



**TU AS DES  
QUESTIONS?**

[www.parlonsdrogue.com](http://www.parlonsdrogue.com)

**Tu ne sais pas à qui parler?**

**À qui poser tes questions?**

**À qui demander de l'aide?**

As-tu pensé parler à quelqu'un en qui tu as confiance comme ton père, ta mère, un ami, un professeur ou l'infirmière de ton école?

Tu peux aussi appeler un de ces services téléphoniques d'aide :

**Tel-jeunes**, 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).

**Ces services sont gratuits et  
confidentiels. Ils répondront à  
ton appel 24 heures/jour et  
7 jours/semaine.**

→ *Pense à ce que tu veux  
vraiment et fais tes choix  
en conséquence.*

07-001-05FA

S'INFORMER  
**SE PARLER**  
S'AFFIRMER



[PARLONSDROGUE.COM](http://PARLONSDROGUE.COM)  
[DEPENDANCES.GOUV.QC.CA](http://DEPENDANCES.GOUV.QC.CA)

Santé  
et Services sociaux

Québec 

Avec la participation de :

• ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

SEMAINE DE PRÉVENTION  
DE LA **TOXICOMANIE**  
DU 18 AU 24 NOVEMBRE 2007

Québec 



Ma passion : \_\_\_\_\_

Ma couleur préférée : \_\_\_\_\_

Ma chanson préférée : \_\_\_\_\_

Mon film préféré : \_\_\_\_\_

Mon jeu préféré : \_\_\_\_\_

Mon confident préféré : \_\_\_\_\_

Choisis des amis qui respectent tes opinions et tes choix.

Ce qui me fait 😊 :

---

---

Ce qui me rend 😞 :

---

---

## Qui sont les personnes en qui je peux avoir confiance?

**À mon école** (professeur, animateur, psychologue, etc.) :

NOM : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_

**Dans ma famille** (parents, grand frère, tante, grand-père, etc.) :

NOM : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_

**Dans mon quartier** (animateur de loisir, entraîneur, intervenant du CLSC, etc.) :

NOM : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_

Recherche des conseils lorsque tu te sens inquiet ou mal dans ta peau.

## Parmi mes amis, je sais que je peux toujours compter sur toi.

NOM : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

ANNIVERSAIRE : \_\_\_\_\_  
jour mois

Essaie de trouver des solutions à tes problèmes. Si tu ne peux y arriver seul, demande l'aide d'une personne en qui tu as confiance.

NOM : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

ANNIVERSAIRE : \_\_\_\_\_  
jour mois

**Parmi mes amis, je sais que je  
peux toujours compter sur toi.**

NOM : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

ANNIVERSAIRE : \_\_\_\_\_  
                                  jour                  mois

*Même si ce n'est pas facile, parle à  
tes amis ou à tes parents quand  
tu te sens triste.*

NOM : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

ANNIVERSAIRE : \_\_\_\_\_  
                                  jour                  mois

*Pour t'aider à t'accepter  
comme tu es, reconnais  
tes forces!*

**Parmi mes amis, je sais que je  
peux toujours compter sur toi.**

NOM : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

ANNIVERSAIRE : \_\_\_\_\_  
                                  jour                  mois

*Ose t'engager dans des activités qui  
te permettent de réaliser tes rêves.  
Joins toi à une équipe sportive, à la  
ligue d'impro de ton école, à un cours  
de musique, etc.*

## Réfléchir avant de faire un choix


Par rapport à l'alcool et aux autres drogues comme pour d'autres situations dans la vie, tu auras à faire des choix. Chaque choix que tu feras entraînera une conséquence, parfois bonne, parfois moins bonne.

Voici quelques mises en situation pour lesquelles on te demande de juger quel genre de choix le jeune a fait.

### 1. Faire partie de la gang, selon Maxime

*Ma gang est pas mal « flyée ». Je ne peux pas dire que je suis toujours d'accord avec ses idées, mais ce n'est pas grave. Je ne le dis pas et comme ça il n'y a pas de problème. Dans le fond, je pense que je ferais n'importe quoi pour faire partie de la gang.*

Maxime

 Bon choix

 Choix douteux


 Mauvais choix

Réponses à l'intérieur de la page couverture arrière.

## 2. À la recherche d'émotions, selon Mathieu

*Moi, les émotions fortes ça me fait « triper ». Lorsque je l'ai essayé la première fois, j'avais l'impression de voler, je me sentais léger et je regardais tout le monde d'en haut. Je vous le dis, y a rien comme faire du trampoline !*

Mathieu

 Bon choix

 Choix douteux

 Mauvais choix

### 3. Régler un problème, selon Léa

*La semaine dernière, j'ai échoué à un test de math. Mais je m'en suis bien tirée, sans commentaire de mes parents, car je ne leur ai pas montré. J'ai plutôt décidé de copier la signature de ma mère avant de rendre ma copie corrigée.*

Léa

 Bon choix

 Choix douteux

 Mauvais choix

Réponses à l'intérieur de la page couverture arrière.

# Réfléchir avant de faire un choix

## Réponses

### 1. Faire partie de la gang, selon Maxime

#### Choix douteux

De vrais amis respecteront toujours ton opinion, même si elle est différente de la leur. N'hésite pas à affirmer tes opinions. Si tu te sens obligé de faire des choses qui te déplaisent, peut-être devrais-tu penser à changer de gang.

### 2. À la recherche d'émotions, selon Mathieu

#### Bon choix

Les sports, la lecture, la musique, le cinéma, voilà des façons de vivre des émotions fortes et de s'amuser. Pas besoin d'alcool ni de drogues pour ça!

### 3. Régler un problème, selon Léa

#### Mauvais choix

Tu as des problèmes ? Essaie de les régler plutôt que de faire comme s'ils n'existaient pas. Ça ne réglera rien. Parles-en avec tes parents, ton enseignant, un ami.