

L'ALCOOL ET VOUS

KIT DE SURVIE EN SOIRÉE



Nos conseils pour passer une soirée sympa et en profiter jusqu'au bout.

AVANT LA SOIRÉE :

- Je mange avant de sortir
- Je m'entoure des ami(e)s sur qui je peux compter
- J'anticipe le retour de la fête

PENDANT LA SOIRÉE :

- J'évite les mélanges
- Je ne charge pas trop mes consos (verres, joints)
- Je pense à manger tout au long de la soirée
- J'alterne alcool et boissons sans alcool
- J'interviens si mes amis abusent et risquent de se mettre en danger

EN FIN DE SOIRÉE :

- Je ne laisse pas mes amis conduire s'ils ont bu ou fumé
- Je vérifie qu'ils sont en état de rentrer seuls ou je les raccompagne
- Je ne monte pas dans la voiture si le conducteur a bu ou a fumé des joints
- Si je ne me sens pas bien, je ne reste pas seul
- Si un ami ne se sent pas bien ou ne se maîtrise plus, je reste avec lui

TROU STORY : EST-CE QU'ON PEUT SURVIVRE EN SOIRÉE AVEC LES FRIPOUILLES ?

Et maintenant bonne soirée !

Si vous rencontrez des difficultés à passer de bonnes soirées, à cause de l'alcool ou du cannabis, parlez-en : 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h).

①
PENSER
À MANGER
AVANT DE BOIRE
DE L'ALCOOL



②
GARDER
UN Oeil
SUR TES
POTES
EN SOIRÉE

③
BOIRE
AUSSI
DE L'EAU
SI ON
CONSOMME
DE L'ALCOOL



④
NE PAS
INSISTER
SI TES POTES
NE VEULENT
PAS
CONSOMMER

⑤
MOTIVER
TES POTES
À MOINS
CONSOMMER



⑥
RACCOMPAGNER
TES POTES
S'ILS ONT
TROP BU

⑦
APPELER DIRECT
LES SECOURS
SI TON POTE
EST EN BAP*



⑧
INVITER
TON POTE
À DORMIR
CHEZ TOI
S'IL N'EST
PLUS EN ÉTAT



↙
C'EST LA
BASE