



# GUIDE D'ANIMATION 2013

POUR LES GROUPES DE JEUNES DE 17 À 24 ANS

UN  
**QUÉBEC**  
POUR TOUS

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

Québec 

# SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

Guide d'animation 2013 pour les groupes de jeunes de 17 à 24 ans

Cette année, à l'occasion de la Semaine de prévention de la toxicomanie qui se tiendra du 17 au 23 novembre 2013, nous vous proposons d'animer des activités originales pour les jeunes de 17 à 24 ans.

Remarque : Les activités qui suivent ont été spécifiquement conçues pour des jeunes de 17 à 24 ans. Des guides d'animation destinés aux jeunes de 10 à 12 ans et à ceux de 13 à 16 ans sont téléchargeables à l'adresse Web [dependances.gouv.qc.ca](http://dependances.gouv.qc.ca) (section Toxicomanie–Semaine de prévention de la toxicomanie).

# LE GUIDE D'ANIMATION 2013 EST UN OUTIL POUR LES ENSEIGNANTS ET LES PROFESSIONNELS QUI TRAVAILLENT AUPRÈS DES JEUNES DE 17 À 24 ANS.

Bien que le lancement de ce guide s'insère dans le contexte de la Semaine de prévention de la toxicomanie, les activités proposées peuvent être réalisées à tout autre moment de l'année.

Les activités de ce guide d'animation ont comme objectif général de promouvoir le facteur de protection reconnu parmi les plus efficaces pour contrer les risques associés à la consommation d'alcool, d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent, c'est-à-dire l'engagement des jeunes dans leurs différents milieux de vie. Cet engagement peut leur permettre de développer des habiletés et des compétences personnelles et sociales qui deviennent à leur tour d'autres facteurs de protection qui leur seront utiles dans différents aspects de leur vie, mais aussi pour prévenir les risques associés à la consommation de substances et à la pratique des jeux de hasard et d'argent. À l'annexe 1 de ce guide, vous trouverez des informations complémentaires concernant les facteurs de protection et l'engagement.

Deux des trois activités présentées dans ce guide visent également à informer les jeunes âgés de 17 à 24 ans des effets, des risques et des conséquences associés à leur type de consommation d'alcool, de cannabis et de drogues de synthèse et à leur type de pratique des jeux de hasard et d'argent.

## LA PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE CHEZ LES JEUNES

Bien qu'une campagne d'information et de sensibilisation telle que la Semaine de prévention de la toxicomanie diffère d'un programme de prévention, notamment par sa forme et son intensité, certains facteurs jugés efficaces dans la littérature ont quand même été pris en compte dans le contexte des travaux relatifs à l'élaboration des outils de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2013, dont les activités d'animation qui se trouvent dans le présent document.

Les activités adaptées à l'âge et aux spécificités du milieu où elles sont offertes et s'adressant à de petits groupes homogènes sur le plan de la consommation d'alcool ou de drogues sont réputées être plus efficaces en prévention de la toxicomanie. Également, la participation de jeunes ayant de la facilité à communiquer (pairs prosociaux), l'animation par un professionnel et par un pair prosocial de même que les interventions de rappel figurent aussi parmi les meilleures pratiques reconnues en prévention de la toxicomanie.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur les éléments prédictifs de l'efficacité en prévention des dépendances, vous pouvez consulter les documents suivants :

Myriam Laventure, Krystel Boisvert et Thérèse Besnard.  
« Programmes de prévention universelle et ciblée de la toxicomanie à l'adolescence : recension des facteurs prédictifs de l'efficacité », *Drogues, santé et société*, vol. 9, no 1, juin 2010, p. 121-164.

Institut national de santé publique du Québec. « Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – Synthèse des recommandations », rédigé par Jézabelle Palluy et autres, [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 2010, pagination variée, [En ligne], [http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065\\_ReussiteEducativSanteBienEtre.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativSanteBienEtre.pdf).

## ACTIVITÉ

# MES ENGAGEMENTS = MES COMPÉTENCES!

## ➤ OBJECTIFS

- › Permettre aux jeunes de reconnaître leurs engagements ainsi que les compétences personnelles et sociales qu'ils leur permettent de développer.
- › Sensibiliser les jeunes au fait que ces compétences sont d'excellents facteurs de protection pouvant les aider dans divers domaines et les protéger des risques associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

**Note:** L'activité s'adresse aux jeunes de 17 à 24 ans et peut être réalisée auprès:

- › d'élèves de 5<sup>e</sup> secondaire (écoles secondaires);
- › de l'ensemble de la clientèle étudiante dans un contexte de kiosque-midi ou d'activité spéciale organisée par les services étudiants (cégeps et universités);
- › de jeunes adultes fréquentant un centre d'éducation pour les adultes ou un centre de formation professionnelle;
- › de jeunes fréquentant un organisme communautaire ou un établissement.

## MATÉRIEL REQUIS

- › Le questionnaire *Mes engagements = mes compétences!*
- › Un support tel un tableau
- › Le cahier de notes de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2013 destiné aux jeunes de 17 à 24 ans
- › L'affiche destinée aux jeunes de 17 à 24 ans installée dans la classe (facultative)

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ

1 heure

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Cette activité se déroule en cinq étapes.

- 1** Sur la base d'une approche interactive, amener les jeunes à définir ce qu'est l'engagement.
  - › Demander aux jeunes de donner des exemples d'engagements qu'eux-mêmes ou que d'autres ont.
- 2** Présenter ensuite la définition de l'engagement (voir au besoin l'annexe 1).
  - › L'engagement c'est... S'investir dans une variété d'activités, comprenant l'engagement communautaire et le bénévolat, l'action sociale, les sports individuels ou d'équipe, la musique et les arts ou d'autres travaux intellectuels ou manuels, pratiqués dans divers milieux (famille, école, organisations jeunesse, scolaires ou communautaires).
  - › Pour être considérées comme un engagement, les activités doivent lier la personne avec le monde extérieur, être considérées comme importantes et signifiantes, en plus d'être structurées avec un but clair.
  - › C'est donc plus que faire une sortie entre amis ou regarder la télévision, etc. Ces activités doivent permettre de côtoyer des personnes attentives et des modèles qui soutiennent les jeunes et qui les encouragent dans leur engagement.

**3** Par la suite, en grand groupe, demander aux jeunes de donner des exemples de compétences qui peuvent être développées grâce à l'engagement (voir les exemples présentés dans l'encadré ci-dessous). L'objectif est de donner des exemples tout en démontrant le lien entre l'activité et les talents ou les sentiments d'accomplissement et de fierté qui peuvent les accompagner.

\* Il est suggéré d'utiliser l'annexe 1 pour soutenir la discussion de groupe.

Quand tu t'engages dans une activité qui correspond à tes champs d'intérêt, cela peut te permettre de mieux te connaître, de développer des habiletés et des compétences personnelles. Par exemple :

- › 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 personnes qui partagent les mêmes champs d'intérêt que toi.
- › Tu développes de bonnes habitudes de vie (alimentation, activité physique, etc.).
- › 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.
- › Tu développes ta pensée critique, ce qui t'aide à prendre de bonnes décisions.
- › Tu développes l'esprit d'équipe et la collaboration.
- › Tu apprends à te dépasser.
- › Tu apprends à gérer les critiques.
- › Tu apprends le sens des responsabilités.

**4** Les jeunes doivent ensuite compléter individuellement le questionnaire de la page suivante *Mes engagements = mes compétences!* (10 ou 15 minutes).

**5** Poursuivre l'activité en leur demandant dans quels domaines de leur vie leurs compétences peuvent les aider (surmonter des moments plus difficiles, gérer ses émotions), et rappeler le slogan de la campagne – Sois intense au naturel – Il y a tellement mieux à faire que de consommer, qui vise à stimuler l'engagement des jeunes dans des activités ou des passions qui leur tiennent à cœur. Enfin, terminer l'activité en rappelant aux jeunes que toutes ces compétences leur sont utiles pour pratiquer l'activité qu'ils aiment, mais qu'elles sont aussi utiles pour les aider à prendre des décisions, à s'affirmer, à être mieux équipés pour éviter les problèmes comme ceux liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

---

# QUESTIONNAIRE

## MES ENGAGEMENTS = MES COMPÉTENCES!

---

Nom : \_\_\_\_\_

À partir de la définition de l'engagement, trouve une ou plusieurs activités dans lesquelles tu es engagé.

---

---

---

---

Y a-t-il des activités dans lesquelles tu aimerais t'engager plus que d'autres? Pourquoi?

---

---

---

---

Lorsqu'on s'engage dans une activité qui correspond à nos champs d'intérêt, les expériences vécues nous permettent, en plus de développer certains talents, de mieux nous connaître et de développer des compétences personnelles (confiance en soi, persévérance, gestion adéquate de la colère ou de la frustration, etc.) et des compétences sociales (l'affirmation de soi, etc.). D'après toi, quelles compétences ton engagement te permet-il de développer?

---

---

---

---

Ces compétences favorisent le développement de ta personnalité et de ton estime personnelle. Donne un exemple concret d'expérience que tu as vécue où tu as utilisé la ou les compétences identifiées à la question précédente.

---

---

---

---



# LES EFFETS, LES RISQUES ET LES CONSÉQUENCES... COMMENT LES ÉVITER?

## ➤ OBJECTIFS

### PERMETTRE AUX JEUNES :

- › de reconnaître les effets, les risques et les conséquences liés à la consommation d'alcool (particulièrement au calage et à la consommation excessive) ou à la consommation de cannabis ou de drogues de synthèse ainsi qu'à la pratique des jeux de hasard et d'argent;
- › d'identifier des stratégies pour éviter différentes conséquences liées à la consommation et à la pratique des jeux de hasard et d'argent;
- › de reconnaître l'engagement comme facteur de protection.

**Note :** L'activité s'adresse aux jeunes de 17 à 24 ans et peut être réalisée auprès :

- › d'élèves de 5<sup>e</sup> secondaire (écoles secondaires);
- › de l'ensemble de la clientèle étudiante dans un contexte de kiosque-midi ou d'activité spéciale organisée par les services étudiants (cégeps et universités);
- › de jeunes adultes fréquentant un centre d'éducation pour les adultes ou un centre de formation professionnelle;
- › de jeunes fréquentant un organisme communautaire ou un établissement.

### DURÉE DE L'ACTIVITÉ

60 minutes

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- › Les 2 capsules vidéo de 15 secondes et les 2 affiches publicitaires destinées aux jeunes de 17 à 24 ans démontrant les possibles conséquences liées à la consommation (disponibles sur le site Internet [intenseaunaturel.com](http://intenseaunaturel.com))

- › Affiche de la Semaine de prévention de la toxicomanie destinée aux jeunes de 17 à 24 ans
- › Annexe 1 sur l'engagement
- › Annexe 2 sur les effets, risques et conséquences
- › Annexe 3 sur la loi de l'effet

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- 1** Faire visionner les 2 capsules vidéo et présenter les 2 affiches publicitaires.
  - 2** Animer une discussion à partir des questions suivantes :
    - › Quelles conséquences liées à la consommation avez-vous repérées dans cette situation? Ces conséquences peuvent toucher le personnage principal ou les autres personnages de l'histoire.
- \* Il est fortement suggéré d'animer les échanges en lien avec les questions suivantes à l'aide de l'annexe 2 sur les effets, les risques et les conséquences.**
- › Quelles autres conséquences peuvent être liées à la consommation d'alcool ou d'autres drogues?
  - › Selon vous, est-ce que toute consommation d'alcool ou d'autres drogues provoque des effets physiques et psychologiques? (Voir l'annexe 3 sur la loi de l'effet.)
  - › Quelles peuvent être les conséquences d'une consommation excessive d'alcool et du « calage »?
  - › Y a-t-il des risques et des conséquences liés plus spécifiquement à la consommation de cannabis et à la consommation de drogues de synthèse?

**Attention :** Il importe de mentionner aux jeunes qu'il n'est pas nécessaire d'avoir consommé plus d'une fois ou d'avoir une consommation dite problématique pour expérimenter des conséquences négatives liées à la consommation.

**3** Présenter, avec le support de son choix, les informations disponibles à l'annexe 2 sur les effets, les risques et les conséquences associés à chaque type de consommation d'alcool, à la consommation de cannabis et de drogues de synthèse ainsi qu'à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

**4** Animer une discussion sur les stratégies à mettre en place pour réduire ou éviter les risques et conséquences associés à la consommation.

Les stratégies pourraient aussi être répertoriées en équipe par les jeunes avant d'être présentées par l'enseignant ou l'intervenant.

Exemples de stratégies permettant aux jeunes de réduire ou d'éviter les risques associés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent :

- › Choisir de ne pas consommer.
- › S'entendre avec un ami pour se surveiller mutuellement lors d'une fête.
- › S'exercer à dire non à une offre de consommation (alcool ou drogue) ou de jeux de hasard et d'argent.
- › Éviter de se placer dans des situations où l'on pourrait se faire offrir de consommer.
- › Prévoir un chauffeur désigné ou décider qu'on ne conduira pas.
- › Lors d'une fête, prévoir des boissons non alcoolisées.
- › Décider à l'avance de limiter sa consommation.
- › Décider à l'avance de ne pas consommer telle ou telle substance et en informer une personne avec qui on sera sur place.
- › Décider à l'avance qu'on ne dépassera pas un certain montant d'argent si on joue, et demander à un ami de nous y aider.

**5** Terminer l'activité en présentant l'affiche<sup>1</sup> de la Semaine de prévention de la toxicomanie produit pour les jeunes de 17 à 24 ans en soulignant le slogan – Sois intense au naturel – Il y a tellement mieux à faire que de consommer, et en utilisant les questions d'animation suivantes (vous pouvez vous référer à l'annexe 1 sur l'engagement) :

- › Quel message a-t-on voulu vous transmettre avec ce slogan?
- › Pourquoi le message « Il y a tellement mieux à faire que de consommer » a-t-il été choisi à votre avis?
- › Quel lien y a-t-il, à votre avis, entre l'engagement et les risques et conséquences associés à la consommation d'alcool ou de drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent?

**Message clé :** mentionner que le slogan vise à stimuler l'engagement des jeunes dans des activités ou des passions qui correspondent à leurs préférences et que les expériences vécues lors de ces activités leur permettent de développer des compétences personnelles et sociales qui favorisent le développement de leur personnalité et leur estime personnelle, les amenant à faire des choix éclairés en matière de consommation mais aussi dans d'autres domaines de leur vie.

1. L'affiche est disponible pour visionnement sur le site Internet [dependances.gouv.qc.ca](http://dependances.gouv.qc.ca).



# ACTIVITÉ

## VRAI OU FAUX?

### ➤ OBJECTIFS

- › Fournir une information juste et crédible sur les effets, les risques et les conséquences associés à la consommation d'alcool (particulièrement au calage et à la consommation excessive) ou à la consommation de cannabis ou de drogues de synthèse ainsi qu'à la pratique des jeux de hasard et d'argent.
- › Favoriser l'engagement des jeunes dans des activités qui correspondent à leurs préférences et qui leur permettent de développer des compétences personnelles et sociales.

### MATÉRIEL REQUIS

- › La présentation PowerPoint intitulée *Vrai ou faux?* (téléchargeable sur le site [dependances.gouv.qc.ca](http://dependances.gouv.qc.ca))
- › Un ordinateur et un projecteur multimédia
- › Le cahier de notes de la Semaine de prévention de la toxicomanie destiné aux jeunes âgés de 17 à 24 ans (facultatif)

### DURÉE DE L'ACTIVITÉ

De 45 à 60 minutes

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- › Nommer les objectifs poursuivis par l'activité.
- › Activer la présentation PowerPoint intitulée *Vrai ou faux?*  
Projeter les diapositives l'une après l'autre en prenant le temps d'interroger les jeunes sur chacun des énoncés proposés. Par exemple, demander à ceux qui pensent que l'énoncé est vrai de lever la main ou, au contraire, à ceux qui pensent qu'il est faux de lever la main. Puis, passer à la diapositive suivante sur laquelle se trouve la bonne réponse.
- › Pour conclure l'activité, demander aux jeunes de répondre aux questions sur l'engagement qui se retrouvent sur les deux dernières diapositives de la présentation. À ce moment, le contenu du cahier de notes peut les aider à trouver des exemples d'activités ou de compétences.

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

### FACTEUR DE PROTECTION

Un facteur de protection est un élément qui, par sa présence dans la vie de quelqu'un, diminue la probabilité de l'apparition d'un problème, que celui-ci soit lié notamment à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, ou encore à la pratique des jeux de hasard et d'argent. Un facteur de protection peut s'acquérir ou être renforcé.

#### Engagement = facteur de protection

L'engagement peut être considéré comme une variété d'activités, comprenant l'engagement communautaire et le bénévolat, l'action sociale, les sports individuels ou d'équipe, la musique et les arts ou d'autres travaux intellectuels ou manuels, qui peuvent être pratiquées dans les divers milieux que constituent la famille, l'école, les organisations jeunesse, scolaires ou communautaires. Pour être considérées comme un engagement, les activités doivent présenter certaines caractéristiques : elles doivent offrir un lien entre l'individu et le monde extérieur, être importantes et signifiantes, être structurées avec un but clair plutôt que d'être aléatoires (ex. : sortir avec ses amis, regarder la télévision, etc.), en plus de permettre aux jeunes de côtoyer des adultes attentifs et des modèles qui soutiennent et encouragent leur engagement.

### CE QUE L'ENGAGEMENT NOUS PERMET DE DÉVELOPPER

L'engagement dans une activité qui nous passionne nous permet, entre autres, d'améliorer notre connaissance de nous-mêmes et notre confiance en soi, d'être en contact avec des personnes et des amis qui partagent les mêmes champs d'intérêt que nous, d'être en contact avec des adultes attentifs et soutenant, de développer l'affirmation de soi, le sens des responsabilités, de développer notre jugement et notre pensée critique, d'apprendre à maîtriser nos émotions et de développer un sentiment d'appartenance à notre milieu qui fait que nous nous y sentons mieux.

### AUTRES FACTEURS DE PROTECTION

- › Avoir une bonne estime de soi.
- › Connaître ses forces et ses faiblesses.
- › Croire en son avenir et se fixer des buts.
- › Avoir un cercle d'amis en qui l'on a confiance.
- › Avoir de bonnes relations familiales.
- › Posséder de bonnes compétences sociales (affirmation, respect des autres, gestion de la pression des pairs, etc.).
- › Avoir de saines habitudes de vie en ce qui concerne l'activité physique, l'alimentation et le sommeil.

### TYPE D'ACTIVITÉS

- › L'engagement communautaire ou social
- › Les sports individuels et les sports d'équipe
- › Les activités artistiques ou créatives
- › Les activités intellectuelles ou manuelles

### EXEMPLES D'ENGAGEMENT

- › Participer aux activités parascolaires qui ont lieu pendant la pause du midi (improvisation, théâtre, cuisine, etc.).
- › S'engager dans son école ou dans un comité, notamment au travail.
- › Participer aux activités de loisirs et de sports organisées dans son quartier ou sa ville.
- › Faire partie du groupe de bénévoles de son quartier ou de son école.
- › Faire des activités en famille (jeux de table, randonnées en vélo, etc.).
- › Faire partie d'une équipe sportive.
- › Suivre des cours de danse, de peinture, de piano, etc.
- › Participer aux projets de ses amis.

## ANNEXE 2

# EFFETS, RISQUES ET CONSÉQUENCES

La consommation d'une substance psychoactive telle l'alcool ou les autres drogues provoque une modification du fonctionnement du cerveau, entre autres en modifiant les communications entre les cellules nerveuses. Ces modifications engendrent différents effets psychologiques et physiques. La consommation d'une substance psychoactive comporte également des risques et des conséquences. Le tableau suivant synthétise les principaux effets, risques et conséquences liés à la consommation et à la pratique des jeux de hasard et d'argent. Pour obtenir des informations supplémentaires, vous pouvez consulter le site [Internet.dependances.gouv.qc.ca](http://Internet.dependances.gouv.qc.ca).

	EFFETS ▼	RISQUES ▼	CONSÉQUENCES ▼
ALCOOL	<ul style="list-style-type: none"><li>› Engourdit le cerveau</li><li>› Déséquilibre le comportement et la coordination des mouvements</li></ul> <p><b>Une heure après avoir consommé...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› On se sent détendu.</li><li>› On parle un peu plus.</li><li>› On est moins timide.</li><li>› On ressent habituellement du plaisir.</li><li>› On peut devenir plus émotif, plus sentimental, plus excité.</li></ul> <p><b>Boire plus = plus d'effets, plus de risques, plus de conséquences...</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Jugement incertain</li><li>› Réactions ralenties</li><li>› Vue brouillée</li><li>› Déséquilibre, difficulté, voire incapacité de marcher</li><li>› Paroles embrouillées, voire incompréhensibles</li><li>› Possibilité de devenir colérique ou déprimé</li><li>› Difficulté à mettre de l'ordre dans nos idées et, parfois, idées totalement embrouillées</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises si on n'avait pas consommé</li><li>› Dire des choses blessantes à quelqu'un qu'on aime</li><li>› Se bagarrer (parfois, même avec un ami)</li><li>› Décider qu'il n'y a pas de risques à embarquer en voiture avec quelqu'un qui a aussi consommé</li><li>› Conduire soi-même sous l'effet de l'alcool ou d'une autre drogue</li><li>› Avoir une relation sexuelle plus ou moins désirée ou non protégée</li><li>› Rendre disponible sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous porteront ensuite préjudice lorsqu'ils seront vus par nos proches, notre employeur ou futur employeur, etc.</li></ul>	<p><b>La consommation d'alcool vient augmenter les possibilités, chez une personne, de vivre des conséquences négatives telles que :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Avoir une infection transmissible sexuellement</li><li>› Être enceinte à la suite d'une relation sexuelle non protégée</li><li>› Subir des blessures après une bagarre, ou un accident de véhicule moteur</li><li>› Perdre son permis de conduire</li><li>› Avoir un casier judiciaire (donc ne plus pouvoir aller dans certains pays, notamment aux États-Unis, et ne pas avoir accès aux emplois qui exigent un dossier vierge)</li><li>› Blessé et même tuer des proches parce qu'on s'est battu ou qu'on a conduit avec les facultés affaiblies</li></ul> <p><b>La consommation d'une grande quantité d'alcool dans une courte période de temps, nommé communément le « calage », peut entraîner des conséquences graves comme :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› des vomissements répétitifs ;</li><li>› des difficultés respiratoires ;</li><li>› une perte de conscience, et même la mort.</li></ul> <p><b>Une personne qui a consommé une grande quantité d'alcool ne doit jamais être laissée seule.</b></p> <p><b>Plusieurs conséquences sont liées à la consommation régulière et prolongée ainsi qu'à la consommation excessive d'alcool :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Problèmes de santé physique</li><li>› Violence</li><li>› Difficultés au travail, avec les proches</li><li>› Accidents, blessures et décès</li><li>› Suicide</li><li>› Comportements sexuels à risque</li></ul>

CANNABIS	<b>EFFETS</b>	<b>RISQUES</b>	<b>CONSÉQUENCES</b>
	▼	▼	▼
	<p><b>Effets psychologiques de la consommation de cannabis :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Sensation de bien-être, de calme et de détente</li> <li>› Tendance à parler plus qu'à l'habitude</li> <li>› Envie spontanée de rire</li> <li>› Perturbation des sens, modification de la perception du temps et de l'espace ainsi que des perceptions sensorielles (couleurs plus éclatantes, sons plus distincts)</li> <li>› Réduction de la concentration et de la mémoire à court terme</li> </ul> <p>Chez certaines personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Possibilité de déclencher des hallucinations</li> <li>› Modification de la perception de soi et génération de beaucoup d'anxiété</li> </ul> <p><b>Effets physiques de la consommation de cannabis :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Accélération du rythme cardiaque</li> <li>› Mauvaise coordination des mouvements et de l'équilibre</li> <li>› Augmentation de l'appétit</li> <li>› Assèchement de la bouche et de la gorge</li> <li>› Gonflement des vaisseaux sanguins (yeux rouges)</li> <li>› Somnolence</li> </ul>	<p><b>Les risques sont les mêmes que pour la consommation d'alcool :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises si on n'avait pas consommé</li> <li>› Dire des choses blessantes à quelqu'un qu'on aime</li> <li>› Se bagarrer (parfois, même avec un ami)</li> <li>› Décider qu'il n'y a pas de risques à embarquer en voiture avec quelqu'un qui a aussi consommé</li> <li>› Conduire soi-même sous l'effet de l'alcool ou d'une autre drogue</li> <li>› Avoir une relation sexuelle plus ou moins désirée ou non protégée</li> <li>› Rendre disponible sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous porteront ensuite préjudice lorsqu'ils seront vus par nos proches, notre employeur ou futur employeur, etc.</li> </ul>	<p><b>La possession de cannabis est illégale.</b> La simple possession de cannabis peut entraîner des mesures légales telles que des amendes, une détention et l'ouverture d'un casier judiciaire. Avoir un casier judiciaire signifie ne plus pouvoir aller dans certains pays, notamment aux États-Unis, et ne pas avoir accès aux emplois qui exigent un dossier vierge.</p> <p><b>Conséquences physiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Risque de blessure à cause du manque de coordination et d'équilibre</li> <li>› Effets sur le système respiratoire</li> <li>› Risque de problèmes pulmonaires             <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 joint = 4 à 10 cigarettes</li> <li>– 1 joint = 50 % plus de goudron que 1 cigarette</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Un usage abusif et répété de cannabis peut entraîner une dépendance psychologique,</b> donc peut devenir le principal moyen de répondre à ses besoins (avoir du plaisir, diminuer son anxiété, fuir la réalité, etc.).</p> <p><b>À long terme, la consommation excessive et régulière de cannabis peut entraîner :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› une baisse de motivation et d'intérêt;</li> <li>› des difficultés de mémoire et de concentration;</li> <li>› une augmentation de l'anxiété et de la dépression.</li> </ul>

DROGUES DE SYNTHÈSE	EFFETS ▼	RISQUES ▼	CONSÉQUENCES ▼
	<p>Les effets des drogues de synthèse partagent certaines similarités.</p> <p><b>Les amphétamines, la méthamphétamine et l'ecstasy</b> produisent généralement des effets euphorisants et stimulants, une sensation d'énergie et une impression de puissance physique et mentale.</p> <p>Effets psychologiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Anxiété</li> <li>› Hallucinations</li> <li>› Irritabilité</li> <li>› Panique et modification de l'humeur</li> </ul> <p>De plus, lorsque les effets se dissipent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Grande fatigue</li> <li>› État dépressif</li> <li>› Angoisse</li> </ul> <p><b>Effets de la consommation du GHB et de la kétamine :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Ralentissement des différents systèmes du corps humain : respiratoire, cardiaque, locomoteur, etc.</li> <li>› Possibilité d'anesthésie (perte de sensibilité)</li> <li>› Perturbation des perceptions</li> <li>› Manque d'inhibition et diminution de l'anxiété</li> </ul>	<p><b>L'un des plus grands risques est lié au fait qu'on ne peut jamais être certain de ce que l'on consomme avec ces drogues. L'effet peut donc être :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› nul ;</li> <li>› celui attendu en totalité ou en partie ;</li> <li>› excessivement fort ;</li> <li>› dangereux et même toxique.</li> </ul> <p><b>En plus des mêmes risques que pour la consommation d'alcool ou de cannabis, certains effets de ces drogues sont aussi des risques qui peuvent entraîner des conséquences.</b></p> <p><b>Risques de la consommation d'amphétamines :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Fièvre</li> <li>› Troubles cardiaques</li> <li>› Éruptions cutanées</li> <li>› Tics</li> <li>› Anxiété</li> <li>› Hallucinations</li> <li>› Irritabilité, panique et modification de l'humeur</li> </ul> <p><b>Risques de la consommation de méthamphétamine :</b> Mêmes effets que pour les amphétamines, MAIS plus puissants, donc :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Potentiel de dépendance élevé</li> <li>› Potentiel de toxicité élevé</li> </ul> <p>La méthamphétamine, en raison de son intensité, peut provoquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un état d'épuisement général</li> <li>› De l'agressivité</li> <li>› Un état dépressif pouvant aller jusqu'aux idées suicidaires</li> </ul> <p><b>Risques de la consommation d'ecstasy :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Hyperthermie (fièvre) sévère</li> <li>› Déshydratation</li> <li>› Rétention urinaire (impossibilité de vider la vessie)</li> <li>› Peut être extrêmement toxique pour le foie</li> <li>› Perturbation du sommeil</li> <li>› Perte de la mémoire</li> </ul> <p><i>(suite à la page suivante)</i></p>	<p>Les drogues de synthèse ne brûlent pas littéralement les cellules du cerveau, mais elles peuvent endommager certaines parties du cerveau et, parfois, de façon permanente.</p> <p><b>La consommation de ces drogues peut entraîner :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› des problèmes de santé physique (troubles digestifs, surdose, irritation nasale) ;</li> <li>› des problèmes psychologiques (détresse, anxiété, dépression, idées suicidaires, etc.) ;</li> <li>› des problèmes scolaires ou des problèmes au travail (absentéisme, faible motivation, suspension, baisse des résultats, etc.) ;</li> <li>› des problèmes relationnels avec les amis et la famille.</li> </ul> <p><b>Comme pour l'alcool et le cannabis, conduire sous l'effet des drogues de synthèse est illégal et peut entraîner des accidents puisqu'elles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› diminuent la coordination motrice ;</li> <li>› diminuent l'attention lors de la conduite automobile et augmentent le temps de réaction du conducteur.</li> </ul> <p>La possession de drogues de synthèse est illégale. Le simple fait d'avoir une petite quantité d'une drogue de synthèse est passible de sanctions et peut entraîner un casier judiciaire (même pour les personnes de moins de 18 ans).</p> <p><b>Les états liés à la consommation, entre autres du GHB et de la kétamine, comportent d'importants risques de blessures.</b></p>

DROGUES DE SYNTHÈSE (suite)	<p><b>RISQUES (suite)</b></p> <p>▼</p> <p><b>Risques de la consommation de GHB :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Somnolence</li> <li>› Difficulté à coordonner ses mouvements et l'élocution</li> <li>› Perte de mémoire</li> <li>› Vomissements</li> <li>› Maux de tête</li> <li>› Inconscience</li> <li>› Convulsions</li> <li>› Hallucinations</li> <li>› Baisse du rythme cardiaque et de la tension artérielle</li> <li>› Difficulté à respirer</li> </ul> <p><b>Risques liés à la kétamine</b> (ancien anesthésiant utilisé en médecine vétérinaire) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Impression de flottement</li> <li>› Désorientation</li> <li>› Nausées</li> <li>› Étourdissements</li> <li>› Anesthésie (perte de sensibilité)</li> <li>› Analgésie (insensibilité à la douleur)</li> <li>› Paralysie sévère</li> </ul>	
-----------------------------	---	--

JEUX DE HASARD ET D'ARGENT	<p><b>La pratique des jeux de hasard et d'argent peut prendre une place très importante dans la vie d'un joueur. Cela peut même devenir un problème grave : le jeu pathologique. Cependant, sans en arriver jusque-là, le jeu peut entraîner des conséquences.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Encouragés par leurs gains occasionnels, certains joueurs jouent de plus en plus. Ils abandonnent d'autres activités plus ou moins importantes (activités entre amis, cours, travail, etc.) pour aller jouer.</li> <li>› Certains joueurs peuvent avoir des pensées erronées au sujet du jeu, peuvent décider de jouer pour « se refaire », pour essayer de récupérer l'argent qu'ils ont perdu. Ils se disent qu'après, ils arrêteront de jouer. S'ils perdent, ils se disent qu'ils n'ont pas été chanceux.</li> <li>› Ils perdent des relations parce qu'ils mentent à leurs proches, parce qu'ils empruntent de l'argent à la famille, aux amis, aux collègues ou même à des étrangers, et ce, sans toujours leur donner la vraie raison de leurs besoins d'argent.</li> <li>› Ils pensent sans cesse à leurs dernières expériences de jeu et à leurs prochaines tentatives.</li> <li>› Ils vivent du stress et des frustrations et cherchent à les atténuer en retournant jouer.</li> <li>› Ils cherchent les moyens de se procurer de l'argent pour jouer.</li> </ul>
----------------------------	---

---

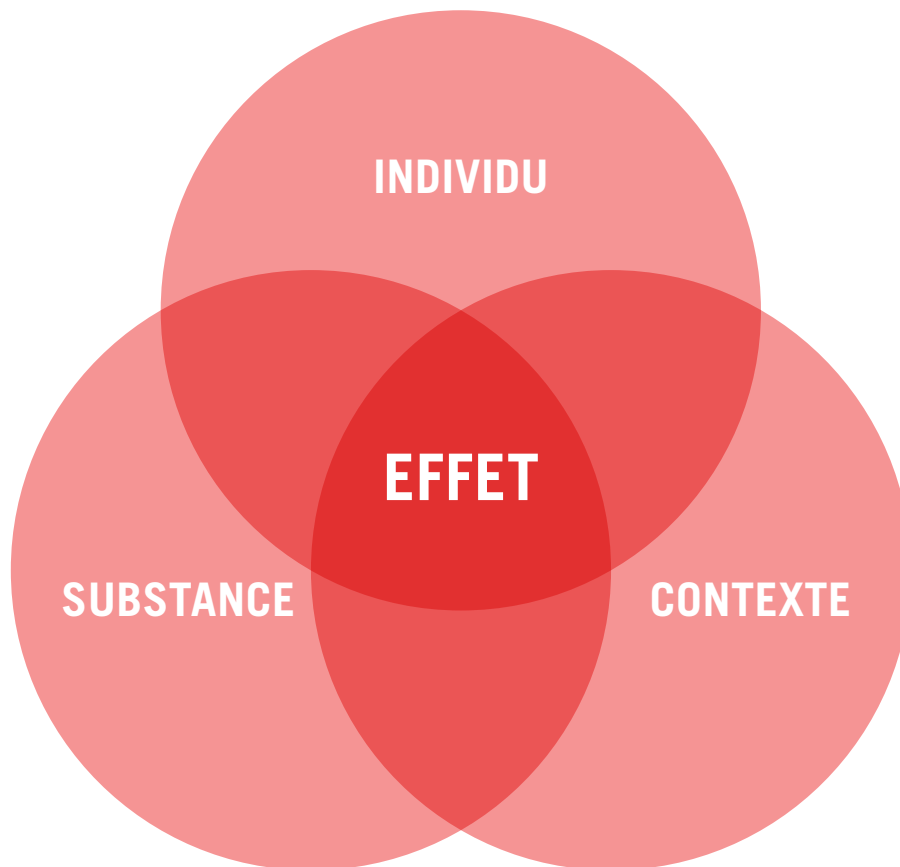
## ANNEXE 3

# LA LOI DE L'EFFET

---

Chaque individu est différent. Notre corps, notre état mental, la substance consommée et le contexte influencent l'expérience de consommation. C'est ce qu'on appelle la loi de l'effet (**E = SIC**).

Certains facteurs influencent les effets de l'alcool ou des autres drogues :



#### LA SUBSTANCE (S):

- › la quantité;
- › la fréquence de consommation;
- › la combinaison avec d'autres produits;
- › la tolérance au produit (accoutumance du corps au produit);
- › le mode d'administration (ingéré, fumé, injecté, etc.);
- › la pureté;
- › etc.

#### L'INDIVIDU (I):

- › la taille;
- › le sexe;
- › le poids;
- › l'état de santé physique ou psychologique;
- › l'état d'esprit;
- › les expériences passées;
- › le métabolisme ou les prédispositions;
- › etc.

#### LE CONTEXTE (C):

- › le lieu;
- › l'ambiance;
- › l'entourage;
- › le moment de la journée;
- › etc.



## ÉDITION

La Direction des communications  
du ministère de la Santé et des Services sociaux

Ce document n'est accessible qu'en version électronique à l'adresse :  
[www.dependances.gouv.qc.ca](http://www.dependances.gouv.qc.ca), section **Toxicomanie**, rubrique  
**Semaine de prévention de la toxicomanie**.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes  
que les hommes.

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013  
Bibliothèque et Archives Canada, 2013  
ISBN : 978-2-550-69040-5 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé  
que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles,  
sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec.  
Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins  
personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non  
commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

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

© Gouvernement du Québec, 2013