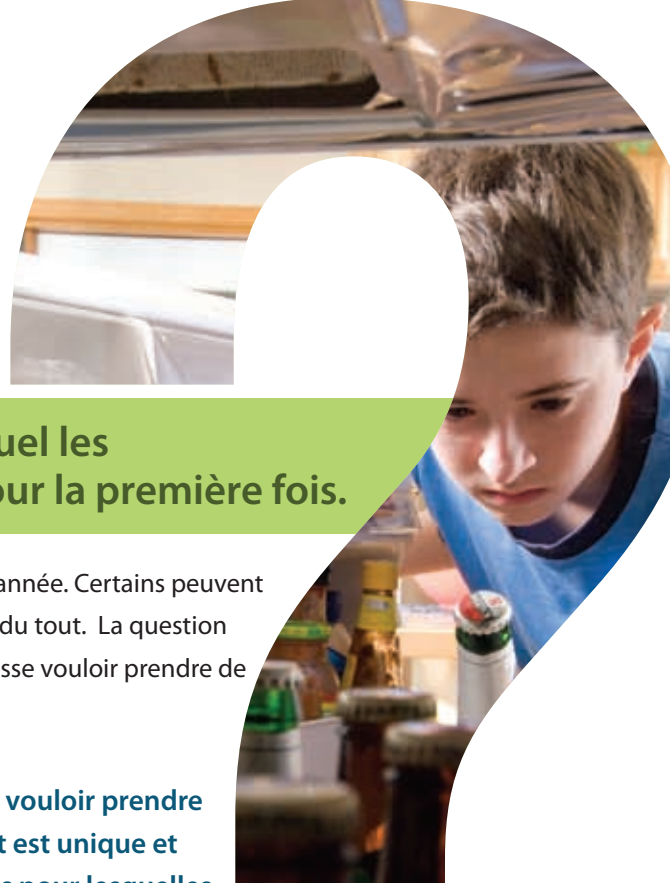
- Ils associent l'alcool à des expériences positives.
- Ils veulent paraître plus vieux en imitant le comportement de leurs parents et de leurs frères et sœurs plus âgés.
- Ils sont témoins de fréquents usages d'alcool de la part de leurs parents et de membres de leur famille.
- Ils peuvent se procurer de l'alcool, souvent à la maison ou de parents ou de frères et de sœurs plus âgés.
- Ils succombent à la pression de leurs camarades.
- Ils agissent de façon impulsive, sans penser aux conséquences.

Il existe aussi des raisons pour lesquelles les enfants qui ont goûté à l'alcool continuent de boire :

- S'affirmer, être plus parlant ou populaire.
- Oublier leur manque d'amour-propre.
- Essayer de composer avec le stress.
- Défier ouvertement leurs parents, enseignants ou d'autres adultes.
- Obtenir l'attention de leurs parents, enseignants ou d'autres adultes.
- Parce qu'ils ont une prédisposition génétique pour la dépendance à l'alcool.



En tant que parent, vous êtes la plus grande influence pour vos enfants. Exercez votre influence afin de les renseigner et de les encourager à prendre des décisions positives au sujet de l'alcool, et ce, pour toute leur vie.



FAIT :
Environ
30 %
des étudiants et
des étudiantes qui boivent affirment
que ce sont leurs parents qui leur
procurent l'alcool.

- "Alcohol and Other Drug Use by Manitoba Students,"
Fondation manitobaine de
lutte contre les dépendances, 2005

Notions élémentaires sur l'alcool

Renseignements généraux

Avant de parler d'alcool à vos enfants, il pourrait être bon de rafraîchir vos connaissances de base sur l'alcool.

1

L'alcool de bouche, connu sous le nom d'alcool éthylique ou d'éthanol, est le produit de la fermentation de fruits, de légumes ou de grains. Un autre type d'alcool, connu sous le nom d'alcool méthylique ou de méthanol, se trouve dans des produits comme les fixatifs à cheveux et les antigels, et est poison à boire.

2

La bière, le vin et les spiritueux sont tous des types communs de boissons alcoolisées. Il existe aussi un nombre croissant de produits comme les panachés et les boissons aromatisées qui contiennent de l'alcool, mais qui ont l'apparence de boissons énergisantes.

3

Sont considérés comme consommation normale une bouteille de bière de 355 ml (12 onces), une coupe de vin de 150 ml (5 onces) et environ 40 ml (1,25 once) de spiritueux comme le whisky, la vodka ou le rhum.



4

Dans leur format habituel, la bière, le vin et les spiritueux contiennent à peu près la même quantité d'alcool éthylique, soit 13,5 grammes.

5

Dès que vous l'ingérez, l'alcool entre dans la circulation sanguine. Si vous venez tout juste de manger, l'alcool est absorbé plus lentement. Si vous avez l'estomac vide, l'alcool est absorbé plus rapidement et vous en ressentez les effets plus vite.

6

Une fois dans la circulation sanguine, l'alcool s'en va dans les organes et les cellules, comme le cerveau, le foie, le cœur, les reins et les muscles. Le foie transforme de 90 à 95 % environ de l'alcool que vous buvez avant qu'il ne soit éliminé par les reins.

7

L'alcool est un inhibiteur qui ralentit l'activité cérébrale et qui fait baisser la pression. Pris en petites quantités, l'alcool peut avoir un effet relaxant, mais pris en grandes quantités, il peut conduire au coma ou au décès.

8

Au Manitoba, l'âge légal de boire est de 18 ans. Il est de 19 ans dans d'autres parties du Canada et de 21 ans aux États-Unis.

BATAILLE DES SEXES

Les effets de l'alcool se font sentir plus vite chez la femme, même si elle est du même âge, de la même taille et du même poids qu'un homme. Le corps de la femme contient moins d'eau que celui de l'homme, ce qui augmente la concentration de l'alcool dans le sang.



Effets à court terme :

Les effets les plus immédiats à court terme de l'alcool varient selon la quantité que consomme la personne. Toutefois, parce que le corps des enfants est plus petit et encore en pleine croissance, il lui faut moins d'alcool pour que l'effet soit majeur.

Voici quelques effets à court terme :

- Sentiment de relaxation et de sociabilité
- Somnolence, étourdissement ou sentiment d'épuisement
- Processus décisionnel affaibli (y compris la décision de boire et de conduire)
- Nausée et vomissements
- Difficulté à marcher, trouble de l'élocution et vision trouble
- Agressivité et comportement violent
- Pertes de connaissance (incapacité de se souvenir d'événements)
- Évanouissement

Il ne faut pas oublier non plus les autres effets de la boisson appelés communément « gueule de bois ».
La gueule de bois peut réunir une partie ou la totalité des malaises indiqués ci-après :

- Maux de tête
- Tremblements
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Nausée
- Vomissements

QU'ENTEND-ON PAR INTOXICATION ALCOOLIQUE (EMPOISONNEMENT À L'ALCOOL)?

Il y a intoxication alcoolique lorsque le taux de concentration de l'alcool dans le sang d'une personne est si élevé qu'il devient toxique pour le corps. Il s'ensuit une chute de la température du corps, une perte de la tonicité des muscles et de la difficulté à respirer, ce qui peut entraîner le coma ou la mort.

SI VOUS SOUPÇONNEZ QUE QUELQU'UN SOUFFRE D'INTOXICATION ALCOOLIQUE, COMPOSEZ LE 911. IL LUI FAUT DES SOINS MÉDICAUX.



Effets à long terme :

Des années de consommation abusive d'alcool peuvent avoir un effet très négatif sur le corps. Dans certains cas, les effets à long terme sont irréversibles et laissent la personne aux prises avec des problèmes de santé graves pour le reste de sa vie.

Voici quelques effets à long terme :

- Problèmes de peau
- Ulcères d'estomac
- Déficiences vitaminiques
- Impuissance et infertilité
- Changements d'humeur et de comportement
- Dommages cérébraux, y compris perte de mémoire
- Dommages aux organes comme le cœur, le foie et les reins

Le corps des gens qui ont fait une consommation abusive d'alcool pendant plusieurs années et qui essaient d'arrêter passe par ce qui est convenu d'appeler le syndrome de sevrage. Le symptôme du sevrage peut comprendre les symptômes indiqués ci-après :

- Malaises et maux divers
- Douleurs
- Hausse de la pression sanguine
- Accélération du pouls et de la respiration
- Nausée et vomissements
- Sentiments de panique
- Convulsions
- Hallucinations
- Dépression
- Décès, dans les cas graves

Nous recommandons aux personnes qui essaient de s'affranchir de leur dépendance à l'alcool de recourir à des soins de réadaptation professionnels afin d'obtenir l'aide dont elles ont besoin pour gérer le syndrome de sevrage de manière sécuritaire et saine.

DROGUES ET ALCOOL NE VONT PAS ENSEMBLE


L'alcool peut avoir des réactions avec de nombreuses drogues médicales ou illicites, ce qui cause des effets négatifs immédiats. Dans le pire des scénarios, le mélange de l'alcool avec certaines drogues peut entraîner le coma ou le décès. Même des médicaments aussi communs que les analgésiques, les anti-allergiques et les sirops contre la toux peuvent avoir des réactions violentes lorsqu'ils sont ingurgités avec de l'alcool.



Discuter de l'alcool en groupe d'âge

Les enfants apprennent au fur et à mesure qu'ils grandissent, ce qui veut dire qu'il y a différentes manières de leur parler d'alcool selon leur âge. Voici certains points qu'il faut garder à l'esprit, peu importe l'âge de l'enfant :

- Si vous buvez, surveillez votre comportement face à l'alcool. Pensez au nombre de fois que vous buvez et à la quantité d'alcool que vous consommez à une activité normale. Est-ce que vos enfants vous ont déjà vu en état d'intoxication? Que dites-vous et comment vous comportez-vous?
- Même si vous ne buvez pas, vous devez parler d'alcool avec votre enfant. L'abstinence est un acte que vos enfants peuvent choisir d'imiter. Toutefois, vous ne pouvez pas vous abstenir de parler d'alcool avec vos enfants car ils vont quand même obtenir des renseignements d'autres sources. Si vous vous abstenez de prendre de l'alcool pour des raisons personnelles ou religieuses, il est important que vous discutiez de vos croyances avec vos enfants.
- Répondez lorsqu'on vous pose des questions. Certains enfants peuvent aborder le sujet de l'alcool en vous posant une question. Le moment est tout indiqué pour ouvrir les lignes de communication. N'évitez donc pas la question.
- Il est permis de ne pas avoir toutes les réponses. S'il y a quelque chose que vous ne connaissez pas, dites-le tout simplement à votre enfant et saisissez l'occasion de trouver la réponse ensemble. Le temps que vous passez à apprendre ensemble peut laisser une impression durable et rendre plus significatif ce que vous avez appris.
- Mettez à contribution la publicité sur l'alcool. Lorsqu'une annonce publicitaire passe à la télévision, saisissez l'occasion pour demander à vos enfants ce qu'ils pensent de l'annonce... et de l'alcool.
- Parlez de la situation. Si vous servez de l'alcool à des invités ou si vous appartenez à une culture où il est d'usage de servir du vin avec les repas, profitez de ces occasions pour communiquer à vos enfants vos vues sur la manière de boire de façon responsable ainsi que vos règles personnelles concernant l'alcool dans la maison.
- Parlez de vos propres expériences. Il est normal que les parents partagent des histoires au sujet d'amis, de membres de la famille et d'eux-mêmes avec leurs enfants. Parfois, ces histoires peuvent porter sur des gens qui ont eu des problèmes liés à l'alcool. N'hésitez pas à dire à votre enfant comment ces gens ont influé sur votre vie et façonné vos vues sur l'alcool. Cela pourrait les aider à comprendre pourquoi vous considérez le sujet important.
- Assurez-vous que votre discussion sur l'alcool est un dialogue. Ne faites pas que livrer un sermon sur les mauvais côtés de l'alcool, surtout si vous buvez. Vous devez éviter que vos enfants pensent que vous faites quelque chose de mal ou de mauvais. Encouragez-les à poser des questions. Écoutez ce qu'ils disent sans vous fâcher, sans être négatif et sans être sur la défensive. En bout de ligne, vous devez faire en sorte que vos enfants se sentent suffisamment à l'aise pour venir vous voir si jamais ils avaient des questions ou des problèmes dans l'avenir.



“ Certains enfants peuvent aborder le sujet de l’alcool en vous posant une question. Le moment est tout indiqué pour ouvrir les lignes de communication. N’évitez donc pas la question ”

Enfants d'âge préscolaire (4 ans et moins)

Soyez franc : les enfants d'âge préscolaire ne comprennent pas grand chose à l'alcool, peu importe les explications que vous leur donnez. Mais, ils absorbent quand même beaucoup de nouvelles informations en observant le monde autour d'eux.

Cela signifie que la meilleure chose que vous puissiez faire est de passer du temps de qualité avec votre enfant d'âge préscolaire et d'être un modèle dans toutes les sphères de la vie, surtout lorsqu'il est question de vos habitudes de consommation.

MÉDIAS

En 2003, près de 700 000 annonces publicitaires sur l'alcool ont été diffusées sur les stations de télévision canadiennes.

– Association to Reduce Alcohol Promotion in Ontario (ARAPO) update, hiver 2005



FAIT :

Les enfants de moins de 8 ans ne comprennent pas la notion d'incitation à la vente et souvent prennent la publicité à sa valeur nominale.

– Pediatrics, Vol. 118, No. 6, Décembre 2006

Enfants d'âge scolaire (de 4 à 7 ans)

Une fois à l'école, les enfants peuvent commencer à apprendre des choses des autres enfants au sujet de l'alcool. C'est pourquoi il est important d'être conscient autant que possible de ce qu'ils voient ou entendent. Parlez ensemble de ce que vous voyez au sujet de l'alcool à la télé, au cinéma ou dans la vie réelle et assurez-vous qu'ils obtiennent des données de fait.

Les enfants de cet âge souvent aiment aussi apprendre comment fonctionne le corps. Le moment est donc indiqué de parler de choses comme :

- de saines habitudes de vie, comme s'abstenir de boire de l'alcool en bas âge;
- la façon dont l'alcool pénètre dans la circulation sanguine pour se diriger ensuite dans les autres parties du corps comme le cerveau, le foie, les reins et les muscles;
- comment la boisson peut faire qu'une personne ait de la difficulté à marcher, à parler ou à prendre des décisions sécuritaires;
- comment un excès d'alcool peut rendre malade, donner des maux de tête, faire vomir et causer des tremblements.

N'essayez pas d'effrayer. Contentez-vous de donner des faits, surtout si vous buvez occasionnellement vous-même. Vous devez éviter que vos enfants pensent que vous faites quelque chose de mal ou s'inquiètent de votre état de santé. L'important est que vos enfants comprennent qu'ils ne devraient pas boire et que les adultes qui le font devraient le faire de façon responsable.

Préadolescents et préadolescentes (de 8 à 11 ans)

Dans cette plage d'âges, les enfants commencent à faire plus de choses de leur propre chef, notamment à former des amitiés. Puisque ces amis et amies vont commencer à exercer une certaine influence, vous devez continuer à faire partie de leur cercle et être conscient de ce que font vos enfants.

- **Connaissez les amis et amies de vos enfants et rencontrez leurs parents autant que possible.**
- **Sachez où se tiennent vos enfants et avec qui ils se tiennent.**
- **Établissez des règles claires à la maison concernant l'alcool et la consommation d'alcool.**

À cet âge, les enfants commencent aussi à comprendre le concept des actes et de leurs conséquences. Donc, il serait peut-être indiqué de discuter de choses comme :

- **les lois sur l'alcool;**
- **les effets détaillés de l'alcool sur le corps;**
- **consommer de façon responsable;**
- **les antécédents familiaux en matière d'alcoolisme.**

Vous pouvez même vous servir d'événements sportifs parrainés par des fabricants d'alcool ou d'annonces publicitaires sur l'alcool pour amorcer les conversations. En plus de parler d'alcool, vous pouvez parler de choses comme :

- **les raisons pour lesquelles les fabricants d'alcool parrainent des événements sportifs** (p. ex., bonne publicité, associations positives);
- **les moyens dont se sert la publicité pour solliciter les gens** (p. ex., la musique, la beauté physique, le plaisir);
- **les raisons pour lesquelles les fabricants d'alcool font de la publicité (pour vendre).**

Des études ont démontré que l'impact des messages est moins grand lorsque les enfants comprennent le fonctionnement de la publicité et des autres types de messages médiatiques.

MÉFIEZ-VOUS DES BULLES

Les boissons gazeuses, comme le champagne, les mousseux, les panachés et les spiritueux mélangés à des eaux gazeuses, voyagent très rapidement dans l'estomac. Le fait d'y ajouter un petit goût sucré qui les rend plus faciles à boire peut mener à une intoxication rapide.



Adolescents et adolescentes (13 ans et plus)

Il est tout aussi important de parler d'alcool avec vos ados qu'il ne l'est d'en parler avec vos enfants plus jeunes. Lorsque les enfants arrivent au niveau secondaire de premier cycle et de deuxième cycle, il est à peu près certain qu'ils vont avoir des occasions d'essayer l'alcool. Ces occasions ne cessent d'augmenter au fur et à mesure qu'ils avancent en âge.

Il est primordial que vous demeuriez présent dans la vie de vos enfants et que vous sachiez avec qui ils se tiennent et ce qu'ils font. Voici certains actes qu'il serait peut-être bon de poser :

- réitérer les règles de la maison, surtout lorsqu'ils reçoivent leurs amis et amies;
- demander à vos ados de vous garder au courant de leurs allées et venues et de vous appeler régulièrement;
- discuter des lois sur l'alcool, y compris des lois régissant la conduite en état d'ébriété;
- parler des dangers des cuites occasionnelles en visitant des sites comme www.beundrunk.com

Par-dessus tout, enseignez à vos ados à faire des choix éclairés dans des situations où d'autres ont bu... et dites-leur qu'ils peuvent toujours compter sur votre aide. S'ils savent qu'ils peuvent compter sur votre aide, ils pourront composer plus facilement avec les situations où l'alcool est en cause.

QU'ENTEND-ON PAR CUITE OCCASIONNELLE?

La cuite occasionnelle est un problème, surtout chez les ados et les jeunes adultes. Dans les études, on définit la cuite occasionnelle comme la consommation occasionnelle excessive d'alcool, soit au moins cinq verres en une seule séance. Selon les normes sociales, c'est le fait de se saouler. Pour plus de renseignements sur la cuite occasionnelle et les moyens de la prévenir, visitez

www.beundrunk.com



FAIT :

Les ados qui prennent un maximum de deux repas en famille par semaine sont deux fois plus enclins à fumer tous les jours et à se saouler tous les mois que ceux et celles qui prennent au moins cinq repas en famille par semaine.

- "The Importance of Family Dinners III", National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA) at Columbia University, 2006



Une fois que vos enfants ont atteint l'âge de 18 ans, le choix de boire de l'alcool leur appartient. Est-ce que vous les avez préparés à faire des choix judicieux?

Amorces de conversation

Chaque situation mettant en scène des gens qui boivent est une occasion de parler d'alcool avec vos enfants. Envisagez les scénarios suivants :

Vous êtes à la table et vous servez du vin ou un autre alcool

- Profitez de l'occasion pour parler de consommation responsable et modérée.

Vous recevez ou vous assistez à une soirée sociale où l'on sert des boissons alcoolisées

- Profitez de l'occasion pour enseigner à votre enfant que c'est l'ambiance et non l'alcool qui rend la soirée agréable.

Vous regardez une émission de télévision ou un film dans laquelle ou lequel les personnages boivent

- Profitez de l'occasion pour parler des comportements appropriés et contre-indiqués lorsque vous consommez de l'alcool.
- Profitez également de l'occasion pour parler de la pression qu'exercent les camarades et pour demander à vos enfants ce qu'ils feraient dans la même situation.

Vous vous remettez au courant des dernières rumeurs concernant les célébrités, surtout au sujet des jeunes étoiles montantes qui ont été arrêtés pour conduite avec facultés affaiblies

- Profitez de l'occasion pour parler des conséquences de l'abus d'alcool.

Vous regardez un match à la télévision

- Profitez de l'occasion pour aider vos enfants à être critique au sujet des messages qu'ils reçoivent. Les fabricants d'alcool achètent beaucoup de temps d'antenne pendant les émissions de sport. Le problème est que certains enfants peuvent penser que vous ne pouvez aimer les sports sans alcool.

RAPPELEZ-VOUS

que l'usage de l'alcool ne devrait pas faire l'objet que d'une seule conversation. Il devrait être le sujet d'une conversation chaque fois que se présente dans votre vie de tous les jours la possibilité d'être l'influence et de parler d'alcool avec vos enfants.





soyez

l'influence

parlez d'alcool avec vos enfants

Ressources

Visitez www.betheinfluence.org pour obtenir plus de renseignements, des ressources et des exercices interactifs qui vous aideront à être l'influence et à commencer à parler d'alcool avec vos enfants.

Si vous avez besoin d'aide ou si vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide pour lutter contre une dépendance à l'alcool, adressez-vous à la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances à www.afm.mb.ca ou appelez au bureau administratif de la région de Winnipeg au 204-944-6200 ou (sans frais) au 1-866-638-2561.

La SAM remercie la FMLD pour sa collaboration et son aide dans la mise au point du programme Soyez l'influence.



www.betheinfluence.org