

TU NE SAIS PAS OU TU TE DEMANDES...
À QUI PARLER ?
À QUI POSER TES QUESTIONS ?
À QUI DEMANDER CONSEIL ?

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA **TOXICOMANIE**
DU 19 AU 25 NOVEMBRE 2006

Niveau
secondaire



**CE N'EST PAS LE CHOIX QUI MANQUE !
TU TROUVERAS DE L'AIDE**

- auprès d'un prof ou d'un intervenant de l'école
- auprès d'un adulte de ta famille ou de ton entourage en qui tu as confiance
- auprès de ces deux services téléphoniques gratuits et confidentiels (24 heures par jour, 7 jours par semaine)

Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou, dans la région de Montréal, 514 288-2266

Drogue : aide et référence : 1 800 265-2626 ou, dans la région de Montréal, 514 527-2626

Visite www.parlonsdrogue.com et www.dependances.gouv.qc.ca pour apprendre tout plein de trucs qui t'aideront à être libre de toute dépendance.

**PARLONS-EN
OUVERTEMENT**

Santé
et Services sociaux
Québec

Avec la participation de :
• ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

DECIDER
REFLECHIR
DISCUTER
PARLER
ECOUTER

MA VIE
MES CHOIX
MES GOUTS
MES DECISIONS

TU AS TOUJOURS LE CHOIX.

FAIRE LES BONS CHOIX, C'EST...

... avant de décider, bien t'informer

- à l'école
- auprès de tes parents
- sur www.parlonsdrogue.com
- sur www.dependances.gouv.qc.ca
- en appelant Tel-jeunes
- autre : _____
- autre : _____

... peser le pour et le contre d'une décision

Il y a souvent deux côtés à une décision. Il faut s'arrêter et y réfléchir. Ensuite, on peut faire un choix éclairé.

Pour : _____

Contre : _____

... avoir confiance en ta voix intérieure

Au fond de nous, on a tous cette petite voix qui sait ce qui est bon et mauvais pour nous, mais on ne l'écoute pas toujours.

... en parler si tu es dans le doute

Discuter avec une personne en qui tu as confiance te permet d'avoir un autre point de vue qui peut t'éclairer dans tes réflexions.

... faire des choix pour toi, pas pour les autres

Tu dois être à l'aise avec tes décisions. Tu dois choisir pour toi, pas pour faire plaisir à un ami ou à une amie. N'oublie pas que tu es le seul ou la seule qui aura à assumer les conséquences... bonnes ou mauvaises.

... t'entourer d'amis et d'amies qui te respectent et acceptent tes décisions

Les vrais amis et amies sont ceux et celles avec qui l'on se sent vraiment à l'aise, qui nous aiment et qui veulent notre bien.

... t'accorder le droit de changer d'idée

Sur le coup, tu dis « oui », mais en y repensant bien, tu le regrettes. Il n'est jamais trop tard pour bien faire. Tout le monde a le droit de changer d'idée, personne ne peut t'en empêcher.

LA PAROLE EST À TOI!

Pour essayer d'épater ses amis, Mathieu a calé quatre shooters de suite au party samedi dernier. Que dis-tu à Mathieu?

Lydia a lâché sa gang avec qui elle ne s'entendait plus et elle se sent seule au monde depuis. Que conseilles-tu à Lydia?

Depuis septembre, soit Félix ne se présente pas à l'école, soit il s'y présente gelé. Que dis-tu à Félix?

