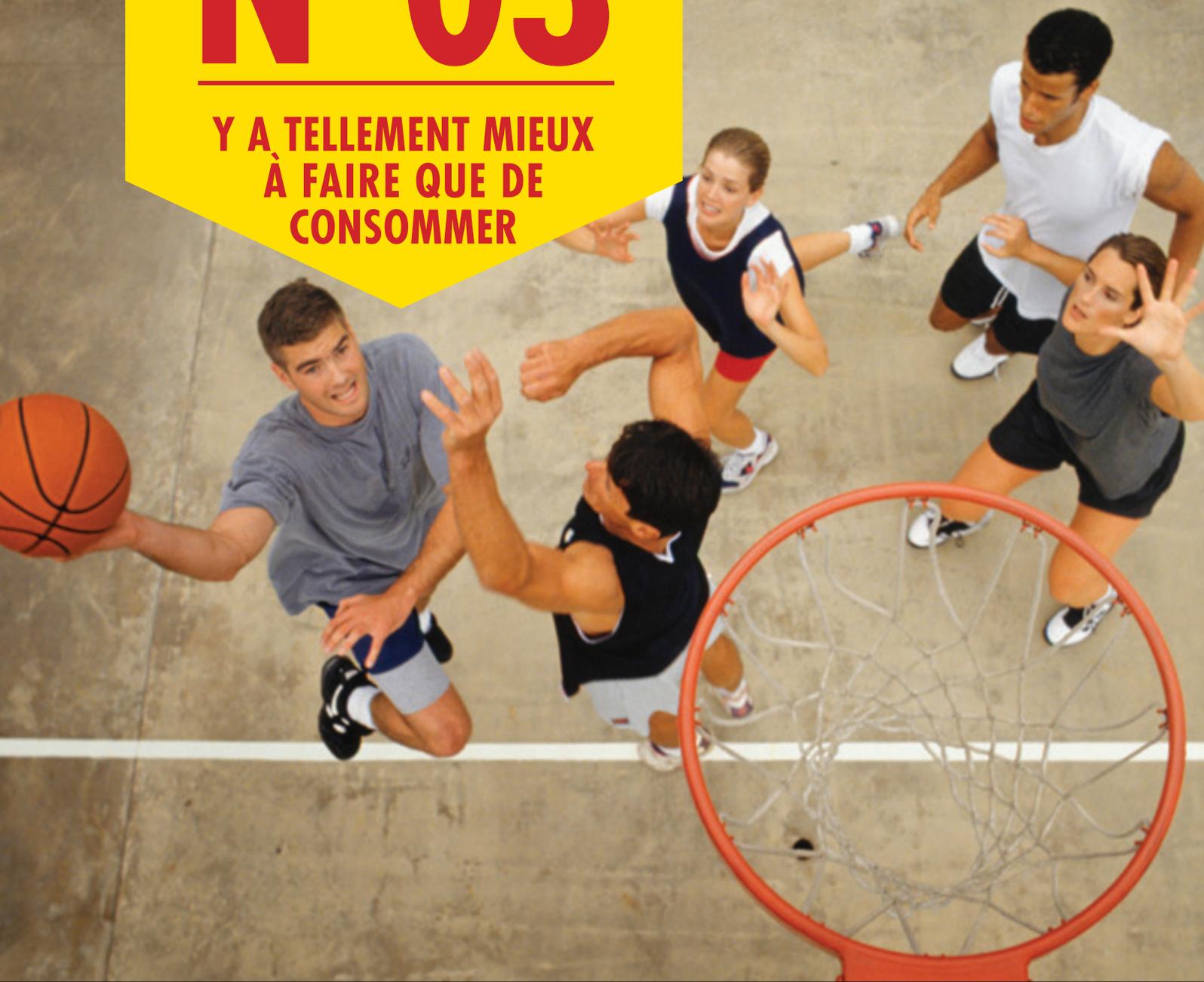


OPTION N° 03

Y A TELLEMENT MIEUX
À FAIRE QUE DE
CONSOMMER



▶ **ET TOI, C'EST QUOI TON OPTION?**

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE
alcool drogue jeu / tasjuste1vie.com

Québec 

TON OPTION

CRÉER

BOUGER

T'IMPLIQUER

ET TOI, TU AS ENVIE DE FAIRE QUOI ?

**Y A TELLEMENT MIEUX
À FAIRE QUE DE CONSOMMER**

Tous n'ont pas les mêmes comportements concernant la consommation d'alcool ou d'autres drogues ; certains ne prennent aucune substance alors que d'autres n'en consommeront qu'une seule fois et n'y toucheront plus.

Lorsqu'une personne consomme de l'alcool ou d'autres drogues, elle peut ressentir du plaisir ou une détente. Cependant, sa consommation peut aussi avoir des conséquences négatives, même si elle est peu fréquente.

Y A TELLEMENT MIEUX À FAIRE QUE DE CONSOMMER

PAR EXEMPLE, QUAND TU T'ENGAGES
DANS UNE ACTIVITÉ, TU PEUX...

MAIS, quand tu consommes, tu peux...

Avoir le **COEUR
QUI PALPITE**

➡ AVANT DE **MONTER SUR UNE SCÈNE** AVEC TA GUITARE.

➡ parce que hier soir, alors que tu étais sous l'effet de l'alcool, tu as eu une relation sexuelle non protégée et tu crains d'avoir une *infection transmissible sexuellement*.

Avoir les **YEUX
PLEINS D'EAU**

➡ À CAUSE DU VENT, PENDANT UNE **COURSE À VÉLO**.

➡ parce que tu as vraiment *été désagréable* avec ta meilleure amie pendant un party où tu avais consommé de la drogue.

Être à **BOUT
DE SOUFFLE**

➡ APRÈS AVOIR **JOUÉ** AU HOCKEY TOUTE LA SOIRÉE À LA PATINOIRE.

➡ à force d'avoir *mal au cœur* parce que tu as accepté de boire le mélange d'alcool que ton ami t'a offert hier soir.

Te sentir un
HÉROS

➡ APRÈS AVOIR FAIT **GAGNER** TON ÉQUIPE DE GÉNIES EN HERBE,
À L'OCCASION DE LA FINALE RÉGIONALE.

➡ *sans l'être*, après avoir *volé* de la vodka à ton père pour la gang.

Faire **PARTIE
DE LA GANG**

➡ QUI A **PRÉPARÉ** DES PANIERS DE NOËL, L'AN PASSÉ, POUR 500 FAMILLES DU QUARTIER.

➡ qui s'est retrouvée au poste de police parce qu'elle a fait du *grabuge* chez la voisine.

Te réveiller tout
BARBOUILLÉ

➡ D'ENCRE SUR LES DOIGTS, MAIS SI **HEUREUX** D'AVOIR
ENFIN TERMINÉ TA BANDÉ DESSINÉE TARD HIER SOIR.

➡ de saletés après un party qui s'est terminé par une *bagarre* tard dans le parc.

L'ENGAGEMENT, ÇA PEUT VOULOIR DIRE:

POURQUOI T'ENGAGER ?

T'engager dans une passion, dans une activité dans laquelle tu t'es découvert une force peut te protéger des problèmes qui sont reliés soit à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, soit à la pratique de jeux de hasard et d'argent.

**ENGAGEMENT
=
PROTECTION**

OPTION N° 15

Participer aux activités parascolaires, comme l'improvisation, le théâtre, le club de lecture, etc.

Le choix est vaste !

OPTION N° 10

T'engager auprès des plus jeunes de l'école.

Aurais-tu aimé avoir de l'aide quand tu avais cet âge ?

OPTION N° 02

Pratiquer ton art. La création de bijoux, la peinture, la photo, le tricot, la sculpture.

Tu as le choix !

OPTION N° 14

Faire partie du groupe de bénévoles de ton quartier ou de ton école.

Aider les autres, ça apporte le bien-être !

OPTION N° 18

Faire des activités en famille telles que des jeux de table, des randonnées en vélo, un sport d'hiver ou du camping.

OPTION N° 03

Faire partie d'une équipe sportive ou faire du sport en solo.

OPTION N° 08

Prendre des cours de danse sociale, en ligne, hip-hop, classique, africaine.

Il y en a tant !

OPTION N° 07

Faire de la menuiserie, de la mécanique.

OPTION N° 09

Découvrir des sciences : astronomie, biologie, chimie, etc.

Et quoi encore ?

ET TOI, C'EST QUOI TON OPTION ?

Que tu aimes les sports, les arts, la science, la mode, la mécanique, la littérature ou les défis mathématiques, que tu préfères t'engager dans ton milieu, aider ton prochain, les animaux ou la planète entière, il y a quelque chose pour toi.

BOUGER, T'IMPLIQUER, CRÉER. Y A TELLEMENT MIEUX À FAIRE QUE DE CONSOMMER.

QUOI ?

Tu ne sais pas encore ce qui te passionne et tu passes d'une activité à l'autre.

PAS BESOIN DE LE DIRE TOUT BAS !

C'est courant de ne pas savoir ce que nous aimons, de désirer changer d'activité, de vouloir essayer des trucs nouveaux ou de sentir que rien ne nous convient.

DANS CE CAS, OSE :

T'inscrire à une activité nouvelle qui fait partie de tes intérêts ou qui en sort (qui sait ce que tu apprendras sur toi ?) et, si tu n'aimes pas cette activité, fais de ton mieux, amuse-toi et change à la prochaine étape.

Te renseigner à l'école ou au service des loisirs de ta ville ou de ton quartier pour connaître la liste des activités qui te sont offertes.

Mettre en place une équipe de soccer avec tes amis.

Jaser avec tes amis, les membres de ta famille ou d'autres proches. Ils te connaissent mieux que tu ne le penses et ils auront peut-être des idées nouvelles à te proposer, qui sait ?

Et toi, c'est quoi ton option ?

CONSOMMER EST-CE UN CHOIX ?

Il arrive que certaines personnes consomment de l'alcool ou d'autres drogues parce qu'elles pensent que tout le monde le fait, pour faire comme les autres, pour ne pas se sentir rejetées ou avoir l'air différentes...

Mais savais-tu que les jeunes de ton âge ont, en général, diminué leur consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues depuis l'année 2000 ? Comme ceux qui en consomment moins ou qui ont cessé d'en consommer, écoute tes passions et tes besoins, c'est primordial !

Qu'en est-il de la pratique des jeux de hasard et d'argent ? C'est pareil ! La participation à ces formes de jeu a aussi diminué depuis l'année 2000.

LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUE, ÇA FAIT QUOI ?

L'alcool ou les autres drogues changent le fonctionnement du cerveau. Ces substances modifient les communications entre les cellules nerveuses et perturbent les sens. Elles faussent notre jugement et déséquilibrent notre comportement ainsi que la coordination de nos mouvements. **Elles nous font faire des choses que nous ne ferions pas autrement.**

LA CONSOMMATION PEUT ENTRAÎNER :

Pendant :

- des conflits avec tes amis ou ta famille
- des blessures, à la suite d'une bagarre ou d'un accident
- une relation sexuelle non protégée, par laquelle tu peux attraper une infection transmissible sexuellement

Après :

- des problèmes de santé physique : troubles digestifs, maux de tête, manque d'énergie, etc.
- des problèmes psychologiques : manque d'attention à l'école, sautes d'humeur, mauvaise humeur, irritabilité, anxiété, détresse, etc.



Tu te poses des questions soit sur la consommation d'alcool ou d'autres drogues, soit sur la pratique des jeux de hasard et d'argent ?

Parles-en avec quelqu'un en qui **TU AS CONFIANCE**

TU TROUVERAS DE L'AIDE ET DE L'INFORMATION :

- auprès d'un adulte de ta famille ou de ton entourage en qui tu as confiance
- auprès d'un prof ou d'un intervenant de ton école
- auprès des trois services gratuits et confidentiels qui suivent

APPELLE :

Tel-jeunes - 1 800 263-2266
Dans la région de Montréal - 514 288-2266

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

Jeu : aide et référence - 1 800 461-0140
Dans la région de Montréal - 514 527-0140

**QUELQU'UN RÉPONDRA À TON APPEL
24 HEURES PAR JOUR, 7 JOURS PAR SEMAINE.**

VISITE LE SITE : tasjuste1vie.com

pour plus d'information concernant la consommation d'alcool ou d'autres drogues ainsi que la pratique des jeux de hasard et d'argent.