

**ALCOOL / DROGUES /
JEUX DE HASARD ET D'ARGENT**



**IL N'Y A
PAS DE
MAGIE**

RESTE EN CONTRÔLE

**SEMAINE DE PRÉVENTION
DE LA TOXICOMANIE**

RESTEENCONTROLE.GOUV.QC.CA

ENSEMBLE  **on fait avancer le Québec**

Québec 

QUAND IL EST QUESTION DE CONSOMMATION D'ALCOOL, D'AUTRES DROGUES OU DE PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT, ON NE PEUT PAS COMPTER SUR LA MAGIE POUR ÉVITER LES RISQUES OU FAIRE DISPARAÎTRE DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES.

POUR RESTER EN CONTRÔLE DANS TOUS LES DOMAINES DE SA VIE, S'AFFIRMER, C'EST LA CLÉ !

S'AFFIRMER, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

L’AFFIRMATION DE SOI, C’EST EXPRIMER QUI TU ES, CE QUE TU PENSES, CE QUE TU VEUX OU CE QUE TU RESSENS, TOUT EN RESPECTANT LES IDÉES ET LES BESOINS DES AUTRES. TU PEUX T’AFFIRMER DE DIFFÉRENTES FAÇONS :

- en donnant ton opinion, en communiquant tes besoins, en exprimant tes idées ou comment tu te sens;
- chaque fois que tu prends une décision, peu importe dans quel domaine, par exemple lorsque tu décides de t’investir dans un sport plutôt que de jouer d’un instrument de musique ou vice versa;
- en créant : quand tu écris, que tu montes un projet, que tu composes une mélodie, que tu dances, etc.;
- en participant à des activités qui te ressemblent dans tes différents milieux de vie, par exemple à ton école, à ton travail, dans ton quartier, etc.



T'affirmer, c'est prendre tes décisions, partager tes idées et exprimer tes préférences; c'est affirmer qui tu es, toi !

POUR AFFIRMER QUI ON EST, IL FAUT D'ABORD BIEN SE CONNAÎTRE!

Pour mieux s'affirmer,
il faut bien connaître les
caractéristiques de sa
personnalité :

- ce qui est important pour soi;
- ses intérêts;
- ses goûts;
- ses points forts et ses limites;
- ce qu'on aime et ce qu'on aime moins.

Se connaître, ça permet :

- de faire de meilleurs choix dans toutes les sphères de sa vie;
- d'augmenter sa confiance en soi et son bien-être;
- de reconnaître les personnes qui partagent les mêmes goûts ou intérêts que soi et de s'entourer de celles-ci.

**LES CARACTÉRISTIQUES DE TA PERSONNALITÉ
FONT DE TOI UNE PERSONNE UNIQUE, TOUT
COMME LES GENS QUI T'ENTOURENT. ALORS
AFFIRME QUI TU ES SANS GÊNE ET SOIS FIER
DE TOI !**

**« J'AI DÉCIDÉ DE ME RÉORIENTER
POUR ALLER EN DESIGN AU LIEU
DE FAIRE DE LA PROGRAMMATION.
MES PARENTS ÉTAIENT INQUIETS,
MAIS QUAND ILS ONT RÉALISÉ
QUE JE M'ÉPANOUISSAIS ET QUE
JE RÉUSSISSAIS BIEN, ILS M'ONT
FÉLICITÉE D'AVOIR PERSÉVÉRÉ
DANS MON CHOIX. »**

- JADE

CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES ET PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX S'AFFIRMER!

MIEUX SE CONNAÎTRE, APPRÉCIER QUI ON EST ET SE RESPECTER SONT DES ATOUTS MAJEURS QUI PERMETTENT DE PRENDRE DES DÉCISIONS BÉNÉFIQUES DANS N'IMPORTE QUEL DOMAINE DE LA VIE. ÇA S'APPLIQUE AUSSI LORSQU'IL EST QUESTION DE CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES ET DE PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT.

Lorsqu'on se connaît mieux, il est plus facile de dire ce qu'on pense, ce qu'on veut et ce qu'on ressent, tout en respectant ce que l'autre pense, veut et ressent aussi. S'affirmer exige qu'on s'accorde des droits par rapport aux autres, comme le droit de questionner, de répondre, de refuser, de demander, etc.

Évidemment, les gens autour de toi aussi s'affirment et adoptent des comportements qui peuvent avoir une influence sur toi. Il existe deux types d'influence.

- L'INFLUENCE POSITIVE

C'est, par exemple, lorsque quelqu'un te propose de nouvelles expériences qui te permettent de te connaître un peu plus, qui correspondent à qui tu es et qui te font du bien. Exemple : lorsqu'un ami t'invite à venir essayer un nouveau sport avec lui.

- L'INFLUENCE NÉGATIVE

C'est, par exemple, lorsque quelqu'un te propose d'adopter un comportement qui peut avoir des conséquences négatives pour toi ou pour les autres. Il peut s'agir de situations où tu vis un malaise par rapport à ce que les autres font ou te proposent de faire.

Parfois, s'affirmer est plus difficile en raison du contexte ou des personnes présentes. On peut alors se sentir un peu mal ou stressé. Lorsqu'on a une opinion différente de celle des autres, il est possible qu'on ait plus de difficulté à l'exprimer par peur d'être rejeté ou ridiculisé. C'est tout à fait normal.

IL EST TOUJOURS PRÉFÉRABLE D'AFFIRMER CE QU'ON PENSE ET CE QU'ON RESSENT VRAIMENT. ON SE RESPECTE ALORS ET ÇA PERMET DE MIEUX SE FAIRE CONNAÎTRE, DE MONTRER AUX AUTRES QUI ON EST, CE QU'ON VEUT, ETC.



CONSOMMER PEUT COMPORTER DES RISQUES ET ENTRAÎNER DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES. MALHEUREUSEMENT, LORSQUE ÇA ARRIVE, ON NE PEUT PAS REVENIR EN ARRIÈRE ET TOUT FAIRE DISPARAÎTRE COMME PAR MAGIE.

Voici quelques façons de t'affirmer face aux autres afin de réduire ou d'éviter les risques et les conséquences liés à la consommation et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

SI TU N'AS PAS ENVIE DE CONSOMMER :

- Dis NON, tout simplement. Si on insiste, répète ce NON d'autres façons : « Non, merci. », « Ça ne m'intéresse pas. », etc.
- Essaie l'humour : « Non, merci, je préfère ne pas perturber mon cher cerveau ! », « Non, merci, je préfère rester en contrôle et garder toute ma tête ! », etc.
- Propose une autre activité, il y a tellement mieux à faire que de consommer !
- Et si on insiste encore, va-t'en ! C'est peut-être un peu radical, mais de cette façon, tu auras davantage le sentiment d'avoir le contrôle sur la situation.

Observe bien ton groupe d'amis et demande-toi quels sont ceux avec qui tu te sens bien, avec qui tu partages les mêmes goûts, les mêmes intérêts ou valeurs. N'es-tu pas plus à l'aise en leur compagnie ? Pourquoi n'essaies-tu pas de mieux les connaître ?

SI TU DÉCIDES DE CONSOMMER :

- Lorsque tu apportes tes propres consommations, lors d'un *party* ou d'un souper entre amis, par exemple, apporte aussi des consommations sans alcool. Il est conseillé d'alterner entre une consommation avec alcool et une sans alcool.
- Décide à l'avance de limiter ta consommation ou de ne pas consommer telle ou telle substance et parles-en avec un ami qui pourra te soutenir dans tes choix le moment venu.
- Prévois la façon dont tu te déplaceras après avoir consommé pour éviter de te blesser ou de mettre ta vie ou celle d'autres personnes en danger.
- Fixe une certaine somme d'argent à ne pas dépasser, si tu joues aux cartes par exemple, et parles-en à un ami qui pourra t'aider dans ton choix.

ESSAIE LES FAÇONS QUI TE CONVIENNENT LE MIEUX. TU VERRAS PEUT-ÊTRE QUE CERTAINES SONT PLUS FACILES À UTILISER QUE D'AUTRES. À TOI DE CHOISIR !

IL N'Y A PAS DE MAGIE RESTE EN CONTRÔLE

« APRÈS AVOIR CONSOMMÉ QUELQUES FOIS, J'AI BIEN VU QUE JE N'AVAIS PAS PLUS DE PLAISIR. AU DÉBUT, J'AVAIS DE LA DIFFICULTÉ À DIRE NON, MAIS APRÈS EN AVOIR PARLÉ AVEC JOËLLE, JE ME SUIS APERÇUE QU'ELLE PENSAIT COMME MOI ! ENSEMBLE, ON S'AMUSE BIEN PLUS DANS LES *PARTYS* EN DANSANT ET ON GARDE NOTRE ARGENT POUR ALLER VOIR DES SPECTACLES. »

- ROXANNE

CONNAÎTRE LES FAITS POUR RESTER EN CONTRÔLE

Évidemment, on continue d'en apprendre sur soi-même tout au long de sa vie. Au fil des situations, on découvre certaines facettes de soi jusqu'alors inconnues.

C'est pareil pour tes connaissances sur la consommation d'alcool ou d'autres drogues et sur la pratique des jeux de hasard et d'argent. Voici un questionnaire *Vrai ou faux ?* pour tester ce que tu sais à ce sujet.

VRAI OU FAUX?

1. La consommation excessive d'alcool (cinq consommations ou plus lors d'une même occasion) et la consommation excessive répétitive comportent des risques importants et peuvent entraîner des conséquences négatives à court et à long termes.

VRAI. Sous l'effet de l'alcool, 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 qu'on souhaite. On risque davantage de prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises sans consommer ou de commettre des gestes pouvant avoir des répercussions négatives. Bien que tout type de consommation d'alcool puisse entraîner des conséquences, la consommation excessive et la consommation excessive répétitive d'alcool augmentent les risques et peuvent engendrer, par exemple, les effets suivants :

- **SUR LA SANTÉ PHYSIQUE** : augmentation importante des risques d'accidents avec blessures ou décès, augmentation de la prise de risques sexuels pouvant entraîner une infection transmissible sexuellement ou une grossesse non désirée, effets sur le développement du cerveau pouvant notamment engendrer des comportements impulsifs, influence sur le développement de certains cancers, de maladies du foie, de l'hypertension et de lésions cérébrales;
- **SUR LA SANTÉ MENTALE** : risque accru d'abus ou de dépendance, effet dépressif et désinhibiteur de l'alcool qui peut amener une personne ayant des pensées suicidaires à passer à l'acte, dépression;
- **SUR LE PLAN PSYCHOSOCIAL** : difficultés avec les proches, difficultés au travail ou à l'école, actes criminels, délinquance, violence.

2. La consommation d'une grande quantité d'alcool dans une courte période de temps, nommée « calage », peut entraîner des conséquences graves.

VRAI. Le « calage » peut provoquer des vomissements répétitifs, 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.

3. Mélanger une boisson alcoolisée avec une boisson énergisante réduit les effets de l'alcool.

FAUX. Ce mélange masque seulement la capacité de reconnaître les symptômes d'intoxication dus à l'alcool. 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. Les risques de se retrouver en état d'ébriété avancé sont ainsi augmentés.

4. Il est impossible de connaître le contenu exact des drogues de synthèse qu'on trouve sur le marché noir.

VRAI. Ces drogues sont préparées par des chimistes clandestins. Une dose contient parfois la substance recherchée à l'état pur, la substance mélangée à d'autres produits ou une tout autre substance que celle qu'on souhaite se procurer.

5. Je connais plusieurs « trucs » au poker, alors je peux gagner plus souvent.

FAUX. Au poker, les habiletés du joueur et le hasard ont tous les deux de l'influence sur le jeu. Entre deux joueurs de « forces égales », le hasard a aussi son rôle à jouer.

6. Sur plusieurs sites Web de jeux de hasard et d'argent, les chances de gagner sont plus élevées lors de périodes d'essai gratuit que lorsque de vraies sommes sont mises.

VRAI. Des recherches ont démontré que durant les périodes d'essai sans mise d'argent, les concepteurs de certains sites font en sorte que les joueurs aient plus de chances de gagner, ce qui les incite à miser de véritables sommes. Cependant, quand de vraies sommes sont mises, les probabilités de gains diminuent.

7. Conduire un véhicule motorisé sous l'effet du cannabis ne comporte aucun danger.

FAUX. Parce que la consommation de cannabis perturbe les sens et provoque une mauvaise coordination des mouvements et de l'équilibre, la conduite d'un véhicule motorisé après en avoir consommé comporte des risques d'accidents et de blessures. Tout comme pour l'alcool ou une autre drogue, conduire un véhicule motorisé sous l'effet du cannabis est illégal, peut être détecté par les policiers et peut entraîner des sanctions et l'ouverture d'un casier judiciaire.

8. Le cannabis est peu dommageable pour la santé, car c'est naturel.

FAUX. Par exemple, à poids égal, un joint de cannabis contient 50 % plus de goudron qu'une cigarette ordinaire. Puisque sa fumée est souvent respirée profondément, le joint peut causer autant de problèmes pulmonaires que quatre à dix cigarettes. De plus, consommer du cannabis comporte des risques pour la santé mentale et peut provoquer une psychose chez certaines personnes ainsi que beaucoup d'anxiété.

Tout comme pour l'alcool, consommer du cannabis perturbe le fonctionnement du cerveau; le jugement est ainsi 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 qu'on souhaite. On risque davantage de prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises sans consommer ou de commettre des gestes pouvant avoir des répercussions négatives.

À long terme, la consommation excessive et régulière de cannabis peut entraîner une baisse de motivation et d'intérêt ainsi que des troubles de mémoire et de concentration.

LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES POUVANT DÉCOULER DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL, D'AUTRES DROGUES OU DE LA PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT NE PEUVENT PAS DISPARAÎTRE COMME PAR MAGIE. APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE ET À S'AFFIRMER PERMET DE RESTER EN CONTRÔLE DANS TOUS LES DOMAINES DE SA VIE, MÊME LORSQU'IL EST QUESTION DE CONSOMMATION.

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 ?

Tu peux te confier à quelqu'un de ton entourage en qui tu as confiance ou à un professionnel de la santé.

Tu peux aussi appeler :

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 :

RESTEENCONTROLE.GOUV.QC.CA