

POUR UNE  
SORTIE DE

# Bal et d'après-bal

INOUBLIABLE

Parents,  
vous avez  
un rôle à jouer!



# LE Bal

**DES FINISSANTS**

DE VOTRE ADO ARRIVE ENFIN.

**C'EST UN ÉVÉNEMENT UNIQUE  
POUR SOULIGNER LA FIN  
DE SON SECONDAIRE  
ET TOUS LES EFFORTS  
QU'IL A FOURNIS.**



Lorsque les adolescents pensent au bal, ils ont l'esprit à la fête. C'est une occasion pour eux de s'amuser, de célébrer et de se retrouver entre amis. En tant que parent, penser à cette soirée peut entraîner un sentiment de fierté, mais aussi quelques inquiétudes.

Que penser de l'image où robes de soirée et nœuds papillon côtoient alcool, drogues et sexualité lors de l'après-bal ?

Pour la majorité des ados, cette image n'est pas la réalité. Comme parent, cette soirée est une occasion de plus pour renforcer les messages que vous souhaitez transmettre à votre jeune à propos de l'alcool, de la drogue et de la sexualité.

Il peut être difficile d'aborder vos inquiétudes avec votre ado sans avoir l'air de ne pas lui faire confiance. Sachez que vous avez un rôle à jouer pour maximiser ses chances de vivre une belle soirée sans dérapage.



## CONSEILS POUR LES PARENTS

### Avec votre ado, profitez de l'occasion du bal et de l'après-bal pour...

- Connaître ses attentes vis-à-vis de la soirée et savoir ce que cette soirée représente pour lui.
- Parler de votre propre bal, des faits cocasses et de ce qui a rendu cette soirée inoubliable.
- Nommer vos inquiétudes face au bal et à l'après-bal, si tel est le cas.



## UNE QUESTION DE SÉCURITÉ

### Avez-vous pensé à poser ces questions à votre ado afin de vous assurer de sa sécurité?

- Où se déroulent le bal et l'après-bal?
- Comment s'y rendra-t-il?
- Y aura-t-il des adultes présents?
- Aura-t-il un moyen pour communiquer avec vous?
- Dort-il sur place? Par quel moyen en reviendra-t-il?

Pour le retour à la maison, il est possible d'offrir à votre ado d'aller le chercher, lui et ses amis, de lui laisser de l'argent pour qu'il revienne en taxi ou de lui offrir des coupons de taxi prépayés.

Peu importe ce qui arrive durant la soirée, dites-lui qu'il peut vous joindre en tout temps.

Dites-lui qu'avoir du plaisir et boire de façon raisonnable, c'est possible.  
Avoir du plaisir sans boire, c'est aussi possible!

Depuis le début de son secondaire, votre ado reçoit différents messages de prévention sur l'alcool, la drogue et la sexualité. Peut-être en avez-vous déjà parlé ensemble à plusieurs reprises.

Comme parent, vous êtes celui qui le connaît le mieux. C'est à vous de choisir les messages que vous jugez les plus importants à lui rappeler pour cette soirée.

## VOICI QUELQUES PISTES POUR VOUS AIDER...

### PARLER DE CONSOMMATION

#### d'alcool

#### VOTRE ADO DÉSIRE CÉLÉBRER? PRENDRA-T-IL QUELQUES VERRES D'ALCOOL? COMMENT RÉAGIR?

D'un point de vue légal, il est interdit de vendre de l'alcool à une personne âgée de moins de 18 ans. Malgré tout, votre ado pourra réussir à s'en procurer. Profitez de cette occasion pour lui rappeler la responsabilité qui vient avec la consommation d'alcool.

- Appuyez votre ado dans son désir de ne pas consommer d'alcool. Même si ses amis boivent, il a le droit de refuser et de s'amuser sans alcool.
- Évaluez avec votre jeune la quantité limite d'alcool à ne pas dépasser pour avoir une soirée agréable.
- Rappelez-lui l'importance de boire lentement et de manger. L'effet de l'alcool n'est pas instantané. Rappelez-lui aussi l'importance de boire dans un lieu sécuritaire.
- Informez votre ado des risques associés à une consommation abusive d'alcool ou au « calage » d'alcool (ex. : voir son jugement altéré, oublier sa soirée, regretter des gestes, etc.).
- Soulignez l'importance de connaître ses limites et de les respecter (ex. : Si ta parole ou ta démarche sont altérées ou que tu sens ta tête tourner, arrête de consommer).

- Amenez votre ado à trouver des réponses efficaces aux situations suivantes :
  - Tes amis t'incitent à boire plus que tu ne le souhaites. Que fais-tu ?
  - Ton ami a bu et veut conduire. Comment le dissuader de prendre le volant ?

## **RAPPELÉZ À VOTRE JEUNE QUE DANS CERTAINES SITUATIONS, LA CONSOMMATION D'ALCOOL DOIT ÊTRE ÉVITÉE.**

Lorsqu'il...

- Utilise un véhicule. Pour les personnes âgées de 21 ans ou moins, c'est tolérance zéro pour l'alcool au volant.
- Est responsable de la sécurité d'autres personnes.
- Doit prendre des décisions importantes.



### **SAVIEZ-VOUS QUE ?**

Les jeunes utilisent moins le condom lors d'une relation sexuelle imprévue ou sous l'effet de l'alcool ou de la drogue.

## PARLER

### des drogues

**Voici des éléments importants à rappeler à votre ado s'il lui arrive de faire face à la consommation de drogues.**

- Il a le droit de refuser de consommer des drogues. Il n'a pas à se justifier auprès de ses amis. Il peut s'amuser sans en consommer.
- Le mélange d'alcool et de drogues est risqué. L'origine et le dosage étant inconnus, les effets sont ainsi difficiles à prévoir.
- La consommation de plusieurs drogues différentes dans une même soirée comporte aussi des risques.
- Les drogues perturbent la perception du temps, de la vue et de la mémoire immédiate.
- Il n'est pas permis de conduire un véhicule sous l'effet des drogues, tout comme après avoir consommé de l'alcool.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Le site Internet [www.intenseanaturel.com](http://www.intenseanaturel.com) contient une foule d'informations pour les ados au sujet de l'alcool, des drogues et de la sexualité.



## PARLER

### de sexualité

À travers l'excitation et le plaisir vécus lors de cette soirée, le bal peut être l'occasion pour certains de se rapprocher d'une personne qui leur plaît. Pour d'autres, ce sera peut-être une occasion d'avoir des relations sexuelles.

#### Profitez du bal et de l'après-bal pour...

- Connaître les impressions de votre ado sur la possibilité de vivre une relation sexuelle lors de l'après-bal (ex. : Crois-tu que ce soit le meilleur moment?)
- Vous assurer qu'il ait accès à des condoms.
- Rappeler qu'il est plus difficile pour une personne ayant consommé de l'alcool ou de la drogue d'accepter de façon éclairée d'avoir une relation sexuelle.
- Souligner qu'une personne a le droit d'accepter d'avoir une relation sexuelle, puis de changer d'idée et de refuser, même dans le feu de l'action.

#### Si votre ado songe à avoir une relation sexuelle lors de l'après-bal...

Aidez-le à préciser comment il peut en garder de bons souvenirs. Par exemple, si cette relation a lieu :

- Avec une personne qu'il connaît.
- Avec un moyen de contraception (ex. : pilule contraceptive) et de protection (ex. : condom) contre les infections transmissibles sexuellement.
- Dans un contexte où la relation est désirée par les deux partenaires.
- Où il y a du plaisir.
- Etc.



## S'AIDER ENTRE AMIS...

### C'EST IMPORTANT



Suggérez à votre ado de discuter avec ses amis de leurs attentes face à cette soirée. Les questions suivantes peuvent l'aider à y réfléchir : Comment imaginent-ils leur soirée ? Comment prévoient-ils se soutenir en cas de problème ou de situation imprévue ? Quel signe peuvent-ils se donner en cas de situation inconfortable ? Quel adulte peuvent-ils contacter en cas de problème ? Comment réagir ?

Vous n'insisterez jamais trop sur l'importance du soutien entre amis : Ton ami fait quelque chose dont il n'a pas envie ? Tu as l'impression qu'il pourrait regretter ses gestes ? Dis-le-lui. Il est dans une situation où sa sécurité pourrait être menacée ? Aide-le. Les amis, c'est fait pour ça !

## EN BREF...

Le bal des finissants est une occasion de plus pour ouvrir la discussion sur divers sujets avec votre ado. C'est une soirée sans doute importante pour lui et il en gardera des souvenirs toute sa vie.

Le plus important, comme parent, est de le préparer à cet événement qui souligne la fin du secondaire. Pour le déroulement de la soirée, il faut ensuite lui faire confiance.

Restez disponible durant la soirée au cas où votre ado voudrait vous joindre. Soyez présent le lendemain, simplement pour parler avec lui et voir si cette soirée a été à la hauteur de ses attentes.

Sachez que vous avez aussi un rôle à jouer dans le succès de cette soirée.

