

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

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).