

SEMAINE DE PRÉVENTION
DES DÉPENDANCES

CHOISIS DES
SOLUTIONS
GAGNANTES



ALCOOL – DROGUES –
JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

ENSEMBLE > 
on fait avancer le Québec

ACTIVITÉ
13-16 ANS

ACTIVITÉ POUR LES GROUPES
DE JEUNES DE 13 À 16 ANS

Québec 

QUESTION

Est-ce que les moyens de gestion du stress présentés dans la première capsule vidéo vous rejoignent ?



QUESTION

Avez-vous des exemples de situations stressantes dans votre vie ou dans celle des jeunes de votre âge en général ?



QUESTION

Quels sont les moyens que vous connaissez, ou que vous utilisez, pour mieux gérer le stress ou pour résoudre des problèmes ?



QUESTION

D'après vous, en quoi est-ce bénéfique de parler avec quelqu'un de confiance lorsqu'on vit une situation difficile ?

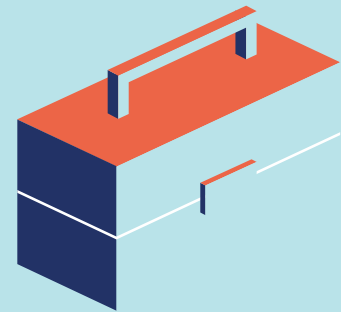


QUESTION

Vous sentez-vous toujours capable de résister quand on vous offre de consommer ou qu'on vous propose de poser un geste avec lequel vous n'êtes pas à l'aise ?



BOÎTE À OUTILS ANTISTRESS



Il y a beaucoup d'outils qui peuvent t'aider à t'adapter au changement et à évacuer le stress. En voici quelques-uns :

- **RIRE.** Quand on rit, on libère des hormones qui aident à diminuer le stress. Ça fait du bien à tout le corps. Alors, quand tu fais face à une situation stressante, tu peux, par exemple, aller voir un ami pour qu'il te raconte une blague ou regarder des vidéos et des émissions que tu trouves drôles !
- **RESPIRER.** Lorsque tu ressens des signes de stress, arrête-toi un instant et prends le temps de faire des respirations. Inspire, gonfle lentement ton ventre, et expire lentement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air. Répète cet exercice trois fois.

- **CÂLINER** un animal de compagnie. Il est démontré que caresser un animal permet de réduire le stress. Si tu n'as pas d'animaux à la maison, tu peux peut-être aller chez un ami, un membre de ta famille qui en a ou bien dans une animalerie.
- **AIDER** quelqu'un. Juste le fait d'aider quelqu'un ou de faire une bonne action diminue le stress. On pense à l'autre et on prend une distance par rapport à notre situation pour un moment. Il se peut même que des solutions surgissent en cours de route : c'est doublement gagnant !
- **BOUGER**. Se maintenir en forme et activer son corps aident à réduire le stress. Si tu ressens du stress avant un examen ou une entrevue, par exemple, fais une longue marche ou bien utilise les escaliers. N'hésite pas à les monter et à les descendre plusieurs fois.
- **SE DIVERTIR**. Parfois, une bonne chose à faire est simplement de se changer les idées. Tu peux lire un livre, aller au cinéma, écrire, danser, cuisiner, regarder des vidéos...
- **ÉCOUTER** de la musique relaxante ou une musique que tu aimes. La musique peut t'aider à relaxer, à te défouler ou à t'extérioriser.

Inspiré par la traduction de Catherine Raymond du texte *Boîte à outils* de Nathalie Wan, coordonnatrice de recherche au Centre d'études sur le stress humain, paru dans la revue *Mammoth magazine*, no 16, automne 2016.

ÉNONCÉ 1

Toute consommation d'alcool entraîne un effet sur le cerveau et sur le corps.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

L'alcool est une substance psychoactive qui :

- affecte le fonctionnement du cerveau ;
- fausse notre jugement et la perception des risques ;
- déséquilibre notre comportement ;
- diminue la coordination de nos mouvements.

Une heure après avoir consommé, notre cerveau n'est plus le même :

- on peut se sentir détendu ;
- on parle un peu plus ;
- on se sent moins gêné ;
- on peut devenir plus émotif, plus excité.

Si on boit plus :

- le jugement est encore moins sûr ;
- les réactions sont au ralenti ;
- la vue est brouillée ;
- on perd l'équilibre, on titube ;
- nos paroles sont moins cohérentes ;
- on peut devenir colérique ou déprimé ;
- on a de la difficulté à mettre de l'ordre dans nos idées.

ÉNONCÉ 2

Le mélange d'alcool avec une boisson énergisante réduit les effets de l'alcool.

VRAI OU FAUX ?





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. De ce fait, la personne peut vivre les mêmes conséquences négatives que si elle n'avait consommé que de l'alcool.

ÉNONCÉ 3

La consommation de cannabis modifie les communications entre les cellules nerveuses et perturbe les sens.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

La consommation de drogue produit des effets sur le cerveau et sur le corps. La consommation de cannabis peut produire les effets suivants :

Effets psychologiques :

- ressentir du bien-être, de la détente ;
- parler plus qu'à l'habitude ;
- avoir une moins bonne concentration et une mémoire à court terme moins efficace ;
- avoir une envie spontanée de rire ;
- avoir une autre perception du temps et de l'espace ;
- avoir une autre perception des sens (couleurs plus éclatantes, sons plus distincts) ;
- ralentir le temps de réaction.

Chez certaines personnes, le cannabis peut :

- déclencher des hallucinations ;
- modifier la perception de soi ;
- provoquer beaucoup d'anxiété.

Effets physiques :

- accélération du rythme cardiaque ;
- mauvaise coordination des mouvements et de l'équilibre ;
- augmentation de l'appétit ;
- assèchement de la bouche et de la gorge ;
- gonflement des vaisseaux sanguins (yeux rouges) ;
- somnolence.

ÉNONCÉ 4

L'alcool est interdit aux moins de 18 ans, mais les risques sont les mêmes, peu importe l'âge.

VRAI OU FAUX ?





FAUX

À 18 ans, la formation du cerveau, la croissance physique et le développement de la personnalité ne sont pas parfaitement terminés.

Lorsqu'on est jeune, il y a...

- plus de risques de développer des problèmes associés à la consommation d'alcool;
- plus de risques de développer une dépendance.

ÉNONCÉ 5

Il existe des « trucs » et des astuces infailibles pour gagner à tout coup aux jeux de hasard et d'argent comme le poker.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

Dans les jeux de hasard et d'argent, comme au poker, les habiletés du joueur
ET le hasard ont tous les deux de l'influence sur le jeu.

Il n'existe donc aucun «truc» ni astuce infaillible pour gagner aux jeux de hasard
et d'argent. Le hasard a toujours un rôle à jouer lorsqu'il est temps de
déterminer un gagnant.

ÉNONCÉ 6

La consommation d'alcool ou de cannabis ne peut entraîner aucune conséquence grave.

VRAI OU FAUX?





FAUX

Quand le cerveau est perturbé par l'alcool ou par une autre drogue, la probabilité que l'on agisse de façon inadéquate est plus élevée.

On peut par exemple :

- blesser des personnes que l'on aime (leur dire des paroles méchantes ou même se bagarrer);
- publier sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous seront nuisibles lorsqu'ils seront vus par nos proches, des responsables de l'école, notre futur employeur, etc.;
- avoir une relation sexuelle plus ou moins désirée ou non protégée, et pouvant entraîner une infection transmissible sexuellement ou une grossesse;
- conduire un véhicule motorisé ou prendre place dans une voiture dont le conducteur a les facultés affaiblies par l'alcool ou la drogue, et risquer un accident.

ÉNONCÉ 7

Il existe plusieurs stratégies pour réduire ou éviter les risques et les conséquences liés à la consommation et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

Bien qu'il soit conseillé de ne pas consommer à l'adolescence, parce qu'à cette période le cerveau n'a pas encore terminé son développement et qu'il peut être sensible aux substances psychoactives comme l'alcool et les autres drogues, plusieurs stratégies peuvent permettre de diminuer les risques si on décide de consommer.

QUESTION

Quelles sont les stratégies qu'on peut utiliser pour éviter les risques et les conséquences négatives liés à la consommation ou aux jeux de hasard et d'argent ?



STRATÉGIES POUR ÉVITER OU RÉDUIRE 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

- Choisir de ne pas consommer.
 - Prévoir des boissons non alcoolisées lors d'une fête.
 - Alternier entre une boisson alcoolisée et une boisson non alcoolisée.
 - Ne pas consommer l'estomac vide et boire lentement.
 - Décider à l'avance de limiter sa consommation.
 - Décider à l'avance de ne pas consommer telle ou telle substance et en informer un ami avec qui on sera sur place et qui pourra nous soutenir dans notre décision.
 - S'entendre avec un ami pour surveiller mutuellement notre consommation durant une fête.
 - Éviter de faire des activités physiques ou des sports potentiellement dangereux lorsqu'on a consommé de l'alcool ou une autre drogue.
- Éviter de conduire un véhicule à moteur (mobylette, VTT, automobile, etc.) lorsqu'on a consommé de l'alcool ou une autre drogue.
 - Prévoir la façon dont on se déplacera après avoir consommé pour éviter de se blesser ou de mettre notre vie ou celle des autres en danger.
 - Éviter de monter en voiture avec quelqu'un qui a consommé de l'alcool ou une autre drogue.
 - Éviter de mélanger différentes substances, par exemple l'alcool et la drogue ou encore l'alcool et une boisson énergisante. Chaque substance peut amplifier l'effet de l'autre ou le camoufler.
 - Se fixer à l'avance une certaine somme d'argent à ne pas dépasser, en jouant au poker par exemple, et en informer un ami avec qui on sera sur place et qui pourra nous soutenir dans notre décision.