



Un outil pédagogique destiné aux enseignant-e-s du degré secondaire avec suggestions d'animation

Alcool et ivresse: entre risques et plaisir

De plus en plus souvent, des adolescent-e-s parlent de leurs ivresses alcooliques – parfois répétées. Or, ils n'évaluent pas toujours les risques que cela implique. Les mesures structurelles limitant l'accessibilité de l'alcool sont évidemment importantes pour la prévention – notamment la politique des prix et l'application des dispositions de protection de la jeunesse. On peut aussi contribuer à la prévention des risques liés à l'ivresse dans le cadre de l'enseignement, notamment en sensibilisant les jeunes aux risques qui en découlent et en parlant avec eux des motifs et des causes qui y conduisent.

Thèmes traités:

- Qu'est-ce que l'ivresse?
Qu'est-ce que l'ivresse alcoolique?
- Les phases d'une ivresse alcoolique
- Quelques chiffres: les ivresses chez les adolescent-e-s et les adultes
- La recherche de l'ivresse
- Les risques inhérents aux états d'ivresse
- Quatre suggestions d'animation

Qu'est-ce que l'ivresse?

Ivresse, n. f. 1. Etat d'une personne ivre; intoxication produite par l'alcool et causant des perturbations dans l'adaptation nerveuse et la coordination motrice. 2. Par extension: exaltation, griserie, transport. (Le Grand Robert de la langue française).

Ivresse: état d'excitation, d'irritabilité et d'incoordination des mouvements dû à une ingestion massive et récente de boisson alcoolique ou d'une autre substance toxique (par ex. ivresse cannabique) et pouvant entraîner un état comateux. (Dictionnaire médical, L. Manuila, A. Manuila, M. Nicoulin, Paris, Masson, 5ème éd. 1992).

Dans le langage courant, la notion d'ivresse s'applique à toutes sortes de situations: ivresse des achats, ivresse de l'amour, ivresse du pouvoir, ivresse de la danse, ivresse de la vitesse, etc. La plupart du temps cependant, on qualifie d'ivresse un état caractérisé par des troubles plus ou moins marqués de la conscience et provoqué par la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Sous leurs effets, les perceptions sensorielles et le comportement se modifient. En fait, ce ne sont pas seulement l'alcool ou les autres drogues qui provoquent une ivresse, mais aussi la production de certaines substances par le corps lui-même; on pense ici au saut à l'élastique, à la pratique d'un sport d'endurance, à la danse, au jeûne, etc.

Définition scientifique de l'ivresse alcoolique

Dans son acception scientifique, la notion d'ivresse alcoolique désigne une consommation excessive d'alcool qui provoque des troubles physiques et psychiques. Elle se manifeste par une diminution des capacités de réaction, de jugement, de contrôle et par des problèmes de concentration et de coordination. Même si, subjectivement, ces symptômes ne sont pas forcément perçus par tout le monde, les adultes présentent, du point de vue médical, un état d'ivresse et d'intoxication lorsqu'ils ont consommé quatre à cinq verres d'alcool. Chez les enfants et les adolescent-e-s, ce même état apparaît déjà après la consommation de quantités beaucoup plus faibles.

La concentration d'alcool dans le sang (mesurée en pour mille) n'est qu'une indication approximative pour déterminer un état d'ivresse. Les effets de l'alcool varient d'une personne à l'autre, on ne peut en effet pas s'appuyer sur ce seul critère. Le cahier 2 de cette série «L'alcool dans le corps – effets et élimination» contient des informations détaillées sur les effets psychiques et physiques de l'alcool et sur la manière de calculer le taux d'alcoolémie.

Les différentes phases de l'ivresse alcoolique sont décrites dans le chapitre ci-dessous. Les taux d'alcoolémie provoquant les symptômes décrits varient d'un individu à l'autre.

Les phases d'une ivresse alcoolique

Une ivresse alcoolique se déroule en plusieurs phases typiques qui se succèdent imperceptiblement. Lorsqu'une personne arrête de boire à un moment donné, son corps et son cerveau retrouvent lentement leur état normal. Une personne qui continue de boire traversera toutes ces phases.

Euphorie: Les premiers effets sont agréables pour la plupart des gens, qui se sentent plus légers et détendus. Au fur et à mesure de sa consommation, la personne concernée perd ses inhibitions: plus elle est alcoolisée, plus elle ose faire et dire des choses qu'elle ne ferait ou ne dirait pas dans son état normal. Au cours de cette phase déjà, les consommatrices et consommateurs surestiment leurs capacités. La plupart des personnes qui s'enivrent volontairement recherchent cet état. Il est toutefois souvent difficile

de ne pas dépasser cette phase, parce que les effets de l'alcool rendent déjà difficile le contrôle de la consommation.

Ivresse proprement dite: La levée des inhibitions se poursuit et s'accompagne de comportements dépassant parfois les limites au point de devenir désagréables pour les autres. Les personnes ont alors fréquemment tendance à se surestimer et à trop présumer de leurs aptitudes. Ils deviennent lunatiques, se montrent parfois agressifs ou se renferment. Un état de confusion, des troubles du sens de l'orientation et des actes non coordonnés peuvent apparaître. L'élocution devient indistincte. Des signes de somnolence peuvent parfois aussi se manifester. Certains souffrent, déjà à ce stade, de nausées et de vomissements.

Hébétude et léthargie: Cette phase est caractérisée par de graves troubles du langage et de la motricité. La capacité de réaction est pratiquement nulle, on constate une confusion mentale et les vomissements sont fréquents. Cette phase débouche souvent sur un sommeil profond, qui constitue en même temps le début de la phase suivante.

Coma: La personne concernée perd connaissance. Sa température baisse, sa miction est parfois incontrôlée et la mort peut survenir par arrêt respiratoire.

Quelques chiffres:

Le tableau suivant indique combien de fois les adolescent-e-s suisses boivent 5 verres d'alcool ou plus en l'espace de 30 jours.

Boire cinq verres ou plus l'un après l'autre lors d'une seule occasion, c'est être ivre, sans aucun doute, pour les jeunes de cet âge.

S'enivrer n'est d'ailleurs pas un phénomène propre aux adolescent-e-s! Plus de 900'000 personnes de 15 à 74 ans sont ponctuellement ivres en Suisse. La recherche internationale sur l'alcool parle d'ivresse ponctuelle lorsque les hommes consomment cinq verres standard ou plus d'alcool lors d'une même occasion, quatre verres ou plus pour les femmes, et cela au moins deux fois par mois.

Tableau: Consommation de 5 verres d'alcool (1 verre = approximativement 15 grammes d'alcool pur) ou plus par occasion au cours des 30 derniers jours, indications en pour cent

		13 ans	14 ans	15 ans	16 ans
Garçons	Jamais	83,9	77,5	59,9	52,0
	1 – 2 fois	12,0	15,7	26,2	30,2
	3 fois et plus	4,1	6,8	13,9	17,8
Filles	Jamais	87,6	82,6	69,8	70,4
	1 – 2 fois	9,6	13,2	22,7	21,5
	3 fois et plus	2,8	4,1	7,5	8,1
Total	Jamais	85,9	80,2	64,8	61,5
	1 – 2 fois	10,8	14,4	24,4	25,7
	3 fois et plus	3,4	5,4	10,7	12,8

La recherche de l'ivresse

Au cours de l'histoire

La recherche de l'ivresse, d'un «autre état», est une constante dans l'histoire humaine. Il y a des milliers d'années, les hommes connaissaient en effet déjà les états d'ivresse et les recherchaient – avec ou sans recours à des substances psychoactives. L'ivresse faisait souvent partie des rituels religieux, servant à établir des contacts avec une divinité et à élargir la conscience des individus constituant la communauté. Ces ivresses avaient lieu dans un cadre temporel et spatial défini. Elles étaient parfois un privilège réservé à des personnes précises.

Lorsque les hommes ont commencé à fabriquer industriellement de l'alcool et d'autres drogues, le lien entre consommation de drogue et rituels sociaux s'est progressivement perdu. Ce n'est qu'au moment où ces changements sont intervenus que des problèmes liés aux états d'ivresse et à la consommation excessive ont commencé à se poser aux hommes. A plusieurs reprises au cours de l'histoire, les autorités se sont efforcées d'endiguer ces problèmes au moyen d'interdits, sans grand succès.

Le désir d'atteindre des états d'ivresse et de dépasser les limites de la conscience ne peut pas être réprimé, car il répond à une réalité et probablement même à un besoin chez beaucoup de gens: le corps des mammifères supérieurs produit en effet lui-même des substances pouvant provoquer des états d'ivresse (endorphines par ex.). C'est sans doute un indice que de tels états nous sont «nécessaires». Lorsque les humains et d'autres mammifères supérieurs ont un comportement naturel, en satisfaisant leurs besoins premiers tels que se nourrir et se reproduire, leur corps produit des endorphines qui leur donnent un sentiment de bien-être.

Le désir d'ivresse est certes compréhensible, mais il convient de se demander comment de tels besoins peuvent être satisfaits sans prendre des risques trop importants et quel est le rôle de l'alcool dans ce contexte.

Pourquoi donc? Motifs et besoins

La consommation d'alcool ne rend pas forcément ivre et ce n'est d'ailleurs pas toujours le but recherché en consommant. En buvant un verre de vin avec un repas, c'est plutôt l'expérience gustative qui nous intéresse. Toutefois, lorsque l'alcool est consommé délibérément pour parvenir à l'ivresse, cela peut correspondre à certains motifs et besoins:

- **La curiosité ou l'envie d'essayer** jouent un rôle capital lors des premières consommations. Avoir envie de voir «comment c'est quand on est ivre» est une raison avancée par beaucoup de jeunes, qui disent aussi tester les quantités, les sortes de boissons et leurs effets «combien faut-il en boire pour que...».
- **L'expérience faite en groupe, l'influence du groupe** «les autres font la même chose» ou des **conceptions normatives** «ça fait tout simplement partie de la fête», «un garçon digne de ce nom peut supporter ça» peuvent pousser un jeune à s'enivrer.
- Une fois qu'on a fait l'expérience de l'ivresse – et que l'on sait par conséquent quel effet ça fait, il peut aussi arriver que cet état soit délibérément recherché pour retrouver certains effets agréables. **L'envie d'être joyeux, de faire face au stress, d'oublier les problèmes ou de lever ses inhibitions** sont des motivations qui peuvent jouer un rôle. Certains osent par exemple faire des choses qu'ils n'auraient pas le courage de faire quand ils n'ont pas bu (adresser la parole à quelqu'un, avoir des relations intimes, etc.).

Il existe un rapport entre les motifs de consommation et les manières de boire. Les risques varient ainsi en fonction du motif de consommation. Si l'ivresse est recherchée pour «faire la bombe» avec d'autres lors d'une occasion particulière, cela implique essentiellement des risques immédiats (risque d'accident, intoxication alcoolique, etc.). Ces risques immédiats sont également présents lorsque l'ivresse est recherchée par exemple pour pouvoir se détendre ou oublier ses problèmes. Mais lorsque la consommation est motivée par la volonté de se laisser aller et d'oublier, on risque en outre de recourir de plus en plus souvent à ce moyen pour se sentir mieux. Et plus la consommation est fréquente, plus le risque augmente que cela devienne une habitude, voire qu'il en résulte finalement une dépendance.

Ivresse involontaire

Beaucoup d'adolescent-e-s qui se retrouvent en état d'ivresse l'ont probablement provoqué délibérément. Cela ne veut pourtant pas dire que tous ceux qui sont ivres l'ont vraiment fait exprès! Lorsqu'on consomme de l'alcool, il peut arriver que l'on soit ivre plus rapidement que ce qu'on aurait cru et l'on perd alors le contrôle sans l'avoir vraiment voulu. Chez les adolescent-e-s justement, il n'est pas rare que les états d'ivresse soient la conséquence d'une mauvaise évaluation des effets de l'alcool du fait de leur inexpérience.

Parler des causes et des motifs des ivresses

Ce n'est pas si facile de discuter des raisons pour lesquelles les adolescents (et les adultes) s'enivrent. Cela vient notamment du fait que – même s'ils sont réels – certains motifs s'accordent mal avec une image positive de soi-même. Qui reconnaît qu'il s'enivre pour faire comme les autres ou pour faire partie d'un groupe?

Il ne s'agit donc pas de chercher à convaincre les adolescent-e-s qu'eux aussi sont mus par de tels motifs en recherchant l'ivresse. La discussion avec la classe doit essentiellement avoir pour but de faire prendre conscience aux jeunes que les motifs cités ci-dessus peuvent jouer un rôle, sans chercher à savoir si les uns ou les autres veulent ou peuvent s'y identifier.

Trouver des alternatives

Les motifs pouvant amener à consommer de l'alcool sont certes souvent compréhensibles. Il convient toutefois de s'interroger sur le moyen utilisé pour satisfaire les besoins invoqués! Lors d'une discussion sur les motifs et les causes d'un comportement, il est important d'évoquer des alternatives. Comment peut-on satisfaire ces besoins autrement? S'agissant de la consommation de substances, le problème vient aussi du fait que l'on a un sentiment de récompense immédiate, sans véritable effort. C'est évidemment tentant, mais dangereux aussi, car cela peut nous amener à choisir de plus en plus souvent ce moyen. Or, la consommation peut entraîner d'autres problèmes, par ex. à l'école ou dans l'entourage social. Cela peut également empêcher de développer ou d'exercer son aptitude à gérer le stress ou d'autres compétences sociales.

Concrètement, la recherche d'alternatives implique de trouver des réponses aux questions suivantes. Par exemple:

- **Comment puis-je me changer les idées?**
exemple: danser, sortir avec d'autres, etc.
- **Comment puis-je me laisser aller à oser faire quelque chose?**
Le regard des autres joue un rôle important dans ces circonstances. Pour cette raison, des éléments tels que la confiance, la tolérance, l'acceptation, l'absence de préjugés, etc. sont certes importants, mais aussi les ressources individuelles comme l'estime de soi, la confiance en soi, l'autonomie, etc.
- **Comment puis-je me sentir appartenir au groupe?**
Là encore, il s'agit de conditions relevant de la dynamique de groupe telles que la confiance, la tolérance, etc. Le sentiment d'appartenance au groupe dépend cependant aussi des contenus et de la finalité du groupe: quelles sont les activités, les caractéristiques qui unissent ses membres?
- **Que puis-je faire lorsque je me sens accablé?**
L'alcool ne résout aucun problème et ne décharge d'aucun fardeau. Suivant ce qui pèse, il faut trouver des moyens différents pour le rendre plus léger. Parfois, on trouve le chemin tout seul et parfois ce sont nos amis qui peuvent nous aider. Consulter un spécialiste peut être une aide précieuse.



Les risques inhérents aux états d'ivresse

Après une phase de détente et de bien-être vécue comme positive, la poursuite de la consommation d'alcool entraîne assez rapidement divers effets impliquant des risques:

- Quand on a bu beaucoup d'alcool, on se sent souvent mal, et on se réveille le lendemain avec une **gueule de bois**.
- La **perte de contrôle** peut conduire à des comportements à risque, notamment à des violences, des relations sexuelles non protégées ou non voulues, etc.
- La **diminution des aptitudes**, (de la vitesse de réaction, de l'attention, de la coordination, etc.) peut entraîner des accidents de la route, par exemple, voir cahier 3 de cette série: «Alcool et circulation routière: connaître les risques et adapter les comportements».
- En général, on associe la consommation excessive régulière, chronique avec des **pathologies physiques** – notamment des problèmes cardiaques ou des lésions cérébrales. De plus en plus de résultats de recherches récentes suggèrent que des ivresses ponctuelles ont, elles aussi, des conséquences négatives chroniques pour la santé, par ex. pour le cœur, les vaisseaux et le cerveau.
- Une forte alcoolisation peut provoquer des problèmes physiques graves, susceptibles, dans certains cas, d'entraîner la mort. Une intoxication alcoolique est qualifiée de «grave» lorsque des vomissements, un coma, des troubles ou un arrêt respiratoire par exemple, se produisent, voir aussi cahier 2 de cette série «L'alcool dans le corps – effets et élimination». Toutefois, les médecins parlent d'intoxication alcoolique bien avant qu'il existe un risque mortel. Des problèmes légers affectant les fonctions et les réactions, une haleine sentant l'alcool et des troubles légers de la coordination sont déjà des symptômes d'une intoxication alcoolique légère.

Une intoxication alcoolique sera d'autant plus grave, si la personne boit en peu de temps, que son poids est faible et qu'elle a peu l'habitude de boire. Pour les enfants et les adolescent-e-s, les quantités dangereuses sont nettement plus basses que pour les adultes. En 2007, environ 1'700 adolescent-e-s âgé-e-s de 14 à 17 ans ont été traités dans les hôpitaux suisses avec comme diagnostic principal une intoxication alcoolique aiguë.

Une intoxication alcoolique peut conduire à la **mort** par arrêt respiratoire, cardiaque ou circulatoire. Des causes indirectes peuvent aussi s'avérer mortelles, par ex. étouffement en vomissant, hypothermie ou accident.

- Si les adolescent-e-s sont jeunes quand ils commencent à boire régulièrement, et s'ils ont connu beaucoup d'états d'ivresse, ils risquent d'autant plus de développer plus tard des **problèmes d'alcool**.

«J'ai déjà eu des problèmes...»

Selon l'étude ESPAD (ISPA, 2007), les adolescent-e-s qui s'enivrent ont clairement conscience du fait que leur consommation a déjà été la cause de problèmes dans le passé. En comparaison avec les adolescent-e-s qui consomment de l'alcool sans se retrouver ivres, les jeunes qui s'enivrent sont plus nombreux à évoquer des problèmes liés à leur consommation en rapport avec des **agressions** et des **accidents** («dispute et querelle», «bagarre», «accident ou blessure»), des **problèmes sociaux** («relations avec les parents», «relations avec les amis», «relations avec les enseignants», «problèmes avec la police») et des **conduites à risque dans les relations sexuelles** («rapport sexuel regretté le lendemain», «rapport sexuel sans préservatif»).

L'entourage subit également des conséquences

Une étude réalisée aux Etats-Unis a montré que les écoliers et les écolières qui ne boivent pas d'alcool ou qui n'en font pas ponctuellement un usage excessif sont eux aussi exposés aux conséquences négatives de l'ivresse. Ils disent par exemple avoir subi des insultes, des vexations, avoir été bousculés ou frappés ou avoir été harcelés sexuellement par des personnes prises de boisson, et indiquent avoir déjà dû s'occuper de camarades alcoolisés.

Réduire les risques

En principe, la prévention devrait avoir pour but de faire en sorte que les jeunes de moins de 16 ans ne boivent pas d'alcool du tout et que les jeunes de plus de 16 ans en boivent le moins possible et uniquement de manière occasionnelle. En réalité, beaucoup d'adolescent-e-s consomment régulièrement de l'alcool et nombre d'entre eux en font une consommation ponctuellement excessive (ivresse). Les conseils ci-dessous, permettant de réduire le risque de se retrouver ivre peuvent donc aussi être intéressants pour les jeunes. Si ce thème surgit dans une discussion à propos des états d'ivresse, les informations suivantes peuvent également servir de référence.

Il n'existe aucun moyen permettant d'accélérer l'élimination de l'alcool et de se débarrasser plus rapidement de l'ivresse. Seul le temps y pourvoira! (Vous trouverez des informations concernant l'élimination de l'alcool dans le cahier 2 de cette série: «L'alcool dans le corps – effets et élimination».) On peut en revanche réduire le risque de se retrouver ivre:

- ne pas boire l'estomac vide
- éteindre sa soif en buvant des boissons sans alcool
- boire lentement
- boire en alternance des boissons sans alcool
- déterminer soi-même son rythme de consommation (ne pas se laisser gagner par le rythme des autres, ne se resservir que lorsque le verre est vide afin d'être en mesure de mieux évaluer la quantité consommée, etc.)
- une prudence particulière s'impose avec les alcopops: le sucre et le gaz carbonique qu'ils contiennent font que l'alcool passe encore plus vite dans le sang et qu'on est donc plus rapidement ivre
- s'abstenir de conduire un véhicule (voiture, scooter, vélo, etc.) quand on a bu. Et ne pas monter dans le véhicule d'une personne alcoolisée.

Premiers secours

Il faut s'efforcer d'empêcher les personnes alcoolisées de provoquer un accident ou de risquer une hypothermie. Autrement dit, il faut rester à côté d'elles, les observer pour savoir comment elles vont, leur parler calmement, etc. Lorsqu'on ne peut pas parler avec une personne ivre ou qu'on se fait du souci en raison de son état, il convient de faire appel aux services de secours ou à un médecin.

Si la personne perd conscience, il faut surveiller sa respiration et sa circulation (pouls) et la coucher fermement sur le côté et appeler les secours.

Une idée relativement répandue veut que l'on fasse vomir une personne ivre – par exemple en lui faisant boire du café salé. Or le vomissement ne permet pas d'évacuer l'alcool qui a déjà passé dans le sang, mais tout au plus celui qui se trouve encore dans l'estomac. Cette méthode est vivement déconseillée, car si le contenu de l'estomac passe dans les poumons, cela peut provoquer des complications graves.

Suggestions d'animation

1. Faire la fête

La levée des inhibitions associée à la consommation d'alcool est parfois recherchée délibérément quand il s'agit de se laisser aller et de faire la fête. Tant pour les adolescent-e-s que pour beaucoup d'adultes, l'alcool semble ainsi faire partie intégrante d'une fête, parce qu'ils pensent que c'est essentiellement grâce à l'alcool qu'ils vont pouvoir se lâcher et être de bonne humeur. Il est important de s'interroger sur cette attitude.

Posez les questions suivantes: Que faut-il pour faire la fête? Qu'est-ce qui fait que je me sens bien dans une fête? Chaque élève note plusieurs éléments qui lui paraissent importants pour réussir une fête (par ex. amis, danse, alcool, flirt, rire, jeux, etc., mais aussi amis qui n'ont pas de préjugés, tolérance, comportements respectueux, être sur la même longueur d'onde, etc.). Chacun de ces éléments jugés nécessaires est noté sur un billet. Les billets sont ensuite ramassés et épinglés sur un tableau. La classe est alors invitée à se mettre d'accord sur cinq «ingrédients» qui sont vraiment indispensables et sans lesquelles une fête serait forcément ratée.

Discussion:

Pourquoi ces cinq éléments sont-ils indispensables? A quels besoins répondent-ils?

Parmi les éléments laissés de côté, quels sont ceux dont on peut très bien se passer? Lesquels a-t-il été plus difficile d'exclure?

Si l'alcool a été retenu parmi les cinq éléments indispensables qui figurent sur la liste établie par la classe, il convient de s'y arrêter et de susciter une discussion: Quels sont les effets de l'alcool? Qu'est-ce qu'on vise par sa consommation? Quels sont les avantages aux yeux des élèves lorsque l'alcool fait partie de la fête? Quels en sont les inconvénients? Qu'est-ce que cela fait à des personnes qui ne boivent pas d'alcool de participer à une fête où d'autres personnes sont alcoolisées? Qui serait prêt, au terme de la discussion, à biffer cet élément de la fête sur la liste établie?

Si l'alcool ne fait pas partie de la liste, il convient aussi de le relever et de proposer d'en discuter: Pour quelles raisons l'alcool n'a-t-il pas été retenu?

2. Est-ce que je prends le risque?

En s'enivrant, on encourt des risques. Dans beaucoup de situations – notamment lorsqu'il s'agit de consommer de l'alcool – on peut se demander si on veut prendre un risque ou oser faire quelque chose. Oser faire quelque chose peut parfois être une preuve de courage et parfois un signe d'irresponsabilité ou d'une propension à prendre des risques inconsidérés. Comment réussir à mieux apprécier un risque et savoir si cela vaut la peine de l'encourir ou existe-t-il d'autres moyens pour atteindre le même but?

Chacun-e pour soi, les élèves remplissent la fiche de travail intitulé «**Ferais-tu les choses suivantes?**» (cf. tableau page 9) en s'interrogeant à chaque fois sur ce qu'ils ont à y gagner ou à y perdre avant de décider s'ils le feraient ou non.

Les réponses sont ensuite discutées, les élèves sont invités à commenter (s'ils le souhaitent) certaines de leurs réponses:

- quel est le **bénéfice** que j'en attends lorsque j'ose faire telle ou telle chose? (estime de soi, reconnaissance de la part des autres, nouvelle expérience, etc.). Quels sont les **risques** que je prends en osant le faire? (accident, se sentir mal, se rendre ridicule, échec, etc.).

Objectifs

Les jeunes réfléchissent à ce qui fait la qualité d'une fête – et quel rôle y tient l'alcool.

Le rôle de l'alcool doit être relativisé, par exemple en insistant sur d'autres éléments qui font que l'on se sent bien dans une fête. D'autre part, cet exercice devrait permettre aux élèves de se rendre compte qu'il arrive aussi que l'on ne se sente plus bien dans une fête à cause de l'alcool.

Objectifs

Les élèves réfléchissent à ce qu'ils entendent par «risque». Ils prennent conscience du fait qu'oser peut impliquer des gains et des pertes. Cet exercice peut les inciter à apprécier plus objectivement les risques et à décider de manière plus réfléchie à adopter ou non un comportement donné.

- Qu'est-ce que je n'ose **pas** faire et pourquoi? Par peur de quoi? Par prudence devant quoi? Quels sont les rapports entre peur et prudence? Quand la peur est-elle une entrave? Quand nous protège-t-elle?
- Qu'est-ce que je vais **peut-être** oser faire? Dans quelles circonstances oserais-je faire cela? Dans quelles circonstances ne l'oserais-je pas? Qu'est-ce que ces circonstances ont à voir avec l'importance du risque?
- En partant du **bénéfice attendu** que l'on compte tirer d'un comportement, on peut toujours se demander: le moyen envisagé est-il vraiment le plus adéquat pour obtenir ce bénéfice? Comment pourrait-on atteindre ce bénéfice **autrement**?
 - On peut partir ici du bénéfice attendu que les élèves ont retenu sur leur fiche de travail. Qu'en est-il par exemple de l'estime de soi? De l'estime de la part des autres? De l'impression de vivre un moment fort? Du fait d'oublier le stress?, etc.
 - On peut aussi reprendre ici les questions de la page 5 pour susciter une discussion sur les alternatives à la consommation d'alcool:
 - Comment puis-je me changer les idées?
 - Comment puis-je me laisser aller à oser faire quelque chose?
 - Comment puis-je me sentir appartenir au groupe?
 - Que puis-je faire lorsque je me sens accablé?

Par petits groupes, les élèves cherchent des idées qui sont ensuite mises en commun: Quelles sont les idées que les élèves trouvent particulièrement bonnes? Chaque élève s'approprie trois ou quatre idées qu'il va essayer de mettre en pratique.

Ferais-tu les choses suivantes?

	Qu'est-ce que je pourrais y gagner?	Quels seraient les risques?	Oserais-tu faire cela?		
Saut à l'élastique			Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	Peut-être <input type="checkbox"/>
Contredire un-e enseignant-e			Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	Peut-être <input type="checkbox"/>
Prendre une cuite			Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	Peut-être <input type="checkbox"/>
Chanter une chanson devant la classe			Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	Peut-être <input type="checkbox"/>
Sauter du plongeoir de 10 mètres			Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	Peut-être <input type="checkbox"/>
Quand tous les autres boivent de l'alcool, ne pas en boire moi-même			Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	Peut-être <input type="checkbox"/>
Organiser une fête			Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	Peut-être <input type="checkbox"/>
Tricher lors d'un contrôle			Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	Peut-être <input type="checkbox"/>
...			Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>	Peut-être <input type="checkbox"/>

3. Courageux ou non?

Il arrive que l'on ait recours plus ou moins consciemment à l'effet désinhibant de l'alcool pour pouvoir se lâcher un peu et oser faire des choses qu'on aurait peut-être de la peine à faire sans cela. Le problème est que la limite entre une «agréable insouciance» et un comportement désagréable est plus vite franchie qu'on ne le croit.

Les élèves se répartissent en groupes de 3 pour remplir ensemble la fiche de travail «Qu'est-ce qui est courageux?». Pour chaque situation, ils se posent la question suivante: Faut-il du courage pour faire cela? Pourquoi faut-il du courage (ou n'en faut-il pas)? Quel risque encourt-on? Ferais-je cela?

Une discussion s'engage sur ce que les élèves considèrent ou non comme courageux dans les modes de comportement décrits. Les risques encourus sont répertoriés et discutés: comment les élèves les évaluent-ils? Lesquels trouvent-ils particulièrement importants? Quelle est leur attitude personnelle face à ces risques? Personnellement, feraient-ils les choses décrites?

Que feraient les élèves pour devenir plus courageux vis-à-vis de quelque chose qui leur tient particulièrement à cœur? Qu'est ce qui pourrait les y aider?

(«Boire de l'alcool pour oser adresser la parole à quelqu'un» est une situation dont certains aspects peuvent être comparés au dopage dans le sport: Quand reconnaissons-nous des performances sportives? Comment apprécions-nous une performance due au dopage?)

Objectif

Les élèves développent une attitude critique vis-à-vis de l'effet désinhibant de l'alcool.

Qu'est-ce qui est courageux?

Trouves-tu les actions décrites courageuses? Qu'est-ce qui pourrait arriver?

	Faut-il du courage pour cela?	Pourquoi y faut-il du courage – ou pas?	Quel risque encourt-on? Qu'est-ce qui pourrait arriver?	Ferais-je cela?
Adresser la parole à quelqu'un qui nous plaît				
Boire de l'alcool pour oser adresser la parole à quelqu'un				
Ne pas boire d'alcool alors que les autres en boivent				
Boire de l'alcool pour se sentir appartenir au groupe				

4. Les risques liés à l'ivresse

Une ivresse alcoolique a naturellement aussi des effets ressentis comme positifs, surtout lorsque l'alcoolisation n'est pas trop importante. Il n'en demeure pas moins qu'elle implique un grand nombre de risques. Certaines personnes alcoolisées peuvent perdre le contrôle d'elles-mêmes, devenir agressives, ne plus savoir ce qu'elles font, causer un accident, etc.

Les élèves ont probablement vécu ou observé personnellement des situations où des gens se sont trouvés confrontés à des problèmes pour cause d'ivresse. La discussion peut porter sur une telle situation ou s'engager à partir des descriptions proposées ci-dessous.

Les élèves commentent les situations décrites. Qui a déjà vécu des situations analogues ou en a été témoin? Quel degré de gravité les élèves attribuent-ils à ces situations? Quels sont les risques encourus dans ces situations? Il s'agit ici de répertorier les risques évoqués par les élèves et de les grouper en risques physiques, psychiques et sociaux (voir page 6).

Les élèves réfléchissent pour savoir quels risques ils considèrent comme les plus importants ou les plus graves et justifient leur choix.

Pour résumer, l'enseignant-e rappelle une fois encore les principaux risques en rapport avec l'ivresse: la désinhibition et la perte de contrôle peuvent conduire quelqu'un à se comporter de façon inacceptable – ce qui peut nuire à son image. Il peut aussi en résulter de l'agressivité, des disputes ou encore des rapports sexuels non souhaités et non protégés. Le risque d'accident augmente. Une intoxication alcoolique peut conduire à des problèmes physiques tels que des vomissements, des troubles respiratoires, une perte de conscience, voire la mort.

On peut mettre les situations décrites en relation avec les quatre phases d'une ivresse (voir page 2). Les risques diffèrent d'une phase à l'autre.

On peut développer cet exercice, par ex. en proposant aux élèves d'imaginer, dans des jeux de rôle, quelles suites pourraient avoir les situations décrites. Cela permet de se représenter concrètement les risques possibles.

Objectif

Les élèves réfléchissent aux conséquences négatives des ivresses alcooliques et apprennent à connaître les différents types de risques.

- «Dernièrement, j'ai discuté dans une fête avec quelqu'un qui avait déjà passablement bu. Il se trouvait drôle, alors que moi, je trouvais ça surtout désagréable... Et puis son haleine était dégoûtante.»
- «Lors de la fête du week-end dernier, j'avais pas mal bu. Le lendemain, je me sentais horriblement mal et j'étais incapable de faire quoi que ce soit de toute la journée.»
- «Il y avait trois ou quatre types complètement bourrés, qui se sont mis tout à coup à se taper dessus sans aucune raison.»
- «J'avais trop bu et j'ai rencontré un type lui aussi pas mal chargé... On s'est baladés ensemble un moment, mais je ne sais plus très bien ce qu'on a fait. Maintenant, je me fais de gros soucis pour ça.»
- «Dernièrement, j'étais tellement saoul que je ne me souviens même plus comment je suis rentré chez moi. Des amis m'ont raconté qu'ils m'ont empêché d'utiliser mon scooter et qu'ils m'ont ramené à la maison.»
- «L'autre soir, j'ai pris une cuite. Je me rappelle juste que j'ai dû vomir, mais à part ça, je ne me souviens de rien. Mes amis affirment que j'étais à moitié inconscient.»
- «Avant qu'on rentre chez nous, un copain a dû me faire asseoir, parce que je dormais debout. Il m'a donné quatre ou cinq baffes. Il a fallu ça pour que je reprenne mes esprits...»

Autres outils et informations sur le thème de l'alcool

Disponibles dans la même série:

- Cahier 1: L'alcool dans notre société – hier et aujourd'hui
- Cahier 2: L'alcool dans le corps – effets et élimination
- Cahier 3: Alcool et circulation routière – connaître les risques et adapter les comportements
- Cahier 5: Alcool et publicité – de l'incitation à la consommation
- Cahier 6: Pourquoi consomme-t-on de l'alcool? Raisons et motifs

Tous ces cahiers sont téléchargeables gratuitement sur le site www.addiction-info.ch

- **www.addiction-info.ch/alcooldanslecorps**
L'outil d'apprentissage en ligne «L'alcool dans le corps» illustre la manière dont l'alcool agit sur le cerveau et les organes. Des propositions didactiques et ludiques permettent aux élèves d'approfondir leurs connaissances.

Autre matériel gratuit:

- «Focus : Alcool» à l'intention des adultes
Disponible gratuitement à Addiction Info Suisse
- «Focus : Alcool et circulation routière» à l'intention des adultes.
Disponible gratuitement à Addiction Info Suisse
- Brochure «Alcool et santé» à l'intention des adultes.
Disponible gratuitement à Addiction Info Suisse
- Flyer «Alcool» à l'intention des jeunes.
Disponible gratuitement à Addiction Info Suisse

Ces brochures et d'autres supports pédagogiques peuvent être téléchargés sur le site www.addiction-info.ch ou commandés: 021 321 29 35, librairie@addiction-info.ch, www.addiction-info.ch
Les frais d'envoi sont facturés.

Sites Internet:

- www.ciao.ch: informations et services question-réponse à l'intention des adolescent-e-s
- www.addiction-info.ch: informations concernant l'alcool et d'autres drogues