



# Bal des finissants 10 conseils aux étudiants

- 1 **Pas besoin d'alcool** Rappelez-vous que vous n'avez pas besoin d'alcool pour vous amuser. Une soirée sans alcool sera non seulement plus sûre mais certainement plus mémorable. Pensez-y : pas de regret, pas d'humiliation, pas de gueule de bois et pas de perte de respect de soi le lendemain.
- 2 **Soyez prêt** Anticipez les choix que vous aurez à faire et soyez prêt à faire face aux demandes d'amis qui vous proposeront de boire et tenteront de vous influencer. Même si cela est difficile soyez prêt à dire « non » (à plusieurs reprises, si nécessaire), à mettre en boîte ceux qui vous relancent avec une répartie brillante, à changer le sujet de la conversation, ou simplement à tourner le dos et à partir.
- 3 **Le retour à la maison** Assurez-vous d'avoir planifié votre retour et d'avoir de l'argent pour rentrer en toute sécurité à la maison. Ne prenez jamais votre voiture après avoir bu et n'acceptez pas que quelqu'un qui a consommé de l'alcool, de la drogue ou qui semble fatigué, vous reconduise. Apportez votre téléphone cellulaire et appelez un ami en qui vous avez confiance ou un membre de votre famille pour que l'on vienne vous chercher. Partagez une limousine, prenez un taxi, le transport en commun ou partez à pied avec des amis. Servez-vous de votre cellulaire pour appeler un taxi en composant : # taxi. Si vous êtes vraiment mal pris, restez à coucher chez quelqu'un que vous connaissez et en qui vous avez confiance – cela vaut mieux que de rentrer avec un conducteur en état d'ébriété. Établissez un contrat avec vos parents, un grand frère, une grande sœur ou un ami, et promettez de ne pas conduire votre voiture après avoir bu de l'alcool. Consultez le site Web de l'organisme *Ontario Students Against Impaired Driving's* [www.osaid.org](http://www.osaid.org) et téléchargez un exemple de contrat (en anglais seulement) intitulé « *Call-me Contract* ».
- 4 **Vaut mieux mener que suivre** Soyez un lanceur de tendances – tâchez de convaincre vos amis qu'ils prennent une bonne décision en ne buvant pas. Mentionnez les noms d'étoiles sportives, de vedettes rock ou de célébrités qui ont choisi de ne pas boire. Consultez le site Web [www.safegrad.com](http://www.safegrad.com) (en anglais seulement) pour obtenir des idées. Soyez créatif, organisez un karaoké, des fêtes costumées, des jeux, des prix, des concours, des soirées de musique et de danse.
- 5 **Votre responsabilité** Établissez les règles du jeu dès le départ. Soyez vigilant et n'hésitez pas à demander de l'aide à un adulte si la situation l'exige. Agissez si vous voyez un invité adopter un comportement dangereux. N'oubliez pas que si quelqu'un se blesse ou blesse quelqu'un d'autre après avoir trop bu d'alcool lors d'une réception que vous avez organisée, vous pourriez être tenu responsable aux yeux de la loi. Souvenez-vous qu'il est illégal de servir de l'alcool aux mineurs.
- 6 **Soyez vigilant** Ne quittez jamais du regard votre verre. Évitez de déposer votre verre sans surveillance pour le reprendre plus tard, surtout si vous êtes dans un endroit public. Quelqu'un peut verser des drogues dangereuses dans votre verre pendant que vous avez le dos tourné et mettre votre vie en danger. Vous pourriez le réaliser alors qu'il est trop tard.
- 7 **L'union fait la force** La camaraderie est très utile lors des soirées. Adoptez un système de jumelage semblable à celui en vigueur en plongée sous-marine. Planifiez vos sorties en groupe. Joignez-vous à un ou deux amis fiables et apportez votre téléphone cellulaire. Souvenez-vous de ce que vous avez appris à l'école sur la drogue et l'alcool. Rappelez-vous aussi comment prendre des décisions et comment dire « non ».
- 8 **Mission impossible** Ne pensez même pas à demander à quelqu'un qui a atteint l'âge de la majorité de vous acheter de l'alcool. S'il se fait attraper, il peut être passible d'une amende importante ou d'une peine d'emprisonnement pouvant aller jusqu'à un an.
- 9 **Un verre, c'est un verre** Si vous êtes âgé d'au moins 19 ans et que vous avez choisi de prendre un verre, rappelez-vous qu'un verre de 12 oz de bière (à 5 % alc./vol.), un verre de 5 oz de vin (à 12 % alc./vol.) et un cocktail contenant 1,5 oz de spiritueux (à 40 % alc./vol.) – des mesures standards – contiennent la même quantité d'alcool. Autrement dit, il n'est pas plus prudent de ne boire que des bières et des coolers, d'autant plus que certains d'entre eux contiennent des taux d'alcool élevés. Si vous buvez cinq verres ou plus à l'occasion d'une sortie, vous avez des épisodes de consommation excessive qui peuvent résulter en une intoxication alcoolique fatale.
- 10 **En cas d'urgence** Gardez des numéros de secours et une trousse de premiers soins à portée de la main – au cas où vous en auriez besoin. N'hésitez jamais à appeler la police si vous n'arrivez pas à contrôler la situation. Si quelqu'un s'évanouit, ne laissez pas cette personne seule. Elle pourrait souffrir d'intoxication alcoolique. Composez le 911 immédiatement, et placez la personne au sol, allongée sur le côté. Assurez-vous de placer sa tête sur le côté pour éviter qu'elle s'étouffe si jamais elle vomissait.

Pour obtenir plus de renseignements sur la sécurité des bals de finissants, consultez le site Web de la LCBO : [www.lcbo.com/bal](http://www.lcbo.com/bal).

Pour en apprendre davantage sur l'alcool et ses effets, téléphonez à l'Infoligne du Centre de toxicomanie et de santé mentale, au 416 595-6111 ou sans frais 1 800 463-6273, ou consultez leur site Web : [www.camh.net/francais](http://www.camh.net/francais).