

L'alcool et vos proches

## Prendre soin de ses amis en soirée

En soirée certains amis vont un peu loin. Pris par l'ambiance de la fête, ils boivent un peu trop ou trop vite, ils fument beaucoup de joints, ils mélangent alcool et cannabis. Au fil de la soirée ils peuvent prendre des risques ou avoir des comportements qu'ils pourront regretter le lendemain : situations embarrassantes, textos inappropriés, agressivité, relations sexuelles non protégées ou non souhaitées, violence...

En tant qu'amis, vous pouvez faire quelque chose. Par exemple, nous vous conseillons de :

Si un ami n'est pas en forme, soyez d'autant plus présent car souvent, quand on n'a pas le moral, on ne réagit pas très bien à l'alcool, au cannabis ou aux autres substances !

- Les inciter à faire une pause dans leur consommation d'alcool ou de joint
- Leur donner quelque chose à manger
- Leur servir un verre d'eau ou un soft
- Leur proposer une activité (jeu, danse...)

Si c'est difficile pour vous, avec beaucoup d'humour et un peu de discrétion vous pouvez aussi :

- Cacher leur verre
- Vider en partie un cocktail un peu trop chargé
- Squatter le joint sans le fumer au lieu de le faire tourner

**Ne laissez pas seul(e) un(e) ami(e) qui a trop bu ou trop fumé en soirée. Si vous l'avez perdu de vue partez à sa recherche et n'hésitez pas à demander de l'aide. Si les choses [tournent mal](#), appelez les pompiers (18).**

Prendre soin de ses amis en soirée, ce n'est pas toujours facile!

Un vrai défi à relever pour être amis jusqu'au bout de la nuit !