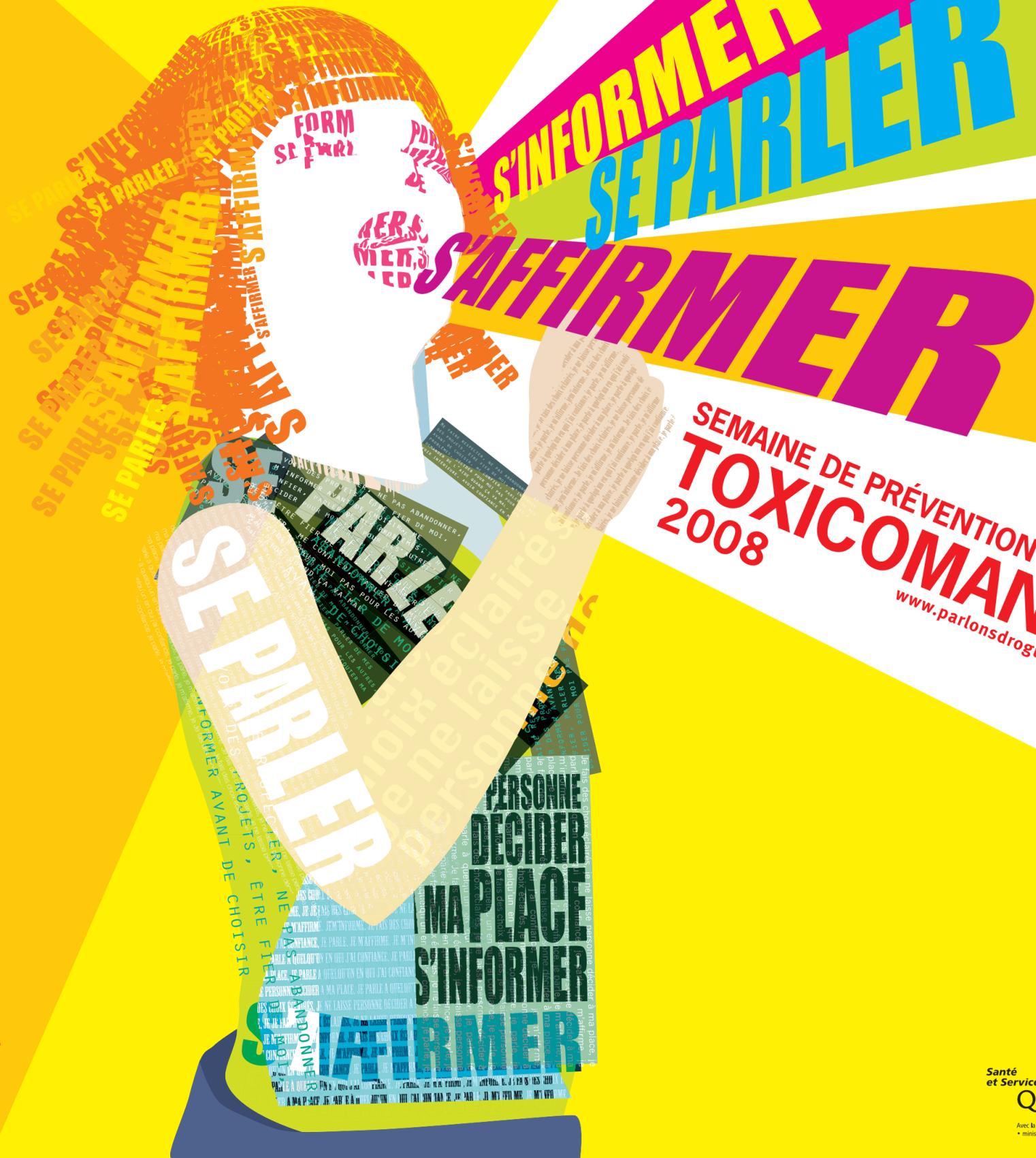


Les 5 intrus

Trouve parmi les 16 affirmations qui suivent les 5 qui vont te nuire et t'attirer des problèmes:

1. Me faire respecter.
2. Ne pas abandonner.
3. Avoir des projets.
4. Me foutre de tout.
5. Être fier de moi.
6. Cacher mes problèmes et espérer qu'ils disparaîtront d'eux-mêmes.
7. M'informer avant de choisir.
8. Me confier.
9. Parler de mes problèmes.
10. Décider pour moi, pas pour les autres.
11. Demander de l'aide quand ça va mal.
12. Faire ce que les autres veulent plutôt que ce que je veux.
13. M'isoler.
14. Écouter ma voix intérieure.
15. Avoir confiance en moi.
16. Ne pas penser aux conséquences.

(Tu découvriras les réponses à l'intérieur de la deuxième couverture.)



**S'INFORMER
SE PARLER**

S'AFFIRMER

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA
TOXICOMANIE
2008
www.parlonsdrogue.com

**Tu ne sais pas à qui parler?
À qui poser tes questions?
À qui demander de l'aide?**

Tu trouveras de l'aide:

- Après de ton enseignant ou de l'infirmière de l'école.
- Après d'un adulte en qui tu as confiance dans ta famille ou dans ton entourage.
- Après de ces deux services gratuits et confidentiels (24 heures par jour et 7 jours par semaine):

Tel-juniés au 1 800 263-2266
(Dans la région de Montréal, il faut composer le 514 288-2266.)

Drogue: aide et référence au 1 800 265-2626
(Dans la région de Montréal, il faut composer le 514 527-2626.)

Visite www.parlonsdrogue.com
et apprends plein de trucs pour demeurer libre de toute dépendance.

Tu as plus de pouvoir que tu ne le croies

Les choses ne vont pas comme tu le voudrais? T'arrive-t-il parfois d'avoir peur, d'être frustré, triste ou inquiet à cause d'un conflit à l'école, avec des jeunes du coin ou à la maison?

N'oublie jamais que tu as du pouvoir pour changer une situation. C'est toujours mieux de régler un problème qui te dérange pour éviter qu'il traîne et s'aggrave.

Ce n'est pas toujours facile, mais tu peux y arriver en six étapes. Voici comment:

1 Tu dois découvrir le problème en te demandant ce qui te dérange.

2 Tu dois te demander ce que tu souhaites comme changement.

3 Tu dois chercher plusieurs solutions.

4 Tu dois choisir une de ces solutions.

5 Tu dois passer à l'action.

6 Si cette solution ne fonctionne pas, ne te décourage pas. Essaies-en une autre parmi les solutions auxquelles tu avais pensé...

A. Changer de groupe d'amis.

B. Parler à tes amis du problème.

C. En parler avec tes parents.

1 Tu dois découvrir le problème en te demandant ce qui te dérange.

2 Tu dois te demander ce que tu souhaites comme changement.

3 Tu dois chercher plusieurs solutions.

4 Tu dois choisir une de ces solutions.

5 Tu dois passer à l'action.

6 Si cette solution ne fonctionne pas, ne te décourage pas. Essaies-en une autre parmi les solutions auxquelles tu avais pensé...

A. Changer de groupe d'amis.

B. Parler à tes amis du problème.

C. En parler avec tes parents.

Réponses: Les 5 intrus

Choisir les attitudes qui suivent feront en sorte de te nuire et de te rendre malheureux, penses-y!

- 4. Me foutre de tout.
- 6. Cacher mes problèmes et espérer qu'ils disparaîtront d'eux-mêmes.
- 12. Faire ce que les autres veulent plutôt que ce que je veux.
- 13. M'isoler.
- 16. Ne pas penser aux conséquences.

