



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.**

IL Y A DE NOMBREUSES MANIÈRES D'ÊTRE INTENSE.



**ET SI...
TU T'ENGAGEAIS
AU LIEU DE CONSOMMER?**

TU VEUX...

- > te sentir bien dans ta peau?
- > avoir confiance en toi?
- > te dépasser?
- > te fixer des buts et les atteindre?
- > avoir des amis qui partagent ta ou tes passions?
- > trouver une blonde ou un *chum* qui partage tes valeurs?
- > améliorer tes compétences sociales (t'affirmer, développer ta pensée critique, etc.)?
- > t'éloigner des risques et des conséquences liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent?

Participer à une activité structurée et régulière qui répond à tes champs d'intérêt, c'est t'engager à être toi-même et à explorer ton plein potentiel. C'est choisir d'être INTENSE AU NATUREL et de développer des aptitudes qui te serviront toute ta vie. Ça, c'est intense!

ENGAGE-TOI DANS UNE ACTIVITÉ QUI TE PLAÎT!

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.

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

TU NE SAIS PAS QUELLE ACTIVITÉ EXPLORER? PEU IMPORTE TES GOÛTS, IL Y A UN NOMBRE INFINI DE POSSIBILITÉS. CHOISIS UNE ACTIVITÉ QUI SE RAPPROCHE DE TES CHAMPS D'INTÉRÊT!

- **Implique-toi dans une activité** parascolaire: musique, théâtre, cuisine, tournoi d'échecs, improvisation, etc. L'idée, c'est de t'amuser tout en explorant de nouvelles facettes de ta personnalité.
 - **Suis des cours** de danse, de chant, de dessin, de photographie, de guitare, etc. Perfectionne-toi, dépasse-toi, amuse-toi. Tu as le choix!
 - **Pratique un sport** individuel ou d'équipe: soccer, vélo de montagne, volleyball, badminton, kick-boxing, natation, escalade... Les choix ne manquent pas pour bouger et s'amuser.
 - **Contribue** au journal étudiant ou à la radio communautaire. Deviens journaliste, photographe, caricaturiste, chercheur, animateur, humoriste, etc.
 - **Implique-toi** dans le comité social à ton travail ou organise des entraînements de jogging pour le personnel. S'activer en groupe, c'est motivant!
 - **Organise** une activité, participe à un projet. Tu peux planifier une activité afin d'amasser des fonds pour une cause humanitaire ou un voyage d'immersion linguistique. Tu peux participer à l'organisation d'une activité sociale, culturelle ou environnementale. Là encore, le choix est vaste.
 - **Apprends à fabriquer** un meuble en bois, à réparer un vélo, à démonter et à remonter un ordinateur. Si tu es du genre touche-à-tout, les activités ne manquent pas!
 - **Joins-toi** à un groupe de bénévoles en milieu scolaire ou communautaire. Tu peux aider des aînés, apporter de l'aide aux devoirs, donner du temps à une cuisine communautaire ou à la bibliothèque du quartier, etc. Aider les autres, ça fait du bien!
 - **Deviens membre** du club de quatre-roues ou de motoneige et organise des randonnées de groupe.
 - **Tu étudies** un métier spécialisé? Entraîne-toi pour participer à un concours de métiers.
- Peu importe ton profil, tu verras que t'engager dans tes activités préférées, c'est naturel et intense!**

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

ALCOOL ET AUTRES DROGUES

La consommation d'alcool ou d'une autre drogue modifie le fonctionnement du cerveau en perturbant les communications entre les cellules nerveuses. Ces modifications engendrent différents effets psychologiques et physiques. L'alcool et les autres drogues faussent le jugement, modifient les comportements et nuisent à la coordination des mouvements.

Les déprimeurs, tels que l'alcool, entraînent une sensation de détente et une perte d'inhibition. Ils affectent la perception, la concentration et la motricité. Les perturbateurs, tels que le cannabis, provoquent une modification de la perception de l'environnement, du temps et de l'espace, et une confusion des sens. Quant aux stimulants, tels que l'ecstasy, ils produisent des effets euphorisants et donnent un faux sentiment d'assurance et de contrôle de soi.

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.

JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

La pratique des jeux de hasard et d'argent peut devenir problématique. Si la personne abandonne des activités pour jouer, est incapable d'arrêter, a de la difficulté à rembourser ses dettes de jeu et s'isole de plus en plus de sa famille et de ses amis, elle a vraisemblablement un problème de jeu.



« 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, une amende et l'ouverture d'un casier judiciaire, peu importe l'âge de l'accusé.

« Mon meilleur ami s'est retrouvé à l'hôpital après un concours de calage. »

– Éric-Martin

Le calage, qui consiste à boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps, peut provoquer une INTOXICATION AIGUË entraînant des vomissements répétitifs, des difficultés respiratoires, la perte de conscience. Il peut même causer la mort. Une personne qui a bu une grande quantité d'alcool ne doit pas être laissée seule.

« J'ai perdu mon permis de conduire parce que j'ai conduit après avoir fumé du pot. Je suis maintenant dépendant des autres pour me déplacer... »

– Steve

Conduire en ayant les facultés affaiblies par l'alcool ou les drogues est une infraction criminelle. Les policiers sont habilités à détecter autant la consommation de drogues que d'alcool. Les personnes reconnues coupables peuvent perdre leur permis et avoir un CASIER JUDICIAIRE qui les empêche d'occuper certains emplois et de voyager dans des pays comme les États-Unis.

« Quand j'ai pris de l'ecstasy, j'ai été malade et hyper anxieuse. Je ne pensais pas que ça pouvait faire ça. Ça ne m'était jamais arrivé avant. »

– Noémie

Les drogues de synthèse sont produites dans des laboratoires clandestins. Il est donc IMPOSSIBLE de connaître leur véritable contenu et leurs effets. Une dose peut contenir la substance recherchée, un mélange de la substance avec d'autres produits ou une tout autre substance.

« Depuis que j'ai arrêté de fumer la cigarette, je ne consomme que du cannabis, c'est moins risqué. »

– Julie

Un joint de cannabis contient 50% plus de goudron qu'une cigarette et sa fumée peut causer AUTANT de problèmes pulmonaires que 4 à 10 cigarettes. À long terme, la consommation excessive et régulière de cannabis peut entraîner une baisse de motivation et d'intérêt ainsi que des difficultés de mémoire et de concentration. De plus, l'usage de cannabis est associé à une augmentation de l'anxiété et de la dépression chez les jeunes adultes.

« Je m'entraînais souvent sur des sites d'essais et je gagnais souvent. Quand j'ai commencé à jouer pour vrai, j'ai perdu 3400\$. Je pensais que je pouvais déjouer la machine. »

– Pierre-Luc

Pierre-Luc ne savait pas que les trucs et les stratégies ne font pas gagner plus souvent aux jeux de hasard et d'argent. C'est TOUJOURS LE HASARD qui décide du gagnant et il est généralement reconnu qu'on gagne plus facilement sur les sites d'essais que sur ceux où il faut miser de l'argent.

CONCOURS SOIS INTENSE AU NATUREL

Tu veux participer? Rends-toi sur le site intenseanaturel.com,

réponds 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!

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 