

## Après-bal: ouvrir la discussion avec son ado

Le bal et l'après-bal sont des moments uniques. Ils permettent de souligner la fin des études secondaires et tous les efforts fournis. Certain(e)s ados ont l'esprit à la fête. D'autres peuvent ressentir de la pression pour consommer ou avoir des relations sexuelles.



### Garder en tête que les jeunes ont:

- Des connaissances et des expériences variées en lien avec la sexualité, la consommation de substances et les écrans.
- Différents profils de consommation (ex.: non-consommateur, explorateur, occasionnel).

Vous pouvez avoir des inquiétudes ou vous demander comment parler de l'après-bal avec votre ado. Cet outil vise à vous **soutenir pour mieux l'accompagner** dans sa préparation.



### **Vous pouvez:**

- Lui demander comment il ou elle voit sa soirée. Soyez à l'écoute et ouvert envers ce qu'il ou elle vous partage.
- Ouvrir la discussion avec votre ado sur la consommation de substances, l'utilisation des écrans, les relations sexuelles et les déplacements sécuritaires. Mettez l'accent sur l'importance de:
  - Faire ses propres choix.
  - Respecter ses limites et celles des autres.

### **Tous les choix sont valides.**

Aller à l'après-bal ou pas, consommer ou pas, avoir des relations sexuelles ou pas.

- Lui partager l'outil [Après-bal, tu as le dernier mot!](#)
- **Rester disponible pour votre ado pendant la soirée. Il pourrait trouver rassurant de vous savoir disponible au besoin.**



## **Consommation de substances**

Abordez la consommation de substances (alcool, drogues, nicotine et boissons énergisantes) et ses effets.

Rappelez-lui que:

- Il n'est pas nécessaire de consommer de l'alcool ou des drogues pour avoir du fun.
- Il y a des risques associés à l'abus et au calage d'alcool.
- S'il ou elle consomme, il y a des trucs pour limiter les effets négatifs:
  - Éviter de consommer seul;
  - Éviter de consommer tous en même temps;
  - Consommer une petite quantité à la fois;
  - Éviter les mélanges.
- Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide si votre ado ou un(e) de ses ami(e)s semble se sentir mal après avoir consommé quelque chose, peu importe ce que c'est.

Pour plus de détails sur les façons d'aborder la consommation de substances et l'utilisation des écrans avec votre ado, **consultez l'outil [On jase-tu?](#)**

## Utilisation des écrans

Sensibilisez votre ado en lien avec l'utilisation de son cellulaire en contexte festif. Il lui permet de:

- Rester en contact avec vous.
- Planifier ses déplacements.
- Contacter une ressource d'aide en cas de besoin.

Si votre ado souhaite prendre des photos ou des vidéos, vous pouvez l'encourager à se poser des questions:

- Si c'était moi, j'aimerais ça?
- Tout le monde est d'accord?
- Ce qui est montré ne causera pas d'ennuis plus tard (ex.: consommation)?
- Je suis sûr que je veux partager ça sur mes réseaux sociaux?

Il en va de même pour l'envoi de messages ou la publication de commentaires. Dans tous les cas, prendre un moment de recul et attendre au lendemain peut éviter de laisser des traces en ligne que l'on pourrait regretter...

Pour plus de questions à se poser, [cliquez ici](#)

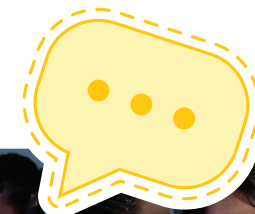
## Sexualité

Ouvrez la discussion sur le sujet des relations sexuelles en mettant l'accent sur le plaisir, le consentement et la protection contre les ITSS et les grossesses non désirées.

Le consentement doit être clair et enthousiaste. On a le droit de changer d'idée.

Rappelez qu'il est plus difficile pour une personne ayant consommé de l'alcool ou de la drogue de donner son consentement.

Vous pouvez laisser des condoms à la portée de votre ado.





## Déplacements sécuritaires

- Soyez au courant du lieu du bal et de l'après-bal.
- Prévoyez un retour sécuritaire avec votre ado en réfléchissant aux différentes options:
  - Conducteur(trice) désigné(e): la personne désignée est celle qui n'a PAS bu une goutte d'alcool ni consommé de drogue;
  - Transport en commun ou taxi (si disponible dans le secteur);
  - Adulte de confiance.
- Demandez à votre ado de vous aviser si les plans changent.

## Ressources d'aide

- [Tel-jeunes Parents: 1-800 263-2266](tel:18002632266)
- [Droque: aide et référence: 1-800 265-2626](tel:18002652626)
- Info-Social: 811, option 2
- [Santé sexuelle](#)
- [AidezMoiSVP.ca](http://AidezMoiSVP.ca)

En collaboration avec le CISSS des Laurentides  
et des partenaires du milieu scolaire et communautaire

