

ON FAIT LA FÊTE ?

OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

Prévenir les comportements de recherche d'ivresse

I/Réfléchir :

- à ce qui fait la qualité d'une fête
- au rôle de l'alcool dans une fête
- à se qu'on entend par « oser prendre des risques » pendant une fête

II/ Savoir apprécier objectivement un risque pour décider de manière réfléchie à adopter un comportement donné

III/ Développer une attitude critique vis-à-vis de l'effet désinhibant de l'alcool.

IV/ réfléchir aux conséquences négatives des ivresses alcooliques et apprendre à connaître les différents types de risques

MATÉRIEL

- Séquence 1/ feuilles, crayons, tableau, scotch
- Séquence 2/ annexe 1 fiche « ferais-tu cela ? »
- Séquence 3/ annexe 2 fiche « qu'est-ce qui est courageux ? »
- Séquence 4/ annexes 3 « situations d'ivresse », annexe 4 « les risques physiques, psychiques et sociaux » et annexe 5 « les 4 phases d'une ivresse alcoolique »

DÉROULEMENT

Précisions : ces travaux sont issus de sites helvétiques que vous retrouverez en sites de référence

Séquence I/ Faire la fête

En groupe classe : chaque élève reçoit une feuille A5 avec de quoi écrire

L'intervenant(e) pose 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?

Séquence II/ 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 intitulée « **Ferais-tu les choses suivantes?»** (**Annexe 1**) 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.).

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 suivantes 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.

Séquence III/ 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?». (**Annexe 2**)

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?)

Séquence IV/ 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 : **(annexe 3)**

- 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 (**l'annexe 4 pourra aider au classement des 3 groupes**).

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

Pour résumer : l'intervenant-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 annexe 5**).

ALLER PLUS LOIN

- Se représenter concrètement les risques possibles :

Comme les risques diffèrent d'une phase à l'autre, **on peut proposer aux élèves d'imaginer dans des jeux de rôle quelles suites pourraient avoir les situations décrites de l'annexe 3**

- **En musique :** 7 groupes de rap se mouillent et "rappent l'alcool"

1- Nèg'Marrons La Bouteille 2 -Prodige Namor Mal De Mer 3 -Svinkels Alka Seltzer

4 -DSL Chire Yo 5 -Mc Janik Sans Alcool 6 -Cheravif Refroidissement Liquide

7 -Chiraz Je Vise La Tise8

Faire découvrir les groupes et les paroles des chansons

SITES DE RÉFÉRENCE

- <http://shop.addictionsuisse.ch/download/afdc3bc6f15dd763c123c3a2e52e6f4711b2bb16.pdf>
- <http://alcool-info-service.fr/alcool> tout savoir sur l'alcool

DOCUMENTS RESSOURCES ET BLOGS À CONSULTER

- <http://shop.addictionsuisse.ch/download/7886a3ad16c025e3933797c80864cd07c8446796.pdf>
- cahier 6 pourquoi consomme-t-on de l'alcool : raisons et motifs
- <http://www.alcohol-facts.ch/files/simple-file/CFAL-Reperes-relatifs-a-la-consommation-dalcool2.pdf>

Fiche 10 Annexe 1 source : <http://shop.addictionsuisse.ch>

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

Fiche 10 Annexe 2

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 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				

	Faut-il du courage pour cela?	Pourquoi 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				

source : <http://shop.addictionsuisse.ch>

1. «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.»

2. «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.»

3. «Il y avait trois ou quatre types complètement bourrés, qui se sont mis tout à coup à se taper dessus sans aucune raison.»

4. «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.»

5. «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.»

6. «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.»

7. «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...»

Fiche 10 Annexe 4

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..
- 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.
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

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...»

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.

source : <http://shop.addictionsuisse.ch>

Les 4 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.

INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

ADOSEN – Prévention Santé **MGEN**

3 Square Max Hymans - 75015 Paris

adosen@mgen.fr - www.adosen-sante.com