



# ALCOOL, DROGUE, JEU: T'EN ES OÙ?

SEMAINE DE PRÉVENTION  
DE LA TOXICOMANIE 2009  
Une semaine pour y voir clair.

tasjuste1vie.com

Québec 

## ALCOOL ET DROGUE: T'EN ES OÙ?

### SAIS-TU RECONNAÎTRE UNE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE?

Quelques signes peuvent prédire une dépendance à l'alcool ou à la drogue<sup>1</sup>, sais-tu les reconnaître?  
**En voici quelques-uns :**

**LA FRÉQUENCE ET LA QUANTITÉ** – Tu consommes fréquemment (une fois par semaine et plus) une substance, par exemple de l'alcool, du cannabis, des amphétamines, de la cocaïne, de l'ecstasy, etc., et la quantité de ce que tu consommes augmente.

**LA RÉGULARITÉ** – Tu consommes une de ces substances ou une autre drogue régulièrement, par exemple une fois par semaine et plus pendant au moins un mois.

**L'ÂGE DU DÉBUT** – Plus tu commences jeune à consommer avec régularité, plus le risque est grand de développer une dépendance.

**LES SITUATIONS À RISQUE** – Ta consommation d'alcool ou de drogue nuit à différentes sphères de ta vie (relations avec la famille, rendement à l'école, amitiés, santé physique).

### PAR EXEMPLE, À CAUSE DE TA CONSOMMATION, AS-TU DÉJÀ :

- Eu des ennuis de santé (ex. : problèmes digestifs, surdose, infection, irritation nasale, blessures, etc.)?
- Ressenti des difficultés psychologiques (ex. : anxiété, dépression, problèmes de concentration, pensées suicidaires, etc.)?
- Vécu des ennuis dans tes relations familiales, amoureuses ou en amitié?
- Connu des difficultés scolaires?
- Dépensé et peut-être même perdu beaucoup d'argent?
- Commis un geste délinquant, même si tu ne t'es pas fait prendre (ex. : vol, coups et blessures, vandalisme, vente de drogues, conduite avec facultés affaiblies, etc.)?
- Pris des risques (ex. : relations sexuelles non protégées ou invraisemblables à jeun, conduite d'un vélo ou d'un autre véhicule, activités sportives sous l'effet de l'alcool ou de la drogue, etc.)?

### EST-CE QUE ÇA SONNE UNE CLOCHE POUR TOI?

SI OUI, PARLE À UNE PERSONNE DE CONFIANCE OU DONNE UN COUP DE FIL À TEL-JEUNES ET DISCUTES-EN POUR Y VOIR PLUS CLAIR.

<sup>1</sup>Réflexion effectuée par l'équipe jeunesse du Centre de réadaptation Ubalde-Villeneuve à partir de la Grille de dépistage DEP-ADO, de l'IGT / Adolescent et du DSM - IV.

# ALCOOL ET DROGUE: T'EN ES OÙ?

Voici une liste de motifs qui poussent les gens à consommer. **ET TOI, T'EN ES OÙ?**

Les gens qui consomment des drogues ou de l'alcool le font pour différentes raisons.

**Par exemple, pour:**

## RAISON 1 LE PLAISIR

Ce qui compte le plus quand on se retrouve entre amis, c'est de s'amuser. La vie est courte, les journées à l'école sont longues, alors pour se divertir, on peut être tenté de consommer.

## RAISON 2 LA CURIOSITÉ

L'envie d'expérimenter de nouvelles choses peut nous amener à vouloir essayer, juste pour voir...

## RAISON 3 LA GANG

Lorsque des amis ont essayé la « mari » ou ont bu un soir, on peut avoir envie de faire la même chose, car après tout, ce que la gang aime, on l'aime aussi.

## RAISON 4 LA FUITE

Certaines personnes se servent de l'alcool et des drogues pour fuir une réalité qu'elles préfèrent ne pas voir. Ce sont celles qui sont le plus à risque de développer une dépendance.

## CONNAIS-TU LES MOTIFS QUI AMÈNENT À CONSOMMER?

### SI T'AS ENVIE D'ESSAYER OU SI TU CONSOMMES DÉJÀ

Tu es responsable de tes choix et tu en assumes les conséquences, mais avant de consommer, renseigne-toi et parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance. Si tu fais ce choix, surveille les situations qui te mettent à risque de développer une consommation problématique. Par exemple:

### CONNAIS-TU BIEN LES FACTEURS DE PROTECTION?

Les facteurs de protection présentés ci-contre sont les éléments grâce auxquels tu as moins de chances de développer un problème de consommation d'alcool ou de drogue:

### AU LEVER : OUBLIE ÇA !

Consommer le matin, ça t'amortit et t'enlève toute motivation à faire les choses, même celles que tu aimes.

### À L'ÉCOLE : OUBLIE ÇA !

La consommation diminue ta concentration. Tu risques d'avoir du mal à suivre les propos du prof et les heures de cours pourraient sembler interminables... sans compter les conséquences que tu pourrais t'attirer : suspensions, retenues, échecs.

### AVANT DE PRATIQUER UN SPORT : OUBLIE ÇA !

Tu ne peux jamais savoir exactement quel effet aura une drogue sur ton corps, mais tu seras moins performant et tu risqueras davantage de te blesser. C'est le contraire de ce que tu recherches!

### SEUL : OUBLIE ÇA !

Si tu consommes en solitaire, pose-toi des questions sur tes raisons. Te sens-tu isolé? N'as-tu personne à qui te confier? Manques-tu de confiance en toi? Vis-tu des problèmes à la maison? À l'école? Cherche le soutien et l'aide de quelqu'un en qui tu as confiance ou communique avec Tel-jeunes.

### POUR FUIR TES PROBLÈMES : OUBLIE ÇA !

La consommation d'alcool ou de drogue ne fait pas disparaître les problèmes. En fait, elle en cause d'autres et aggrave ceux que tu as déjà. Fais face à tes ennuis et cherche du soutien et de l'aide, c'est la seule façon de t'en sortir. L'alcool ou la drogue ne t'aidera jamais à régler ce qui ne va pas.

- Avoir une bonne estime de soi ;
- Connaître ses forces et aussi ses faiblesses ;
- Croire en son avenir et se fixer des buts ;
- Avoir des amis en qui on peut avoir confiance et avec qui on se sent bien ;
- Avoir une bonne relation avec ses parents ;
- Être impliqué dans des projets, développer des passions et pratiquer des sports ou des activités de loisir de façon régulière.

### ET ALORS, EST-CE QUE TU LES AS?

Réfléchis bien, s'il t'en manque certains, pense que ces facteurs de protection, tu peux les acquérir en travaillant sur toi ou en cherchant de l'aide auprès de gens en qui tu as confiance.



# ALCOOL ET DROGUE: T'EN ES OÙ?

CONNAIS-TU BIEN  
LES EFFETS D'UNE  
INTOXICATION AIGUË  
À L'ALCOOL?

## LE CALAGE D'ALCOOL, UN DANGER MORTEL

Le calage d'alcool peut provoquer une intoxication dangereuse et même la mort en moins d'une heure, d'où l'importance de suivre de près l'évolution des signes chez une personne qui semble avoir absorbé une grande quantité d'alcool en peu de temps.

## QUE FAIRE EN CAS D'INTOXICATION AIGUË?

Après avoir consommé de l'alcool ou d'autres drogues, si l'un de tes amis présente un ou plusieurs des signes suivants :

- Diminution importante ou absence de réaction ;
- Perte de conscience ou sommeil profond ;
- Pouls faible ;
- Vomissements répétés ;
- Difficultés respiratoires ;
- Transpiration excessive ;
- Peau moite ou hypothermie (peau froide).

Tu dois composer le **9-1-1**. La personne présentant un ou plusieurs de ces signes ne doit jamais être laissée seule. Si tu es dans le doute sur le degré de gravité de l'intoxication d'une personne, appelle le **service Info-Santé** au 8-1-1 ou le **Centre anti-poison** (1 800 463-5060), on saura t'aider.

## DES COCKTAILS PARFOIS EXPLOSIFS !

Mélanger des drogues entre elles ou avec d'autres substances telles que de l'alcool ou des médicaments comme des antibiotiques, des antidépresseurs, des médicaments pour le rhume, du Ritalin<sup>®</sup>, etc., ça peut être dangereux.

## En quelques mots, voici les résultats que l'on obtient :

- Une combinaison des effets des deux substances : ce cocktail pourrait procurer un effet trop puissant pour que ton corps le supporte ;
- Une multiplication des effets de chacune des substances consommées : l'effet total est alors supérieur à la somme des effets de chaque substance, la conséquence sera extrême et impossible à prédire.

## À titre d'exemple :

Le mélange de GHB et d'alcool peut occasionner des difficultés respiratoires, une amnésie, un pseudocoma et, ultimement, le décès.

## OUCH! ÇA T'ÉTONNE ?

ÇA POURRAIT EN SURPRENDRE D'AUTRES, ALORS PARLES-EN AUTOUR DE TOI.

# ALCOOL ET DROGUE : T'EN ES OÙ?

## QUE FAIRE QUAND RIEN NE VA PLUS?

### UTILE!

Tu sens que tu perds pied, que tu perds le contrôle, que tu perds le nord? Voici une liste de trucs qui pourraient t'aider à retrouver tout ça (tu peux aussi t'en servir pour aider quelqu'un près de toi) :

- **Va chercher le soutien de personnes en qui tu as confiance.**
- **Prends le temps de faire un portrait de ta consommation de drogue ou d'alcool.**  
Note ce que tu consommes, quand, où, comment et pourquoi.
- **Prends conscience des avantages et des inconvénients.**  
Les choses deviennent-elles plus faciles lorsque tu consommes de la drogue ou de l'alcool? Qu'arrive-t-il lorsque tu ne consommes pas?
- **Trouve des trucs pour diminuer ou arrêter ta consommation de drogue et d'alcool** (évite certains amis, prépare des réponses pour ceux qui te poseront des questions sur les changements dans ta consommation, fais des activités que tu aimes).
- **Surtout, consulte un intervenant** qui connaît la problématique des drogues et de l'alcool. Il est très difficile de se sortir de cette situation sans aide.

### TU TROUVERAS DE L'AIDE :

- Apprès d'un prof ou d'un intervenant de ton école;
- Apprès d'un adulte en qui tu as confiance dans ta famille ou dans ton entourage;
- Apprès de ces trois services gratuits et confidentiels (24 heures par jour et 7 jours par semaine) :  
**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.)  
**Jeu: aide et référence au 1 800 461-0140** (Dans la région de Montréal, il faut composer le 514 527-0140.)

## VISITE

[dependances.gouv.qc.ca](http://dependances.gouv.qc.ca)  
[parlonsdrogue.com](http://parlonsdrogue.com)  
[tasjuste1vie.com](http://tasjuste1vie.com)

et apprends plein de trucs  
pour demeurer libre de toute  
dépendance.

Santé  
et Services sociaux

Québec



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