

# 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](http://tasjuste1vie.com)

Québec 

## POURQUOI CERTAINS CHOISSENT-ILS DE CONSOMMER ?

Il arrive que certaines personnes consomment de l'alcool ou d'autres drogues à cause de l'influence et de la pression de leurs amis ou de leur entourage ; d'autres peuvent le faire à cause de problèmes personnels ou d'un manque de confiance en eux.

Il arrive aussi que certaines personnes en consomment parce qu'elles pensent que tout le monde le fait... Sache que les jeunes adultes de ton âge ont, en règle générale, diminué leur consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues depuis l'année 2000.

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.

### ET SI TU T'ENGAGES...

EXERCER TA PASSION, T'ENGAGER DANS UNE ACTIVITÉ DANS LAQUELLE  
TU T'ES DÉCOUVERT UNE FORCE TE PERMET :

- d'avoir une bonne estime de toi
- de connaître tes forces et tes faiblesses
- de croire en ton avenir et de te fixer des buts
- d'avoir un cercle d'amis qui partagent ta ou tes passions
- d'entretenir de bonnes relations familiales
- d'acquérir des compétences sociales (affirmation, respect des autres, etc.)
- d'avoir de saines habitudes de vie en ce qui concerne l'activité physique, l'alimentation et le sommeil

### ET TOUT ÇA...

peut t'éloigner d'un problème relié soit à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, soit à la pratique des jeux de hasard et d'argent.



**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.

# IL 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 ou d'être enceinte.*

Avoir les **YEUX  
PLEINS D'EAU** ➤ À CAUSE DU VENT, PENDANT UNE **DESCENTE EN PLANCHE À NEIGE.**

■ 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 **RÉUSSI À FAIRE QUINZE LONGUEURS DE CRAWL.**

■ à cause des *nausées* qui ne te lâchent plus parce que tu as trop bu hier soir.

Te sentir, un **HÉROS** ➤ APRÈS AVOIR **COMPTÉ LE BUT GAGNANT DE TON ÉQUIPE DE SOCCER, À LA FINALE RÉGIONALE.**

■ sans l'être, car tu te penses debout sur un mur, à 200 mètres du sol, alors qu'en fait, tu es sur la bordure de trottoir et tu *hallucines.*

Faire **PARTIE  
DE LA GANG** ➤ QUI A **ORGANISÉ UN DÉFILÉ DE MODE EN VUE DE COLLECTER DES FONDS POUR UNE CAUSE HUMANITAIRE.**

■ qui s'est fait amener au *poste de police* après s'être fait surprendre dans le parc, en train de consommer de l'alcool.

Te réveiller tout **BARBOUILLÉ** ➤ D'ENCRE SUR LES DOIGTS, MAIS SI **HEUREUX D'AVOIR ENFIN TERMINÉ TA BANDE DESSINÉE TARD LA NUIT DERNIÈRE.**

■ de saletés, mais *tu ne sais plus trop pourquoi.* Ça doit avoir un rapport avec la soirée d'hier...

## ET SI... TU FAISAIS QUELQUE CHOSE AU LIEU DE CONSOMMER QUELQUE CHOSE

Avoir des passions, s'engager au sein d'une équipe, s'activer pour sa communauté, **C'EST CHOISIR LA VIE!** C'est prendre soi-même la décision de **FAIRE QUELQUE CHOSE À LA PLACE** de consommer de l'alcool ou d'autres drogues.

**- EMBARQUE-TOI DANS DE NOUVELLES ACTIVITÉS OU POURSUIS CELLES QUE TU FAIS DEPUIS QUELQUE TEMPS, TU N'AS QU'À CHOISIR!**

# PENSE À...

## OPTION N° 08

Participer aux activités de loisirs ou de sports organisées par le quartier ou la ville. Du tricot à la danse sociale, en passant par le soccer sur table, le kick-boxing et le club de natation. **Tu as le choix!**

## OPTION N° 06

Participer aux activités parascolaires (musique, théâtre, cuisine, photo, club scientifique, etc.). **Le choix est vaste!**

## OPTION N° 09

Contribuer au journal étudiant ou à la radio communautaire en tant que reporter, journaliste, photographe, éditorialiste, animateur, chercheur, etc.

## OPTION N° 15

Faire partie d'un groupe de bénévoles en milieu scolaire ou communautaire, aider des aînés, apporter de l'aide aux devoirs, donner un répit aux familles monoparentales, contribuer aux cuisines communautaires, etc.

## OPTION N° 03

Faire partie d'une équipe sportive ou pratiquer un sport individuel.

## OPTION N° 07

Faire des activités en famille, telles que des jeux ou des activités de plein air, réaliser des projets d'amélioration de ton milieu de vie intérieur ou extérieur, etc.

## OPTION N° 05

Suivre des cours de danse, de peinture, de menuiserie, de musique, etc. Se perfectionner, se dépasser, s'amuser. **Tout est possible!**

## OPTION N° 12

Planifier une activité permettant de collecter des fonds pour un voyage d'immersion linguistique, d'aide humanitaire, etc.

## OPTION N° 14

Faire partie d'un club de lecture, de photographie, de majorettes, etc. **En groupe, tout devient plus intéressant!**

## 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.

## OPTION N° 10

Décider de remettre en état la vieille auto de ton père ou de mettre un turbo sur le tracteur à gazon de la famille et de participer à des courses organisées chaque été dans certaines municipalités.

## Y A DES CONSÉQUENCES À LA CONSOMMATION...

L'alcool et les autres drogues affectent le fonctionnement du cerveau. Ces substances modifient les communications entre les cellules nerveuses et perturbent les sens. Elles faussent le jugement et déséquilibrent le comportement ainsi que la coordination des mouvements. Elles changent nos façons d'agir et influencent les décisions que nous prenons, ce qui peut entraîner plusieurs conséquences, par exemple :

- des problèmes relationnels avec l'entourage
- des blessures, à la suite d'une bagarre ou d'un accident
- une relation sexuelle non protégée ou non désirée pouvant amener une infection transmissible sexuellement ou une grossesse non désirée
- des problèmes de santé physique (maux de tête, troubles digestifs et nerveux, surdose, etc.)
- des problèmes psychologiques (détresse, anxiété, humeur en dents de scie, irritabilité, dépression, idées suicidaires, etc.)
- des problèmes scolaires (faible motivation, absentéisme, baisse des résultats, suspension, décrochage, etc.)

## CONSOMMER JUSQU'À L'ABUS...

### LE CALAGE D'ALCOOL : UN DÉFI DANGEREUX

Boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps peut provoquer une intoxication aiguë, voire causer la mort, et ce, en moins d'une heure.

### LES SIGNES DE L'INTOXICATION AIGUË SONT :

- une diminution importante ou l'absence de réaction
- la perte de conscience ou le sommeil profond
- des difficultés respiratoires
- un pouls faible
- des vomissements répétés
- la transpiration excessive
- la peau moite ou l'hypothermie (peau froide)

Si tu te poses des questions sur la gravité de l'intoxication d'une personne, ne la laisse pas seule et appelle au service Info-santé de ta région ou au Centre antipoison du Québec 1 800 463-5060, où quelqu'un saura t'aider.

## LA PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

Plusieurs croient que des trucs et des stratégies permettent de gagner plus souvent. Mais non, c'est le hasard qui décide du gagnant. On ne voit que les gagnants, jamais les perdants !

C'est la même chose pour les jeux en ligne et les sites de pratique : il est généralement reconnu que les chances de gagner sont plus élevées sur les sites de pratique, où les gens peuvent jouer sans miser d'argent, que sur les sites où les gens doivent miser de l'argent.

## MÉLANGE D'ALCOOL ET DE BOISSONS ÉNERGISANTES

L'effet stimulant de la caféine contenue dans les boissons énergisantes peut réduire la perception de l'effet déprimeur de l'alcool sur le système nerveux. Conséquemment, une personne qui a consommé un mélange de boisson énergisante et d'alcool peut croire que ses facultés ne sont pas affaiblies par l'alcool alors qu'en réalité, elles le sont.

**LES DROGUES DE SYNTHÈSE** ne brûlent pas littéralement les cellules, mais leur consommation peut causer des dommages à certaines parties du cerveau de façon temporaire ou irréversible. De plus, peu importe la forme, la couleur et la provenance de ces drogues, il est impossible d'en connaître le contenu. **DONC, EN CONSOMMER ÉQUIVAUT À PRENDRE DES RISQUES.**

Les drogues de synthèse sont produites par des chimistes amateurs clandestins, communément appelés « cooks ». Eux aussi courent des risques énormes (explosion, incendie, blessures, etc.) en plus d'être à la source d'une pollution destructrice pour l'environnement.

### UNE DOSE CONTIENT PARFOIS :

- la substance recherchée à l'état pur
- la substance mélangée à d'autres produits
- une tout autre substance que celle que l'on souhaite se procurer

### CE QUI VEUT DIRE QUE L'EFFET PEUT ÊTRE :

- excessivement intense
- différent de ce à quoi on s'attend
- nul
- dangereux, sinon toxique

## INFORMATION SUR LES DROGUES DITES « NATURELLES »

Même si les drogues que l'on dit « naturelles », comme le cannabis et la cocaïne, proviennent d'une plante, leur consommation n'est pas sans risques. De plus, lorsqu'une nouvelle drogue arrive sur le marché, qu'elle soit naturelle ou chimique, on ne connaît pas ses effets sur le corps et le cerveau, à court ou à long terme. Réfléchis aux conséquences !

Tu te poses des questions sur la consommation  
d'alcool, d'autres drogues ou 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 professeur 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 : [tasjustevie.com](http://tasjustevie.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.