



**SOIS
INTENSE
AU NATUREL**

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

INTENSEAUNATUREL.COM

UN
QUÉBEC
POUR TOUS

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE
ALCOOL – DROGUES – JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

Québec 

Les gens n'ont pas tous les mêmes comportements par rapport à la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Certains ne prennent aucune substance, alors que d'autres en consomment à l'occasion ou à répétition. Lorsqu'on consomme de l'alcool ou d'autres drogues, on peut ressentir du plaisir ou une détente. **IL FAUT TOUTEFOIS SAVOIR QUE TOUTE CONSOMMATION ENTRAÎNE DES EFFETS, ET PEUT COMPORTER DES RISQUES ET DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES.**

II Y A DE NOMBREUSES MANIÈRES D'ÊTRE INTENSE. LESQUELLES CHOISIS-TU ?

« J'ai terminé ma deuxième bande dessinée. Je suis très fière ! »

– Alicia

« On a gagné 6 à 3 en finale ! Toute l'école nous a félicités ! »

– Mylène

« Je suis des cours d'escalade. J'adore ça ! »

– Sébastien

« Mes amis ne veulent plus me voir. J'ai été bête avec eux. J'avais trop bu et mes paroles ont dépassé mes pensées... Maintenant, je dois m'excuser. »

– Simon

« On était cinq musiciens sur la scène ! C'était toute une expérience ! »

– Félix

« On s'est fait arrêter dans le parc. On fumait un joint et j'en avais un dans ma veste. Je me suis retrouvé au poste de police. Ils ont appelé mes parents. Je risque une amende, mais aussi un casier judiciaire. »

– Étienne

« J'ai eu une relation sans condom. J'avais bu. Je me suis dit qu'il n'y avait pas de danger... J'ai été obligée d'aller à la clinique parce que j'ai une infection transmise sexuellement. »

– Léa

« J'ai trop bu au party. Je n'ai pas entendu le réveil ce matin et je suis arrivée en retard à l'examen. Je n'étais pas à mon meilleur... J'ai peur de couler mon cours. »

– Roxanne

CONCOURS SOIS INTENSE AU NATUREL

Tu veux participer? Rends-toi sur le site intenseanaturel.com, répons au jeu-concours et cours la chance de gagner le grand prix, d'une valeur approximative de 2000\$, ou encore l'une des nombreuses cartes-cadeaux pour t'aider à vivre ta passion intensément!

ÊTRE INTENSE AU NATUREL, C'EST...

Avoir des passions, s'activer pour sa communauté, s'engager dans une équipe, choisir de vivre son intensité au naturel. Prendre soi-même la décision de faire quelque chose au lieu de consommer de l'alcool ou d'autres drogues.

S'ENGAGER, ÇA FAIT DU BIEN!

Quand tu t'engages dans une activité qui correspond à tes champs d'intérêt...

- › Tu découvres tes talents.
- › Tu apprends à mieux te connaître, à savoir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas.
- › Tu rencontres d'autres jeunes qui partagent les mêmes champs d'intérêt que toi.
- › Tu apprends à t'affirmer et à respecter les autres.
- › Tu apprends à mieux gérer ton stress et tes émotions.
- › Tu améliores tes habiletés physiques ou intellectuelles.
- › Tu apprends à te fixer des buts et à persévérer malgré les obstacles.
- › Tu améliores ton estime personnelle.

Toutes ces compétences te sont utiles pour pratiquer l'activité que tu aimes. Elles le sont aussi pour t'aider à prendre des décisions, à t'affirmer, à être mieux outillé pour éviter des problèmes comme ceux liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

VAS-Y! PRATIQUE TES ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES OU DÉCOUVRE CELLES QUI POURRAIENT TE CONVENIR ET QUE TU SERAIS EN MESURE D'EXPLORER.

BESOIN D'INSPIRATION? EXPLORE LES POSSIBILITÉS ET LANCE-TOI. VOICI QUELQUES IDÉES...

➤ **Participe aux activités** parascolaires de ton école comme le théâtre, l'improvisation, le club de lecture, etc. L'idée, c'est de t'amuser tout en explorant de nouvelles facettes de ta personnalité.

➤ **Exerce ton art.** Crée des bijoux, dessine, développe tes talents de photographe... Tu as une panoplie de choix!

➤ **Suis des cours** de danse, de chant, de musique, etc. Perfectionne-toi, dépasse-toi, amuse-toi!

➤ **Pratique un sport** individuel ou d'équipe : soccer, basketball, volleyball, badminton, kick-boxing, gymnastique, natation, escalade, *cheerleading*... Les choix ne manquent pas quand on veut bouger!

➤ **Joins-toi au groupe** de bénévoles de ton école ou de ton quartier. Aider les autres, ça fait du bien!

➤ **Apprends à fabriquer** un meuble en bois, à réparer un vélo, à démonter et à remonter un ordinateur, à bricoler. Si tu es du genre touche-à-tout, les activités ne manquent pas!

➤ **Explore les sciences** : chimie, astronomie, biologie, sciences animales... Il y en a tant... Pourquoi ne pas devenir membre du club de sciences de ton école?

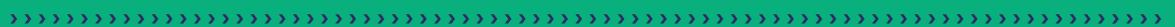
IL Y A TELLEMENT MIEUX À FAIRE QUE DE CONSOMMER. CRÉE, BOUGE, ENGAGE-TOI!

L'EFFET DE L'ALCOOL ET DES AUTRES DROGUES

La consommation d'alcool ou d'une autre drogue provoque la modification du fonctionnement du cerveau, entre autres, en modifiant les communications entre les cellules nerveuses. Ces modifications affectent le jugement et modifient les comportements.

Par exemple, l'alcool peut entraîner une sensation de détente et nous faire sentir moins gêné de dire ou de faire certaines choses qu'on n'aurait pas faites en temps normal. Elle affecte la perception, la concentration et la motricité. D'autres drogues, comme le cannabis, changent la perception de l'environnement, du temps et de l'espace.

Comme l'alcool et les autres drogues changent nos façons d'agir et influencent les décisions que nous prenons, leur consommation comporte des risques et peut entraîner des conséquences négatives.



« J'ai une infection transmise sexuellement parce que j'ai eu une relation sexuelle non protégée. »

– Léa

Une personne qui a bu est plus susceptible de s'engager dans une relation sexuelle **À RISQUE** qu'une personne qui n'a pas bu. Léa a une infection transmissible sexuellement et elle aurait pu aussi tomber enceinte.

« J'ai été impliqué dans un accident et blessé au bras. C'est le frère de mon ami qui conduisait... On avait bu de la bière chez eux. »

– Philippe

Les décisions prises sous l'effet de l'alcool peuvent avoir des conséquences importantes. Philippe n'a pas pensé qu'il y avait des risques à se faire reconduire par quelqu'un qui avait bu. Il a pris une **MAUVAISE** décision parce que son jugement était altéré par l'alcool.

« J'ai été arrêté dans le parc parce que je fumais un joint. »

– Étienne

La **SIMPLE POSSESSION** de n'importe quelle quantité de drogue est une infraction criminelle qui peut entraîner des mesures légales et l'ouverture d'un casier judiciaire, peu importe l'âge de l'accusé. Étienne a également appris qu'un joint de cannabis contient 50% plus de goudron qu'une cigarette et que sa fumée peut causer **AUTANT** de problèmes pulmonaires que 4 à 10 cigarettes.

« Je pensais qu'à force de jouer, mes habiletés au poker me permettraient de gagner à tout coup. Je pensais que je pouvais déjouer le hasard. J'ai accumulé une dette de 1400\$ que je dois rembourser à plusieurs personnes... »

– Pierre-Luc

Au poker, par exemple, les habiletés et le hasard sont présents tous les deux. Entre deux joueurs de « forces égales », c'est le hasard qui décide du gagnant. S'endetter, mentir sur sa pratique de jeu et être de plus en plus préoccupé par le jeu sont des indices qu'une personne a peut-être un problème lié à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

JE SAVAIS-ILU?

TU VEUX L'HEURE JUSTE EN MATIÈRE DE CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES ET DE PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT ?

APPELLE :

TEL-JEUNES – 1 800 263-2266

DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE – 1 800 265-2626 ou 514 527-2626 (région de Montréal)

JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE – 1 800 461-0140 ou 514 527-0140 (région de Montréal)

Quelqu'un répondra à ton appel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

TU PEUX AUSSI TE RENDRE SUR LE SITE :

INTENSEAUNATUREL.COM

Les photographies contenues dans cette publication ne servent qu'à illustrer les différents sujets abordés.
Les personnes y apparaissant sont des figurants.

UN
QUÉBEC
POUR TOUS

Québec 