

# RESTE EN CONTRÔLE

---

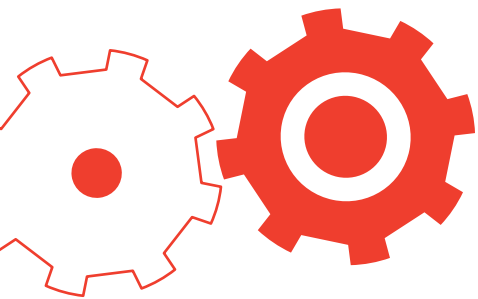
**T** **A** **S** **C** **E**  
**Q** **U'** **IL** **F** **AU** **T**

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

[RESTEENCONTROLE.COM](http://RESTEENCONTROLE.COM)

Québec 

# DÉVELOPPE TES COMPÉTENCES.



## T'AS CE QU'IL FAUT.

Découvrir, expérimenter, explorer toutes sortes d'activités, c'est super ! As-tu pensé aussi à ce que ces expériences te permettent d'apprendre ?

Les activités que tu pratiques, en plus de te faire découvrir de nouveaux horizons et de nouvelles personnes, contribuent à développer tes compétences. Et on ne parle pas seulement de compétences pratiques, comme connaître les règlements du baseball, mais surtout de compétences personnelles et sociales qui contribuent à former ta personnalité. Plus tu développeras tes compétences personnelles (gestion du stress, persévérance, connaissance de soi...) et sociales (capacité à entretenir des relations harmonieuses, affirmation de soi, esprit d'équipe...), plus tu seras outillé pour faire face à toutes sortes de situations.

Dans la vie, il faut interagir avec les autres, composer avec différents stress, résoudre des problèmes, être capable de trouver des solutions dans différentes situations, s'entraider, communiquer... Il y a sûrement plein d'activités que tu pratiques ou que tu voudrais pratiquer qui vont t'aider à développer graduellement des compétences. Ça peut être de pratiquer un nouveau sport d'équipe, d'effectuer des tâches ou des petits travaux, de découvrir certains arts, de faire de la musique ou de t'engager dans un comité à l'école.

### TES COMPÉTENCES : LA CLÉ DU SUCCÈS POUR RESTER EN CONTRÔLE

Pour prendre des décisions qui correspondent à ce qu'on désire vraiment et rester en contrôle dans sa vie, il faut bien se connaître.

Ton engagement dans une activité que tu aimes te permet de développer plusieurs compétences personnelles et sociales et aussi de mieux te connaître. Voici ce qui se passe quand tu t'engages :

- ▶ Tu découvres tes talents.
- ▶ Tu découvres ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas.
- ▶ Tu apprends à te fixer des buts et à persévérer malgré les obstacles.
- ▶ Tu développes de bonnes habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil, 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 rencontres d'autres jeunes qui partagent les mêmes intérêts que toi.
- ▶ 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 mieux recevoir les critiques.

# EN PLUS D'ÊTRE UTILES DANS LES ACTIVITÉS QUE TU PRATIQUES, CES COMPÉTENCES PEUVENT TE SERVIR DANS D'AUTRES SITUATIONS. REGARDE BIEN COMMENT...



## RAPHAËL

fait partie d'une équipe de soccer.

Il y développe  
son esprit d'équipe.

Il favorise la bonne entente  
dans son groupe d'amis ou ailleurs.



## GABRIELLE

garde des enfants.

Elle développe  
son sens des responsabilités.

Elle se responsabilise  
par rapport à ses études.



## ALEX

apprend à jouer de la guitare.

Il travaille sa persévérance et découvre  
comment se fixer des buts.

Il redouble d'efforts et se décourage  
moins facilement quand il éprouve  
des difficultés en sciences.



## CORINA

s'entraîne dans un club sportif.

Elle renforce alors son habileté  
à adopter de saines habitudes de vie.

Elle a décidé de cesser de fumer.  
Ça respecte ses valeurs, dont celle  
de faire ce qu'il faut pour rester en santé.



## FRED

fait du théâtre.

Il apprend à gérer sa gêne  
et découvre des techniques pour mieux  
communiquer ses émotions.

Ça lui a donné des astuces pour parler  
à une fille qui lui plaît !

Vois-tu maintenant comment  
toutes les compétences  
que tu acquiers te suivent  
et deviennent utiles  
dans tout ce que tu fais  
et dans toutes tes décisions ?

## T'AS DONC CE QU'IL FAUT !

## LE SAVAIS-TU ?

Au secondaire, une majorité de jeunes ne consomment pas d'alcool ou d'autres drogues, ou bien le font une seule fois pour essayer ou seulement à l'occasion. C'est un choix personnel et rien ne t'oblige à consommer quand les autres le font.

Un joint de cannabis contient 50 % plus de goudron qu'une cigarette de même taille et est ainsi nuisible au système respiratoire. De plus, le cannabis peut engendrer de l'anxiété chez certaines personnes. C'est un effet indésirable que tu ne souhaites probablement pas !

Les mélanges de boissons alcoolisées et de boissons énergisantes masquent la capacité à reconnaître les symptômes d'intoxication dus à l'alcool (réflexes ralentis, fatigue, mauvaise coordination des mouvements, etc.) en raison de la caféine ingérée. Ce genre de mélange peut te donner l'impression d'être en pleine possession de tes moyens, alors que ce n'est pas du tout le cas.

# AVEC LA CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES ET LA PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT, ON PEUT PERDRE LE CONTRÔLE...



« L'autre jour, à un *party*, ma meilleure amie  
a fumé du cannabis et

**ELLE S'EST SENTIE TELLEMENT MAL**

qu'elle a paniqué... »

— Emma

La consommation de cannabis perturbe les sens, la perception du temps et de l'espace, et rend la concentration et la mémoire à court terme moins efficaces. Chez certaines personnes, le cannabis peut aussi modifier la perception de soi et provoquer beaucoup d'anxiété.



« L'autre jour, j'avais bu et j'ai embrassé une autre fille.

**LÀ, MA BLONDE NE VEUT PLUS ME VOIR...**

c'est vraiment "poche" ! »

— Alexis

Sous l'effet de l'alcool, on perd ses inhibitions, ce qui veut dire qu'on peut agir d'une manière inappropriée ou qui ne correspond pas vraiment à ce qu'on souhaite. On risque davantage de prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises sans consommer, puisque le jugement est altéré par l'alcool. Des conséquences négatives peuvent alors en découler.



« J'ai un ami qui s'est fait

**EMMENER AU POSTE DE POLICE**

parce qu'il fumait un joint  
dans la ruelle. »

— Jade

La simple possession de n'importe quelle quantité de drogue est une infraction criminelle qui peut entraîner des mesures judiciaires et l'ouverture d'un casier, peu importe l'âge de l'accusé.



« J'ai participé à une soirée de poker dans le sous-sol  
de mon ami, et je sais que je suis bon parce que  
je gagne presque toujours. Mais je ne sais pas pourquoi,  
j'ai vraiment été malchanceux cette fois-ci et

**J'AI PERDU TOUTES LES PARTIES. »**

— Félix

Au poker, le hasard joue un rôle au même titre que les habiletés. Entre deux joueurs de « force égale », c'est le hasard qui décide du gagnant. Le jeu peut peut-être donner un sentiment de contrôle ou de pouvoir, mais le grand maître du jeu, c'est le hasard !

# IL Y A DES RISQUES ET DES CONSÉQUENCES À CONSOMMER.

Face à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent, il est important d'exercer son jugement, d'apprendre à mieux se connaître et de se servir de ses compétences pour garder le contrôle de la situation.

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.

Même si elle est occasionnelle, la consommation a des effets immédiats en modifiant le fonctionnement du cerveau. Les effets de l'alcool sont progressifs et commencent dès la première consommation, avant même qu'on s'en aperçoive. La sensation de détente qu'on peut ressentir en consommant à faible dose peut rapidement se transformer en sensations désagréables et amener des conséquences comme :

- ▶ Prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises si on n'avait pas consommé
- ▶ Dire des choses blessantes à quelqu'un qu'on aime
- ▶ Se bagarrer (parfois même avec un ami)
- ▶ Avoir une relation sexuelle non protégée, qui peut entraîner une infection transmissible sexuellement ou une grossesse non désirée
- ▶ Rendre disponibles sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous causeront des ennuis lorsqu'ils seront vus par nos proches, par des responsables de l'école ou par un futur employeur
- ▶ Décider qu'il n'y a pas de risques à monter dans une voiture avec quelqu'un qui a aussi consommé

## DES STRATÉGIES POUR RESTER EN CONTRÔLE

Pour réduire ou éviter les risques liés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent, il est important que tu apprennes à développer des stratégies.

Tu devrais avant tout te demander si c'est nécessaire pour toi de consommer ou de pratiquer des jeux de hasard et d'argent.

Comme tu peux avoir du plaisir sans consommer, voici des exemples de stratégies possibles :

- ▶ T'exercer à dire non à une offre de consommation (alcool ou autre drogue) ou de jeux de hasard et d'argent
- ▶ Éviter de te placer dans une situation où l'on pourrait t'offrir de consommer
- ▶ Prévoir des boissons non alcoolisées lors d'une fête

Si tu décides de consommer ou de pratiquer des jeux de hasard et d'argent, d'autres stratégies peuvent te protéger des risques qui y sont associés. Tu peux, par exemple, t'entendre avec un ami pour vous surveiller mutuellement durant une fête, décider à l'avance de limiter ta consommation, décider à l'avance de ne pas consommer telle ou telle substance et en informer une personne avec qui tu seras sur place, ou te fixer une certaine somme d'argent à ne pas dépasser en jouant et demander à un ami de t'y aider.

Toi, qu'est-ce que tu veux? En fin de compte, c'est toi qui as le contrôle et qui décides de tes actions selon ce que tu aimes et ce que tu souhaites vraiment.



# TU AS DES QUESTIONS

SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES,  
OU SUR LA PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT ?

TU ES PRÉOCCUPÉ PAR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN AMI ?



**APPELLE :**

**TEL-JEUNES**

1 800 263-2266 ou  
teljeunes.com

**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 WEB :**

**RESTEENCONTROLE.COM**

