

# Journal le Sac-ADO

## L'alcool et le temps des fêtes



La neige qui tombe, la saison du ski qui débute, le froid qui s'installe...l'hiver est bel et bien arrivé dans notre quotidien ! Officiellement, cette saison débute le 21 décembre et on ressent déjà la fébrilité des fêtes qui s'en viennent à grands pas ! Pour certains, cela rime aussi avec de grandes célébrations entouré de ses proches et souvent cela vient avec une augmentation de la consommation d'alcool.

### Célébrations avec ses proches

L'année passée, nous n'avons pas pu célébrer les fêtes tel que nous en avons l'habitude et ce, à cause de la pandémie. Cette année, si la Santé publique nous le permet, il y aura des fêtes de famille. Lors de celles-ci, il y a souvent des consommations alcoolisées. Certaines personnes veulent en profiter pour fêter et boire, et c'est normal! Comme la chanson le dit, ça n'arrive rien qu'une fois par année! Cependant, il faut faire attention à sa propre sécurité, à celle d'autrui et y aller avec modération. d'ailleurs, il faut s'assurer de ne pas conduire avec les facultés affaiblies. Mais que veut-on dire par "facultés affaiblies"?



### Conduire avec les facultés affaiblies, c'est quoi?

C'est le fait de conduire un véhicule en étant affecté par l'alcool, la drogue ou la fatigue. D'ailleurs, cela peut entraîner des conséquences graves sur les plans matériel, financier et surtout humain. Si on ressent de la fatigue ou qu'on a consommé, il est préférable de s'abstenir de conduire. D'ailleurs, on sous-estime souvent la dangerosité de la fatigue au volant et pourtant, la fatigue est en cause dans 21% des accidents mortels. Et même si on croit « être correct », nous ne pouvons pas juger nous-même de notre propre état convenablement, car nos facultés peuvent être affaiblies. Aussi, on ne peut pas se fier sur l'avis des autres, car on ne connaît pas non plus l'état de leurs facultés.

### Fausse croyances

Certaines informations à propos de la consommation d'alcool circulent à travers la société. Ces dernières sont souvent des mythes et non des réalités. Il faut donc bien être informé. Pour ce faire, nous vous conseillons de consulter le site d'Éduc'alcool (voir le lien plus bas). En voici deux exemples:

- Il y aurait des trucs pour faire baisser son niveau d'alcool... En fait, il n'y a pas de truc qui élimine l'alcool. Seul le temps peut agir.
- On pourrait conduire lorsque cela fait une heure qu'on ne boit plus... Cela dépend, car pour une personne qui a trop consommé d'alcool, une heure d'attente ne changera rien. Pour éliminer complètement quelques verres, il faut plusieurs heures.

### Si votre enfant célèbre avec des amis...

Pour assurer sa sécurité, vous pouvez...

- Le sensibiliser à l'importance de l'enjeu de l'alcool, de la drogue et de la fatigue au volant;
- Le sensibiliser aux dangers du calage d'alcool et au fait qu'il est préférable de consommer avec modération;
- Lui proposer d'aller le chercher, peu importe l'heure (sa vie vaut bien quelques heures de sommeil perdues);
- Lui fournir de l'argent pour qu'il puisse utiliser un taxi;
- Rappeler à votre enfant de ne jamais monter à bord d'un véhicule dont le conducteur a les facultés affaiblies.

### Comment être un bon hôte ou un bon invité?

Pour être un bon hôte...

- Vous pouvez demander à vos invités s'ils ont un conducteur désigné;
- Si un invité a trop bu, vous pouvez lui offrir de lui payer un taxi ou de passer la nuit chez vous;
- Il est important de s'assurer d'offrir aussi des boissons non alcoolisées et de la nourriture à ses invités;
- Si votre invité refuse un verre d'alcool, n'insistez pas.

Pour être un bon invité, ne conduisez tout simplement pas si vous avez consommé ou si vous êtes fatigués! Vous pouvez soit avoir un conducteur désigné, marcher si possible, prendre un taxi ou bien, faire appel à Nez rouge!

### Nez rouge, c'est quoi?

C'est un service de raccompagnement gratuit à travers le Québec pour le temps des fêtes. Vous n'avez qu'à téléphoner au 450-756-4011 pour la région de Lanaudière (sur le site internet, vous trouverez les numéros de téléphone des autres régions ainsi que l'horaire de Nez rouge). Suite à votre appel, trois bénévoles arrivent en voiture et vous reconduisent à votre domicile, dans votre propre véhicule. Bref, faire cet appel vous protège vous et les autres.



**Nez rouge**  
**450-756-4011**  
**www.educalcool.qc.ca**

Sources: Éduc'alcool/Opération Nez rouge/Gouvernement du Canada

SI VOUS VIVEZ UNE SITUATION DIFFICILE OU AVEZ BESOIN DE PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ-PAS À CONSULTER LES INTERVENANTS DE PASSEPORT OU [LIGNEPARENTS.COM](http://LIGNEPARENTS.COM)

# Journal le Sac-ADO

## Le temps des fêtes !

Le temps des fêtes est presque déjà arrivé et peut-être êtes-vous déjà dans la préparation de vos cadeaux, de vos visites familiales, de vos repas et des autres préparatifs associés à ce temps si attendu de l'année! Certaines personnes peuvent éprouver du plaisir à faire tout cela, mais pour d'autres, cette préparation peut être synonyme de stress. Il est important de prendre conscience de ce stress et de le faire diminuer afin de rendre cette période de l'année festive et amusante.

### Signes que vous vivez possiblement du stress

Si le temps des fêtes vous fait vivre du stress, il est important de s'arrêter afin de prendre du recul et de réfléchir à ce que vous pouvez faire afin de vivre cette période de l'année comme il se doit. Cependant, il faut tout d'abord reconnaître ce stress. Voici quelques exemples de divers signes possibles à repérer:

- Irritabilité;
- Insomnie;
- Perte ou prise de poids;
- Impatience;
- Isolement;
- Tristesse généralisée;
- Autres.



### Comment éviter ce stress?

Il existe plusieurs trucs afin de se défaire de ce stress! Tout dépendant des personnes, les raisons exactes qui expliquent ce stress peuvent varier, mais voici quelques pistes de solution:

- Faire des choix, car il est parfois impossible de faire plaisir à tout le monde.
- Faire et surtout, respecter un budget pour les cadeaux. D'ailleurs, pour les enfants, offrir du temps de qualité est encore plus important que les cadeaux matériels. En effet, ils retiendront surtout les souvenirs de ces moments de qualité passés avec vous.
- Il est aussi possible de faire des cadeaux à la main, tel qu'une carte de Noël personnalisée qui fait toujours chaud au coeur!
- Ne pas se mettre de pression pour le ménage à faire avant de recevoir. Le plus important, ce n'est pas ce que les autres voient, mais bien votre présence et votre bien-être.
- Tout simplement, faire des choses qui nous font plaisir!

### Important: profiter de l'instant présent

Il faut profiter de tous les moments de bonheur vécus à l'année, mais pendant le temps des fêtes, il peut être pertinent de vraiment profiter pleinement des moments privilégiés passés avec votre famille. Voici quelques idées d'activités simples à faire:

- Cuisiner en famille;
- Faire des sports d'hiver (patiner, skier, aller faire de la luge, raquette, etc.);
- Aller visiter les marchés de Noël de Joliette, Terrebonne, L'Assomption et autres;
- Écouter un film en famille;
- Aller marcher dehors et prendre un chocolat chaud;
- Jouer à des jeux de société;
- Toutes autres activités passées en famille et avec des amis.



### Donner au suivant

Noël, c'est aussi un moment pour redonner au suivant et ce, afin que tous puissent vivre un joyeux Noël. En effet, l'une des belles façons de passer du bon temps en famille est de faire du bénévolat. Par exemple, vous pourriez faire du bénévolat dans:

- Un centre de personnes âgées (ou leur écrire des lettres);
- Un centre d'hébergement pour les itinérant;
- Un hôpital pour enfants.

Ou encore, vous pouvez faire toutes autres actions qui visent à donner au suivant et ainsi, recevoir et donner de l'amour en ce temps des fêtes si précieux.