

TON ENTOURAGE TE REND PLUS FORT.

RESTEENCONTROLE.COM



SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE
ALCOOL / DROGUES / JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

**TU ES
ACTIF SUR
LES RÉSEAUX
SOCIAUX.**

**MAIS
CONNAIS-TU
TON PROPRE
RÉSEAU
SOCIAL ?**

**QUELLES SONT
LES PERSONNES
DE TON ENTOURAGE
QUI SERAIENT LÀ
SI TU EN AVAIS
BESOIN ?**



Dans ta vie, tu es entouré de plusieurs personnes. Certaines sont proches, d'autres le sont moins. Toutes ces personnes font partie de ce qu'on appelle ton réseau social. Dans un réseau social, les gens les plus proches de nous sont ceux en qui nous avons confiance, qui sont là quand nous en avons besoin, qui peuvent nous écouter et nous aider à prendre des décisions. Ce sont aussi des personnes avec qui on partage des intérêts, des activités, des gens avec qui on a envie d'être, qu'on a envie d'écouter et d'aider s'ils en ont besoin.

**À QUOI TE SERT-IL D'AVOIR UN RÉSEAU
SOCIAL COMPOSÉ DE PERSONNES
QUI SONT LÀ POUR TOI ?**

Ça te permet :

- > de parler de tout et de rien, d'exprimer tes émotions, de sentir que tu es compris et que tes croyances, tes sentiments et tes pensées sont partagés ;
- > de recevoir et de donner des encouragements, des conseils ou de l'information utiles ;
- > de faire des activités de loisir ou de détente avec d'autres ;
- > de recevoir et de donner de l'affection ou de l'amour ;
- > de te sentir soutenu dans des moments difficiles.

Échanger et créer des liens avec des gens en qui on a confiance, ça permet de se sentir aimé, apprécié et d'apprendre à s'affirmer davantage, à écouter les autres, à mieux communiquer, etc. Grâce à toutes ces compétences, on se connaît mieux et on connaît mieux les gens de son entourage, on augmente sa confiance en soi et on prend finalement de meilleures décisions, et ça, dans toutes les situations de la vie.

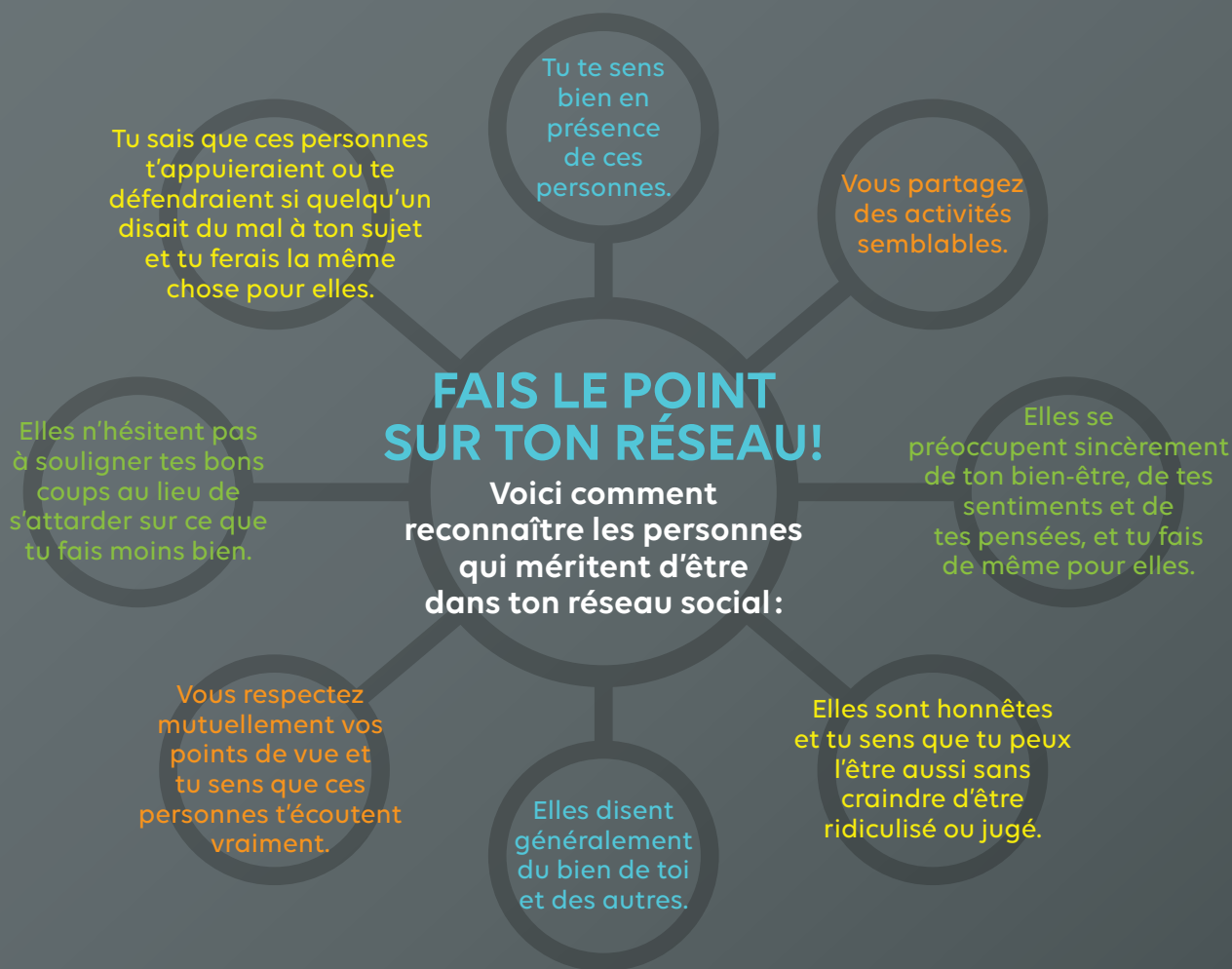
**Savoir que des gens pensent
à toi et sont là pour toi si tu
en as besoin, c'est rassurant !**

QUI EST DANS TON RÉSEAU SOCIAL ?

- > Tes amis : ceux que tu vois régulièrement, mais aussi ceux que tu as du plaisir à retrouver à l'occasion, par exemple tes amis d'études, du travail ou ceux qui pratiquent des loisirs ou des sports avec toi.
- > Tes parents, tes frères ou sœurs, tes cousins ou cousines.
- > D'autres adultes avec qui tu t'entends bien : tes grands-parents, tes oncles et tantes ou encore un entraîneur, un professeur, un collègue de travail, un voisin.

« Quand j'ai besoin de me confier à quelqu'un, je sais que je peux parler à ma sœur, mais mon amie Sarah est celle à qui je me confie le plus. On se ressemble tellement, elle et moi ! Avec elle, je ne me sens jamais jugée. »

- Juliette



Dresse la liste des personnes de ton réseau social qui possèdent l'une ou plusieurs de ces caractéristiques. Si un de tes proches ne s'y trouve pas, ça ne veut pas dire que tu dois t'éloigner de lui, mais simplement que vous auriez peut-être avantage à un peu plus travailler ensemble sur votre relation !



En vieillissant, on a de plus en plus de capacités et d'occasions de créer, maintenir et agrandir un réseau social qui correspond vraiment à la personne qu'on est.

Voici quelques moyens pour y arriver plus facilement :

SAVOIR S’AFFIRMER



L’AFFIRMATION DE SOI, c’est exprimer tes opinions, tes sentiments et tes besoins, de façon honnête et respectueuse. C’est une attitude que tu adoptes lorsque tu crois que tu as de la valeur et que tu as le pouvoir d’agir relativement à tes besoins et à ton environnement.



L’AFFIRMATION DE SOI permet aux autres de te connaître réellement. Elle t’aide à développer un réseau social composé de gens qui te ressemblent et qui vont t’apprécier pour qui tu es vraiment.

SAVOIR INTERAGIR

LA SOCIABILITÉ, ÇA S'APPREND!

Voici des exemples de types de personnes qui pourraient améliorer leur façon d'interagir avec les autres et des moyens que tout le monde peut utiliser pour y arriver.



LE TYPE « J'AI TOUJOURS RAISON »

Ce type de personne interrompt souvent les autres. Elle finit leurs phrases et critique les opinions et les goûts de tous.

MOYENS POUR S'AMÉLIORER

- > Écouter, c'est la base d'une bonne communication. C'est peut-être pour cette raison qu'on a deux oreilles et juste une bouche, pour écouter deux fois plus et parler un peu moins ! Écouter, c'est aussi apprendre ! Les opinions différentes de la nôtre nous permettent souvent d'en apprendre sur les autres et sur le sujet de discussion que nous avons avec eux.
- > Se demander si ce qu'on veut dire pourrait blesser quelqu'un. Si on pense que oui, ce n'est peut-être pas nécessaire de le dire, ou on peut simplement le dire autrement !



LE TYPE « JE ME REPLIE DANS MA CAVERNE »

Ce type de personne parle à peine et ne réplique pas quand on l'attaque verbalement. Elle dit la même chose que les autres et personne ne sait ce qu'elle aime vraiment ou ce qu'elle n'aime pas.

MOYENS POUR S'AMÉLIORER

- > Une personne timide peut parfois se sentir préoccupée par ce que les autres pensent à son sujet. Elle est alors moins attentive à ce qu'ils disent. Pour devenir un bon ami, on peut, lorsqu'on se sent timide :
 - commencer par prendre une grande inspiration et expirer d'un coup ;
 - refuser de jouer le jeu « je pense qu'il pense que je pense que... » ;
 - se dire : je m'exprime et je m'intéresse à l'autre plutôt que de me demander ce qu'il pense de moi !
- > Un autre moyen est de parler un peu de soi chaque jour avec ses parents ou des amis en qui on a confiance. Au début, on peut simplement partager ce qu'on a aimé dans sa journée, puis on pourra s'ouvrir de plus en plus. Chaque personne est unique et ce serait dommage de priver les autres de ses belles qualités !

S'intéresser aux autres nous rend intéressants ! Quand on écoute vraiment les autres et qu'on leur pose des questions sur le sujet d'une discussion, ils se sentent importants. Et des amis qui écoutent pour vrai, tout le monde en veut !



Quand on est un jeune adulte, on a parfois envie d'explorer ou de tester ses limites. Qu'en est-il de la consommation d'alcool ou d'autres drogues et de la pratique des jeux de hasard et d'argent ?



Depuis 2000, les études démontrent que la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues a diminué chez les jeunes adultes. C'est la même chose pour la pratique des jeux de hasard et d'argent. Consommer n'est donc pas un passage obligé !

RISQUES ET CONSÉQUENCES

Comment ton réseau social peut-il te protéger des risques et des conséquences liés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent ?

Grâce aux échanges que nous avons avec les personnes qui composent notre réseau social, nous apprenons à nous affirmer, à mieux nous connaître et ça nous amène à faire de meilleurs choix. De plus, ces personnes sont là pour nous si nous en avons besoin. Ça s'applique dans tous les domaines de notre vie, même lorsqu'il est question de consommation d'alcool ou d'autres drogues et de pratique des jeux de hasard et d'argent.

« L'autre jour, j'ai bu durant une soirée. Plutôt que de prendre ma voiture pour retourner chez moi, j'ai finalement accepté l'offre d'une amie qui pouvait me conduire et qui n'avait pas consommé. Au prochain *party*, ce sera moi, la chauffeuse désignée! »

- Emmy

« Alexis et moi avons une entente. On se surveille toujours dans les soirées pour s'assurer que l'autre est OK et à l'aise dans la situation. C'est l'*fun* d'avoir quelqu'un qui peut nous appuyer dans nos décisions de consommation, ça nous évite d'avoir des problèmes ou de dépasser nos limites. »

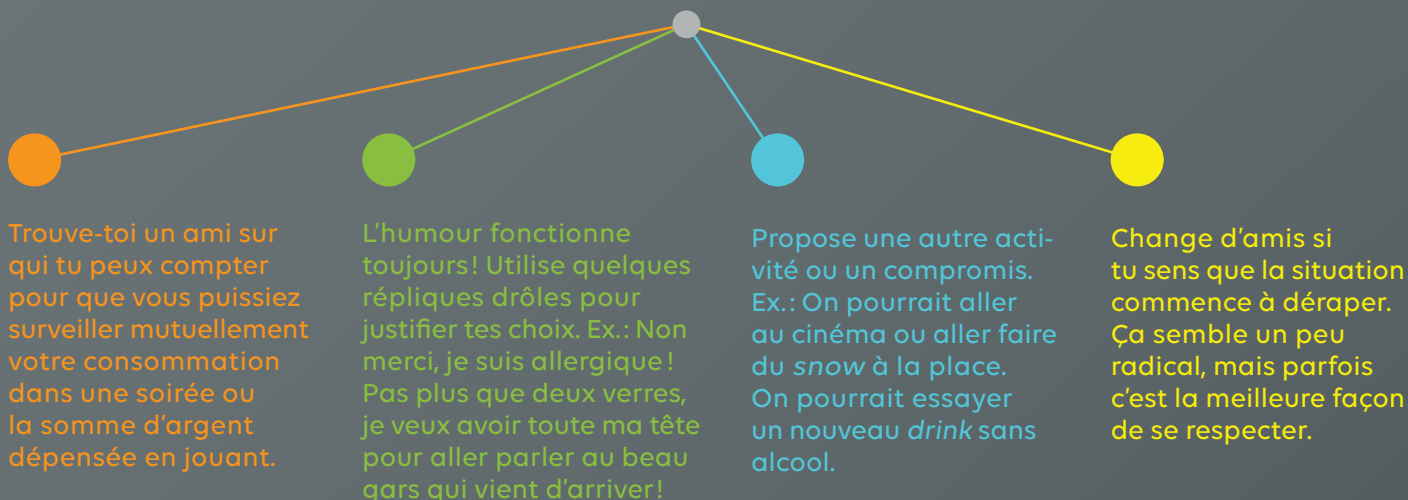
- Laurent

« Hier, on a commencé à jouer au poker entre amis. J'ai décidé de ne pas miser plus de 20 \$ et je l'ai dit à mon ami Henry. Quand j'ai atteint cette limite, j'ai arrêté de jouer. Un autre ami a insisté pour que je continue, mais je lui ai répondu que je préférerais garder mon argent pour faire autre chose. Comme il insistait encore, Henry a décidé d'arrêter lui aussi et nous sommes allés rejoindre notre groupe de musique pour pratiquer nos dernières pièces. »

- Émile

Pour réduire ou éviter les risques liés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent, tu peux utiliser plusieurs stratégies :

STRATÉGIES



VRAI ou FAUX ?

Tu as ton propre réseau social et tu fais partie du réseau de plusieurs personnes. Pour prendre des décisions éclairées et pour soutenir tes amis en cas de besoin, connais-tu bien les risques et les conséquences liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent ?

Consommer du cannabis peut déclencher des hallucinations chez certaines personnes.

VRAI. La consommation de cannabis n'est pas banale. Certaines personnes peuvent réagir fortement à une seule consommation et subir des problèmes psychologiques importants. Une consommation régulière et prolongée de cannabis peut amener des problèmes pulmonaires et cardiovasculaires, des effets cognitifs (sur la mémoire, l'attention, l'organisation et l'intégration de l'information), des effets sur la santé mentale (dépression, psychose et schizophrénie), des comportements délinquants, un plus grand risque de rapports sexuels non désirés et non protégés ainsi qu'un plus grand risque de conduire un véhicule avec les facultés affaiblies. De plus, il ne faut pas oublier que la possession de cannabis est illégale et peut entraîner des mesures judiciaires ainsi que l'ouverture d'un casier. Posséder un casier judiciaire peut empêcher quelqu'un de voyager dans certains pays ou d'obtenir un emploi qui exige un casier vierge.

Il existe des astuces et des stratégies pour gagner plus d'argent aux jeux de hasard.

FAUX. Même dans les jeux où on utilise ses habiletés, comme au poker, en personne ou en ligne, c'est toujours le hasard qui décide au bout du compte. Aux jeux de hasard et d'argent, il n'y a aucun moyen de prédire les résultats !

Consommer peut nous inciter à faire des choses qu'on n'aurait pas faites si on n'avait pas consommé.

VRAI. Sous l'effet de l'alcool ou d'une autre drogue, le jugement est altéré et on perd ses inhibitions, ce qui veut dire qu'on peut agir d'une manière inappropriée ou qui ne correspond pas vraiment à ce que l'on souhaite. On risque davantage de prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises sans consommer ou de commettre des gestes pouvant engendrer des conséquences à court ou à long terme : disputes, accidents, blessures, perte du permis de conduire, relations sexuelles non protégées pouvant entraîner une infection transmissible sexuellement ou une grossesse non désirée, comportements délinquants qui peuvent causer un préjudice aux autres et à soi-même, etc.

Le calage d'alcool peut entraîner la mort.

VRAI. La consommation d'une grande quantité d'alcool dans une courte période de temps peut entraîner des vomissements, des difficultés respiratoires, la perte de conscience et même la mort. Si une personne présente ces symptômes, il faut composer le 911 et ne pas la laisser seule.

Le fait de mélanger de l'alcool avec une boisson énergisante diminue les effets de l'alcool.

FAUX. Le mélange masque seulement la capacité à reconnaître les symptômes d'intoxication dus à l'alcool (réflexes ralentis, fatigue, mauvaise coordination des mouvements, etc.) en raison de la caféine ingérée. Ce genre de mélange peut donner l'impression d'être en pleine possession de ses moyens alors que ce n'est pas du tout le cas.

Même si la personne qui t'offre une drogue est correcte et t'assure que « c'est de la bonne », on ne sait jamais ce qu'elle contient.

VRAI. Les drogues vendues sur le marché noir, que ce soit des drogues de synthèse, des copies de médicaments ou même différentes formes de cannabis, peuvent être mélangées avec divers produits ou d'autres drogues et en augmenter ainsi la dangerosité. Leurs effets sont donc imprévisibles. Ces drogues peuvent n'avoir aucun effet ou, à l'inverse, engendrer des effets psychologiques et physiques désagréables parfois graves, pouvant même aller jusqu'à la mort.

Les personnes positives de ton réseau social peuvent être des sources d'information et de soutien pour t'aider, entre autres, à prendre des décisions éclairées en matière de consommation d'alcool, d'autres drogues ou de pratique des jeux de hasard et d'argent.

Parfois, même si tu es bien entouré, tu n'as peut-être pas envie de parler à un ami ou à un proche. Tu peux alors te confier à une autre personne de ton entourage ou à un professionnel de la santé.

TU AS DES QUESTIONS

sur la consommation d'alcool ou d'autres drogues, ou sur la pratique des jeux de hasard et d'argent ?

TU ES PRÉOCCUPÉ

par ta consommation ou par celle d'un proche ?

APPELLE

TEL-JEUNES

1 800 263-2266 (ou teljeunes.com)

DROGUE : aide et référence

1 800 265-2626

ou 514 527-2626 (région de Montréal)

JEU : aide et référence

1 800 461-0140

ou 514 527-0140 (région de Montréal)

Quelqu'un répondra à ton appel de façon confidentielle
24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Tu peux aussi visiter le site Web :

resteencontrôle.com