

L'ALCOOL ET VOUS

## J'ANTICIPE LES RETOURS DE FÊTE

---



**Le retour de fête lorsqu'on a bu est une situation à risques : on se contrôle moins et on est moins en état de se défendre. C'est à ce moment-là que les actes de violence et les agressions ont le plus souvent lieu.**

L'alcool est aussi la première cause de mortalité des jeunes sur la route. Donc, ne montez pas dans la voiture d'une personne qui a bu. Et si vous buvez de l'alcool, ne prenez pas le volant.

Pour éviter les ennuis, il est conseillé d'anticiper vos retours de fêtes.

Avant la soirée :

- Demandez si vous pouvez rester dormir sur place.
- Demandez à quelqu'un de venir vous chercher.
- Téléchargez une application de VTC ou enregistrez le numéro d'un taxi dans votre téléphone.
- Mettez-vous d'accord pour rentrer à plusieurs, à pied ou en transports en commun. Lorsqu'on est fortement alcoolisé, il est vivement conseillé de rentrer accompagné par ses amis pour être mieux protégé.
- Désignez un « capitaine de soirée » qui ne boit pas et qui pourra conduire au retour.

**En fonction des circonstances, vous aurez sans doute d'autres idées. Mais dans tous les cas, pensez à ANTICIPER vos retours de fête !**