

# ZÉRO ALCOOL POUR LES ADOS

Le manuel pour les professionnels

MOBILISER LES PARENTS D'ADOLESCENTS SUR  
LES RISQUES DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL



# L'ALCOOL EST UN SUJET DE PRÉOCCUPATION MAJEURE AU SEIN DES FAMILLES



Retarder la première consommation d'alcool chez les jeunes est un enjeu majeur de santé publique. Les jeunes sont particulièrement vulnérables face aux substances psychoactives, et une initiation précoce peut entraîner des conséquences graves sur leur santé.

Faire reculer l'âge de l'initiation à l'alcool et faire baisser la tolérance sociale sur la vente et la consommation d'alcool des jeunes est primordial. Les parents et les adultes en général ont un rôle protecteur à jouer. Pour les aider dans cette démarche, ils doivent être mieux informés.

Ce manuel est conçu pour les acteurs de la parentalité ou de la jeunesse, pour les professionnels et les bénévoles en contact avec les familles. Il vous donnera des repères pour l'organisation d'ateliers, la mise en place d'actions d'information à destination des familles, et plus particulièrement des parents.

Par ces actions de sensibilisation, vous contribuerez à faire changer les représentations et permettrez aux adolescents d'évoluer dans un environnement plus protecteur.

POUR PLUS  
D'INFORMATIONS,  
RENDEZ-VOUS SUR LE SITE  
D'ADDICTIONS FRANCE.



**ILS ONT CONTRIBUÉ À LA  
CRÉATION DE CE GUIDE !**

**LAURINE BROCHARD, MARION  
GASTEAU, VALÉRIE GUITET  
ET PIERRE VESCO**  
Addictions France

**GUYLAINE BENECH**  
Consultante-formatrice  
en santé publique

**PAULINE BIBARD**  
Dynamizilien

**CÉCILE CHAMARD**  
Ecole des Parents et  
des Educateurs 35

**SOPHIE GERMAIN  
ET LOGAN MOREAU**  
Les Apsyades

**CARLITA GUIGAND**  
Patiente partenaire

**YANNA LE PEN**  
La Maison des Ados  
de Loire-Atlantique

**FRANCK STIVES**  
Les Pâtes au beurre

**SOPHIE TIMON**  
Mutualité Française  
Pays de la Loire

**JEFFERSON TURQUAUD**  
Promotion Santé Pays  
de la Loire

Soutenu par

LE FONDS DE LUTTE CONTRE LES ADDICTIONS

## LA CONSOMMATION D'ALCOOL DES ADOLESCENTS ?

# UN SUJET DE SANTÉ PUBLIQUE

## TOUS MOBILISÉS

### ALCOOL ET ADOLESCENTS

L'alcool est une substance très accessible dont la consommation est souvent banalisée, mais qui peut entraîner des conséquences graves sur la santé des jeunes (leur cerveau n'arrive à maturité qu'à 25 ans).

Retarder les premières consommations diminue considérablement les risques pour leur développement physique et mental. Pourtant, l'initiation à la consommation d'alcool a lieu le plus souvent dans le cercle familial et commence en moyenne à 14 ans. Près d'un parent sur deux a déjà fait goûter de l'alcool à son enfant, d'après un sondage réalisé par BVA Xsight pour Addictions France en décembre 2023.

L'adolescence est une période clé pour établir des repères.



### LE RÔLE PROTECTEUR DES PARENTS

Les parents jouent un rôle essentiel sur les comportements de leurs enfants. Ils sont les mieux placés pour instaurer des règles claires, poser des limites et ouvrir un dialogue constructif avec leurs enfants. Et ils sont unanimes sur la question !

En effet, **98 % des parents d'adolescents estiment que leur rôle est très important** et qu'ils sont les premiers à pouvoir infléchir le comportement de consommation d'alcool de leurs enfants. Toutefois, ils peuvent se sentir démunis face à ce sujet. En tant que structure en lien avec les familles, vous pouvez leur apporter un soutien précieux !



# DES PRINCIPES CLÉS POUR AGIR

## UN PARCOURS EN 7 ÉTAPES

Votre structure souhaite organiser une action d'information à destination des parents sur les questions liées à la consommation d'alcool chez les jeunes, mais vous ne savez pas comment agir ?

Voici quelques points de repères et des conseils pratiques afin de vous soutenir dans cette démarche.

# 01

## S'INTERROGER SUR SES REPRÉSENTATIONS

Avant de planifier une action, il est essentiel de réfléchir au positionnement de votre structure sur le sujet de la consommation d'alcool des jeunes. Il s'agit donc avant tout de venir questionner sa posture, ses représentations et ses connaissances !

### POSTURE

Montrez-vous l'alcool sous un angle favorable aux jeunes ? (exemple : raconter ses ivresses avec humour)

### REPRÉSENTATIONS

Pensez-vous que l'alcool est un rite familial ou un passage obligé pour faire la fête ?

### CONNAISSANCES

Connaissez-vous la réglementation sur l'alcool en France et les risques que sa consommation présente pour la santé ?

### DÉFINIR LES MESSAGES CLÉS A TRANSMETTRE

Objectif : encourager les parents à questionner leurs propres représentations concernant l'alcool.

### CHOISIR LA PÉRIODE IDÉALE

Appuyez-vous sur les événements locaux ou scolaires de votre territoire. N'hésitez pas à privilégier les moments de convivialité (rentrée scolaire, réunion parents, ...)

### DÉFINIR UN LIEU AGRÉABLE ET PROPICE AUX ÉCHANGES

Vous pouvez accueillir les parents au sein de votre structure ou externaliser votre action (école, maison de quartier, parc ...). Pour les actions nécessitant du matériel comme un vidéoprojecteur, renseignez-vous à l'avance.

# 04

## COMMUNIQUER SUR L'ACTION EN AMONT

Il est crucial de faire comprendre que l'action permettra aux parents de se sentir à l'aise pour discuter d'un sujet souvent perçu comme un « tabou ». Soulignez bien que l'objectif est d'informer et de soutenir, sans jugement.

### MESSAGE CLÉ

Mettre en avant les bénéfices d'une bonne communication sur l'alcool dans la famille : le dialogue ouvert peut aider les adolescents à mieux comprendre les dangers de l'alcool et les parents à instaurer un climat de confiance.

Information et sensibilisation : expliquez clairement ce que vous proposez et pourquoi c'est important.

Soutien et non jugement : faites savoir que l'objectif est d'accompagner et de fournir des outils, non de critiquer.

Événement convivial : incitez les parents à participer en mettant en avant le caractère informel et accueillant de votre action.

# 02

## INCLURE LES PARENTS

AGIR pour les parents, c'est avant tout  
AGIR AVEC les parents !

« Les actions d'éducation pour la santé menées auprès des adolescents sont plus efficaces si leurs objectifs sont partagés, soutenus et relayés par les adultes qui les entourent, et en particulier les parents. De nombreux auteurs préconisent l'implication des parents pour renforcer l'efficacité de la prévention des addictions des jeunes. Les professionnels, les politiques et les institutionnels recherchent donc leur implication dans les actions. »

« Éducation pour la santé : mieux s'adapter aux attentes des parents. »  
BOURHIS Cathy, TUAL Florence

# 03

## ORGANISER L'ACTION

### CHOISIR LA BONNE ACTION

Plusieurs formats d'actions existent selon le public accueilli. Rendez-vous page 7 pour découvrir des exemples concrets.

L'action s'est-elle déroulée comme prévu ?

A-t-elle été utile ?

Quels ont été les leviers ? Les obstacles ?

Qu'en disent les participants ? Les professionnels ?

Quelles sont les pistes d'amélioration ?

# 05

## C'EST PARTI !

# 06

## DEBRIEFER

Questionnez la satisfaction : envoyez un formulaire aux participants pour recueillir leurs retours sur l'évènement. Cela vous aidera à améliorer les prochaines actions.

# 07

## VALORISER L'ACTION

A l'issue de l'évènement, partagez les articles de presse, photos, reportages, ... sur les réseaux sociaux ou dans la presse, afin d'inspirer d'autres structures et attirer de nouveaux publics !

### CONSEILS

- Taguez les partenaires impliqués
- Incitez les parents à en impliquer d'autres
- Créez un groupe de discussion pour prolonger les échanges

# TROUVER LA BONNE POSTURE D'ANIMATEUR

**01** Proposez une action non jugeante, qui respecte les choix des parents mais invite à les questionner.

**02** Créez un espace accueillant où les parents se sentent à l'aise. Assurez-vous que les professionnels sont disponibles pour répondre aux questions.



**03** Adoptez une posture bienveillante, facilitatrice et valorisez les compétences des parents.

**04** Accompagnez la réflexion et favorisez les échanges collectifs pour aider les participants à trouver leurs propres réponses.

**05** Partez de l'expérience du public et mettez à distance vos propres expériences.

**06** Appuyez vous sur des données fiables en proposant des informations claires et validées scientifiquement.

## BONNES PRATIQUES ! A ADOPTER !

### **RESTER NEUTRE :**

Ne critiquez pas les comportements ou choix des participants, même si vous êtes en désaccord.

### **RECENTRER LES ÉCHANGES :**

Ne laissez pas les discussions s'éloigner du thème principal, même si des digressions peuvent être intéressantes. Ramenez toujours le groupe à l'objectif de l'atelier.

### **RESTER ACCESSIBLE ET ENGAGEANT :**

Les données ou les termes employés ne doivent pas être trop techniques.

# LE TOP

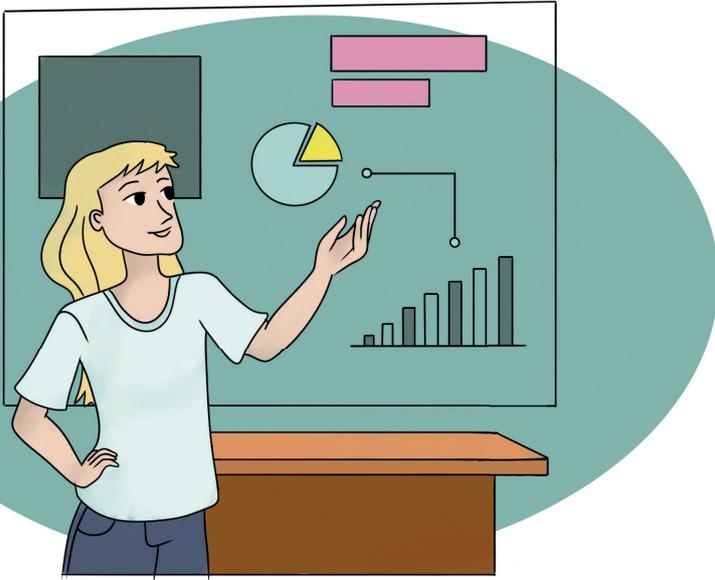
## IDÉES D'ACTION

**Tu me dis, j'oublie.  
Tu m'enseignes, je me souviens.  
Tu m'impliques, j'apprends**

Benjamin Franklin

## SOMMAIRE

STANDS ET EXPOSITION	P.08	ATELIER 1 : DE LA RÉFLEXION INDIVIDUELLE À LA RÉFLEXION COLLECTIVE	P.10
CONFÉRENCES	P.08	ATELIER 2 : DÉBAT MOUVANT	P.11
GROUPES D'ÉCHANGES ENTRE PARENTS	P.09	ATELIER 3 : IMAGINEZ LA SUITE	P.11
CONFÉRENCE-DÉBATS	P.09	ATELIER 4 : QUIZ EN GROUPE	P.12
		ATELIER 5 : QUIZ TOP CHRONO	P.15
		ATELIER 6 : PARCOURS DES IDÉES REÇUES	P.16
		ATELIER 7 : JEU DE RÔLE : L'ENTRETIEN PARENT-ENFANT	P.16



## STANDS ET EXPOSITION

### OBJECTIF

Créer un espace interactif où les parents peuvent venir poser des questions, recevoir des informations et obtenir de la documentation.

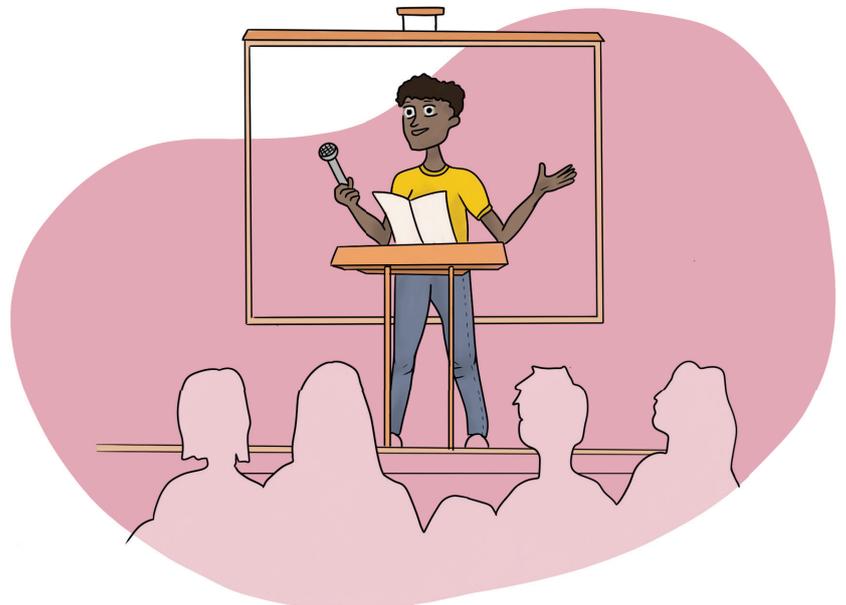
### CONTENU

- Des espaces thématiques interactifs avec des supports visuels, digitaux avec un écran / tablette / ordinateur, des quiz et de la documentation pratique.
- La présence de professionnels et / ou de bénévoles pour animer et répondre aux questions.

## CONFÉRENCES

### OBJECTIF

Inviter des professionnels pour partager des informations et répondre aux questions des parents.



### CONTENU

Un temps d'information structuré autour d'exemples concrets et de témoignages, suivi d'un débat ouvert permettant aux parents d'exprimer leurs préoccupations et d'échanger directement avec des experts.



## GROUPES D'ÉCHANGES ENTRE PARENTS

### OBJECTIFS

- Créer un espace de discussions et de soutien mutuel entre parents.
- Sensibiliser, donner des repères et des données fiables sur la consommation d'alcool chez les mineurs.

### CONTENU

- Des discussions libres sur des thématiques proposées par les parents en fonction de leurs préoccupations communes : partage de questionnements, expériences.
- Un animateur qui valorise le rôle des parents plutôt que d'imposer un savoir ou un savoir-faire. Il est possible de faire appel à des intervenants extérieurs, si nécessaire.
- L'action s'appuie sur un échange oral dont les principes-clés sont : le non-jugement, la liberté de parole et de silence, la non-violence. C'est un espace où chacun avance à son propre rythme.



## CONFÉRENCES-DÉBATS

### OBJECTIF

- Informer et sensibiliser sur le rôle des parents dans la prévention de la consommation d'alcool chez leurs enfants.
- Répondre à des questions concrètes.

### CONTENU

- Un professionnel anime un temps d'information et de sensibilisation autour des thématiques clés illustrées par des expériences ou des témoignages, suivi d'un échange ouvert avec les participants.
- Le sujet est clairement exposé et motivé par l'intérêt des parents pour ce sujet.

# ATELIERS AUTOUR DE LA VIDÉO

Faites de la vidéo un levier puissant pour vos ateliers !

Utiliser ces vidéos dans vos ateliers, c'est offrir aux parents un support pédagogique concret et accessible, qui suscite des échanges riches et facilite une prise de conscience collective. Faciles à intégrer dans vos interventions, elles dynamisent vos séances et créent un impact durable en rendant le message à la fois visuel, émotionnel et informatif.



DÉCOUVREZ LES VIDÉOS  
ET APPROFONDISSEZ LES  
ATELIERS!



## ATELIER 1

**DE LA RÉFLEXION  
INDIVIDUELLE À LA  
RÉFLEXION COLLECTIVE**

**DURÉE :  
30 MIN**

01

**Réflexion individuelle 2-3 minutes** : demander aux participants de réfléchir seuls aux vidéos et de repérer un ou deux points importants.

02

**Partage en binômes 5 minutes** : inviter les parents à échanger en binôme sur ce qu'ils ont retenu et sur les questions soulevées.

03

**Partage collectif 20 minutes** : chaque binôme partage une idée ou une interrogation avec le groupe. L'animateur relance la discussion en posant des questions comme : « Qu'en pensez-vous ? Comment réagiriez-vous dans cette situation ? ».

## ATELIER 2

### DÉBAT MOUVANT

**DURÉE :**  
**30MIN**

01

**Affirmations préparées :** en amont de l'atelier, l'animateur prépare plusieurs affirmations provocatrices en lien avec les vidéos (ex : « Une cuite de temps en temps, ça ne leur fait pas de mal. », « Je préfère que mon ado boive avec moi plutôt qu'avec ses amis. »...). Lors de l'atelier, demandez aux participants si ils sont d'accord ou pas d'accord avec cette affirmation.

02

**Mise en place physique :** diviser l'espace avec une ligne centrale. Un côté représente « D'accord » et l'autre « Pas d'accord ».

03

**Participation active :** après chaque affirmation, les participants se positionnent physiquement dans l'espace, et justifient ensuite leur choix. Ils sont libres de changer de position si un argument les convainc. Ce format permet de dynamiser les échanges tout en abordant des points sensibles de manière engageante.



## ATELIER 3

### IMAGINEZ LA SUITE

**DURÉE :**  
**30MIN**

01

**Diffusion par saynètes :** diffuser les vidéos une à une et diviser les participants en petits groupes **3 à 4 personnes.**

02

**Création collective :** les participants imaginent la suite de l'histoire en se mettant à la place des personnages et en proposant des solutions aux problématiques posées par les vidéos (ex : « Que dire à un adolescent qui demande à ses parents d'acheter de l'alcool pour une soirée ? »).

03

**Mise en commun :** chaque groupe présente sa « suite » devant le reste des participants, suivie d'une discussion collective pour comparer les points de vue et les stratégies de prévention proposées.

# ATELIERS AUTOUR DU GUIDE



Le guide « Zéro alcool pour les ados : comment et pourquoi dire non » est un outil précieux pour construire vos ateliers. Il a été conçu pour sensibiliser les parents et l'entourage familial aux risques liés à la consommation d'alcool. Grâce à des conseils pratiques et des pistes de dialogue, il permet aux parents d'aborder sereinement cette question sensible et d'entamer un échange constructif avec leur enfant.

Accédez à la  
VERSION NUMÉRIQUE  
DU GUIDE



## ATELIER 4

### QUIZ EN GROUPE

**DURÉE :**  
**60 MIN**

01

**Introduction :** l'animateur explique que l'activité consistera à répondre à des questions sous forme de quiz en lien avec la thématique des discussions parent-enfant sur l'alcool. Chaque question est conçue pour susciter la réflexion sur la communication et les conseils donnés dans la brochure.

02

**Déroulement du quiz :** chaque participant reçoit une ardoise et un feutre effaçable ou des post-it. L'animateur lit à haute voix une question, les participants ayant 30 secondes pour écrire leur réponse. Au signal de l'animateur, tous les participants montrent leur réponse simultanément.

03

**Restitution collective 20 min :** l'animateur regroupe les réponses similaires, met en lumière les divergences, et anime un temps de débat autour des différentes approches proposées par les participants. Il enrichit les échanges avec des informations tirées de la brochure, notamment des visuels ou des paragraphes, pour renforcer la compréhension des conseils sur la posture parentale et la communication efficace. Les participants peuvent réagir aux réponses des autres et ajuster leur propre compréhension.

## QUESTIONS THÉORIQUES

- 01** CITEZ 3 RISQUES POSSIBLES EN LIEN AVEC LA CONSOMMATION D'ALCOOL À L'ADOLESCENCE.  
Page 6 de la brochure
- 02** LES ADOLESCENTS SONT PLUS VULNÉRABLES QUE LES ADULTES AUX EFFETS TOXIQUES DE L'ALCOOL. CITEZ UNE RAISON QUI EXPLIQUE CELA.  
Page 8 de la brochure
- 03** EN MOYENNE, À QUEL ÂGE LE CERVEAU EST-IL MATURE ?  
Page 8 de la brochure



## QUESTIONS STATISTIQUES

- 01** QUELLE PROPORTION DE PARENTS EST FAVORABLE À DES CONTRÔLES ET SANCTIONS RENFORCÉS CONTRE LES ÉTABLISSEMENTS VENDANT DE L'ALCOOL AUX MINEURS (%) ?  
Page 11 de la brochure
- 02** QUELLE PROPORTION DE PARENTS D'ADOLESCENTS ÂGÉS DE 15 À 17 ANS CONSIDÈRE ACCEPTABLE LA CONSOMMATION D'ALCOOL DANS UN CONTEXTE FESTIF FAMILIAL (%) ?  
Page 12 de la brochure
- 03** QUELLE PROPORTION DE PARENTS N'A JAMAIS FAIT GOÛTER D'ALCOOL À SES ENFANTS (%) ?  
Page 12 de la brochure

## QUESTIONS POSTURE PARENTALE

- 01** L'UN DES CONSEILS CONSISTE À DIALOGUER AVEC L'ADOLESCENT : CITEZ UN SUJET QUE VOUS JUGEZ IMPORTANT À ABORDER AVEC LUI.
- 02** CITEZ UNE REPLIQUE IMPLACABLE QU'UN JEUNE POURRAIT DIRE POUR REFUSER UN VERRE D'ALCOOL.  
Page 15 de la brochure
- 03** QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À UN PARENT DONT L'ADO SORT POUR LA PREMIÈRE FOIS EN SOIRÉE AVEC SES AMIS ?  
Page 9 de la brochure

Enzo est invité à une soirée samedi soir. Qu'est-ce que je fais ? Je lui parle ou pas de l'alcool ?

Si j'étais toi je lui en parlerais et je lui expliquerais pourquoi tu ne veux pas qu'il boive s'il y en a.



RETROUVEZ LA FAQ  
10 QUESTIONS QUE SE  
POSENT LES PARENTS  
ADDICTIONS-FRANCE.ORG

## QUIZ TOP CHRONO

**DURÉE :**  
**60 MIN**

01

**Introduction :** les participants seront divisés en deux équipes. Chaque équipe recevra une feuille de format A3 et un crayon. Tour à tour, une thématique sera tirée au sort, accompagnée d'une question. Les équipes devront lister le plus de réponses possibles dans un délai d'une minute. À la fin de chaque manche, l'équipe ayant proposé le plus de réponses valides remporte un point.

02

**Déroulement du quiz :** un participant de l'une des équipes pioche une carte thématique et annonce la question aux deux équipes. Dès que la question est lue, l'animateur lance le chrono d'une minute. Pendant cette minute, chaque équipe rédige autant de réponses que possibles sur sa feuille.

03

**Restitution :** à la fin du temps imparti, les équipes échangent leurs feuilles, et l'animateur fait un décompte des réponses valides en s'appuyant sur le contenu de la brochure.



### EXEMPLES DE THÉMATIQUES ET DE QUESTIONS

**LES RISQUES DE L'ALCOOL  
À L'ADOLESCENCE**



Quels sont les risques possibles en lien avec la consommation d'alcool à l'adolescence ?

**LA VULNÉRABILITÉ  
DES ADOLESCENTS**



Quels sont les raisons qui expliquent que les adolescents sont plus vulnérables que les adultes aux effets toxiques de l'alcool ?

**LA POSTURE  
ÉDUCATIVE**



Quels seraient les conseils que vous donneriez à un adulte pour accompagner un adolescent face à la consommation d'alcool ?

## ATELIER 6

### PARCOURS DES IDÉES REÇUES

**DURÉE :**  
**30MIN**

01

**Introduction** : l'animateur présente quelques idées reçues courantes sur l'alcool et les adolescents (ex. : « Un petit verre de temps en temps, ça ne fait pas de mal » ou « L'initiation à l'alcool est inévitable »).

02

**Travail en petits groupes** **15 minutes** : les participants, divisés en groupes de 3 à 4 personnes, doivent confronter ces idées reçues avec les informations présentes dans la brochure. Ils notent leurs réflexions sur un tableau blanc ou un paperboard.

03

**Restitution collective** **20 minutes** : chaque groupe présente une idée reçue et explique en quoi elle est vérifiée ou démentie par le contenu de la brochure. L'animateur enrichit les échanges avec des informations complémentaires ou des témoignages issus de la brochure.



## ATELIER 7

### JEU DE RÔLE : L'ENTRETIEN PARENT-ENFANT

**DURÉE :**  
**30MIN**

01

**Mise en situation** : chaque groupe reçoit un scénario qui met en scène une situation parent-enfant en lien avec l'alcool (ex : un adolescent demande à aller à une soirée où il y aura de l'alcool ; un parent surprend son enfant avec une bouteille ; un adolescent prétend que « tout le monde boit »).

02

**Préparation** **10 minutes** : les parents, en petits groupes, doivent imaginer et jouer la scène de dialogue en intégrant les conseils donnés dans la brochure. Comment aborder la situation ? Quelle posture parentale adopter ?

03

**Jeu de rôle et débriefing** **25 minutes** : chaque groupe joue son scénario devant le reste du groupe. À l'issue de chaque jeu de rôle, une discussion s'ensuit sur les réactions des parents et des jeunes, les stratégies efficaces pour communiquer, et comment ajuster la posture parentale selon les conseils de la brochure.

# ATELIER D'ÉCHANGE AVEC LES PARENTS AUTOUR DES VIDÉOS SUR LA PRÉVENTION DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LES ADOLESCENTS

**FICHE**  
**ACTION**

## OBJECTIF DE L'ACTION

L'objectif de cet atelier est d'accompagner les parents dans la compréhension des risques liés à la consommation d'alcool chez les adolescents. Il permet aussi de déconstruire les représentations sociales sur l'alcool et d'outiller les parents pour retarder les premières consommations chez leurs enfants. À travers le visionnage de vidéos pédagogiques et des discussions collectives, cet atelier vise à sensibiliser, informer et soutenir les parents dans leur rôle éducatif.

**DURÉE TOTALE:**

**1H15**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS**

**5 À 15  
PERSONNES MAXIMUM**

**01**

**10MIN**

### ACCUEIL ET INTRODUCTION

**Accueil des participants :** créer une atmosphère conviviale pour que chaque parent se sente à l'aise.

**Présentation de l'atelier :** expliquer le contexte de l'animation (prévention des premières consommations d'alcool chez les adolescents) et les objectifs de la rencontre. Souligner l'importance du rôle parental dans la prévention des risques liés à l'alcool.

**02**

**10MIN**

### VISIONNAGE DES VIDÉOS

**Diffusion des vidéos :** projeter deux vidéos courtes (2-3 minutes chacune) qui illustrent des situations courantes auxquelles les parents peuvent être confrontés (ex : demande d'achat d'alcool, consommation en soirée).

**Consigne donnée aux participants :** inviter les parents à noter les éléments qui les interpellent dans les vidéos, ainsi que les questions ou inquiétudes qui émergent.

**03**

**45MIN**

### TEMPS D'ÉCHANGE EN GROUPE

Atelier au choix parmi les ateliers 4 à 7.

**04**

**10MIN**

### CONCLUSION ET CLÔTURE

**Synthèse :** l'animateur reprend les points clés discutés et résume les principales conclusions de l'atelier.

**Remerciements et perspectives :** remercier les participants et rappeler que des ressources complémentaires (brochures, sites web, prochaines sessions d'ateliers) sont disponibles pour les aider dans leur rôle parental.

## MATÉRIEL

- Un ordinateur et un vidéoprojecteur pour diffuser les vidéos.
- Des chaises disposées en cercle pour favoriser les échanges.
- Des feuilles et stylos pour que les participants prennent des notes.

## RESSOURCES

- Les vidéos à diffuser.
- Le guide Addictions France pour les parents « Zéro alcool pour les ados. Pourquoi et Comment dire non »
- Des flyers et autres documents informatifs scientifiquement validés.

# ATELIER D'ÉCHANGE AVEC LES PARENTS AUTOUR DU GUIDE « ZÉRO ALCOOL POUR LES ADOS. POURQUOI ET COMMENT DIRE NON ? »

FICHE

ACTION

## OBJECTIF DE L'ACTION

Cet atelier vise à sensibiliser et informer les parents sur les risques liés à la consommation d'alcool chez les adolescents, en s'appuyant sur le guide dédié à cette thématique et réalisée par Addictions France. L'objectif est d'outiller les parents sur les meilleures pratiques pour prévenir l'initiation à l'alcool dès le plus jeune âge, tout en adoptant une posture parentale adaptée et protectrice. À travers des échanges, des discussions guidées et des activités interactives, les parents pourront mieux comprendre les enjeux et renforcer leur rôle éducatif.

DURÉE TOTALE :

1H20

NOMBRE DE PARTICIPANTS

5 À 15  
PERSONNES MAXIMUM

01

10MIN

### ACCUEIL ET INTRODUCTION

**Accueil des participants :** accueillir les parents dans une ambiance conviviale et sécurisante. Créer un climat de confiance propice à l'échange.

**Présentation de l'atelier :** expliquer les objectifs de l'atelier, en mettant l'accent sur l'importance de retarder le plus possible la première consommation d'alcool des adolescents. Présenter brièvement la brochure qui servira de support principal pendant la session.

02

15MIN

### PRÉSENTATION DE LA BROCHURE

**Découverte du contenu :** distribuer un exemplaire de la brochure à chaque parent. Expliquer brièvement les sections principales (les risques liés à la consommation d'alcool chez les jeunes, la posture parentale, la prévention, etc.).

**Temps de lecture individuelle :** donner aux participants 5 à 10 minutes pour parcourir rapidement la brochure et identifier les points qui les interpellent le plus.

03

45MIN

### TEMPS D'ÉCHANGE EN GROUPE

Atelier au choix parmi les ateliers 4 à 7

04

10MIN

### CONCLUSION ET CLÔTURE

**Synthèse :** l'animateur récapitule les principaux enseignements de la séance, en insistant sur la posture parentale, la nécessité de fixer des limites claires et d'instaurer un dialogue régulier avec l'adolescent.

**Remerciements et perspectives :** remercier les participants pour leur engagement, et les inviter à consulter régulièrement la brochure ou à participer à d'autres sessions d'échanges. Proposer des ressources supplémentaires si nécessaire (sites internet, numéros d'assistance, etc.).

## MATÉRIEL

- Des exemplaires du guide pour chaque participant.
- Un tableau blanc ou un paperboard pour noter les idées principales.
- Feuilles, stylos pour les prises de notes et exercices individuels.

## RESSOURCES

- Le guide « Zéro alcool pour les ados. Pourquoi et comment dire non ».
- Fiches pratiques sur les discussions parents-enfants autour de l'alcool.





The logo is centered on a white circular background. It features three overlapping, semi-transparent rings in shades of blue, yellow, and pink. The text "Association Addictions France" is written in a bold, black, sans-serif font. A small black silhouette of a person is positioned to the right of the word "France".

Association  
Addictions  
France