

---

# GUIDE

# D'ANIMATION

POUR LES GROUPES  
DE JEUNES  
DE 17 À 24 ANS

# 2014

---

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

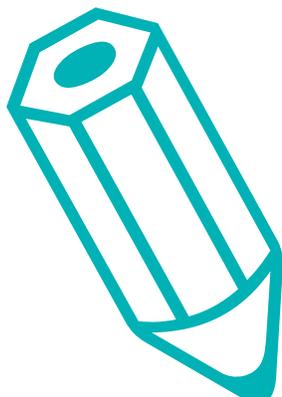
[RESTEENCONTROLE.COM](http://RESTEENCONTROLE.COM)

Québec 



# SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

GUIDE D'ANIMATION 2014 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 16 au 22 novembre 2014, 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 pour les jeunes de 10 à 12 ans et pour 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 2014* EST UN OUTIL POUR LES ENSEIGNANTS ET LES INTERVENANTS QUI TRAVAILLENT AUPRÈS DES JEUNES DE 17 À 24 ANS.

Bien que son lancement s'insère dans le contexte de la Semaine de prévention de la toxicomanie (SPT), 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 un facteur de protection reconnu parmi les plus efficaces pour contrer les risques associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent, soit 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, notamment pour prévenir les risques associés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent. À l'annexe 1 de ce guide, vous trouverez de l'information complémentaire concernant les facteurs de protection et l'engagement.

Plus spécifiquement, la première activité proposée dans ce guide vise à amener les jeunes à comprendre que les compétences personnelles et sociales qu'ils développent en pratiquant l'activité dans laquelle ils sont engagés peuvent servir dans d'autres contextes et les aider à faire face à différentes situations de la vie, dont celles liées à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

La deuxième activité proposée a pour but, quant à elle, de faire prendre conscience aux jeunes 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. Elle vise également à les amener à déterminer différentes stratégies leur permettant de réduire ou d'éviter ces risques ou ces conséquences.

## LA PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE CHEZ LES JEUNES

Bien qu'une campagne d'information et de sensibilisation telle que la SPT 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 SPT, 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 plus efficaces en prévention de la toxicomanie. Également, l'engagement de jeunes ayant de la facilité à communiquer (pairs prosociaux) dans l'animation d'une activité, la coanimation par un professionnel et un pair prosocial de même que les interventions de rappel figurent 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 :

LAVENTURE, Myriam, 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, n° 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*, document rédigé par Jézabelle Palluy et autres, [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 2010, pag. variée, [En ligne], [http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065\\_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf).

# ACTIVITÉ 1

# DES COMPÉTENCES POUR LA VIE !

## OBJECTIFS

### PERMETTRE AUX JEUNES :

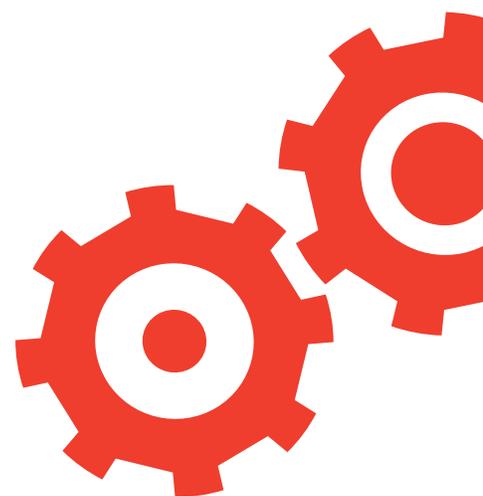
- ▶ de prendre conscience de leurs activités préférées ou des passions dans lesquelles ils sont engagés ou encore d'en découvrir de nouvelles ;
- ▶ de définir les forces et les compétences personnelles et sociales qu'ils acquièrent ou qu'ils pourraient acquérir grâce à ces activités ;
- ▶ d'être sensibilisés 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 ;
- ▶ de travailler en équipe avec d'autres jeunes.

## MATÉRIEL REQUIS

- ▶ Tableau de la page 6, intitulé *Des compétences pour la vie !*, en quantité suffisante pour tous les participants
- ▶ Support tel qu'un tableau ou un tableau blanc interactif
- ▶ Crayon
- ▶ Cahier de notes de la SPT 2014 destiné aux jeunes de 17 à 24 ans
- ▶ Affiche de la SPT 2014 destinée aux jeunes de 17 à 24 ans (facultatif)

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ

60 minutes



## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ\*

\* Cette activité se déroule en équipes de 3 ou 4 personnes.

1

Pour débiter, expliquer aux jeunes que, lorsqu'ils s'engagent dans une activité significative (voir la définition de l'engagement à l'annexe 1), ils développent des compétences personnelles et sociales (voir la liste ci-après) qu'ils peuvent ensuite utiliser dans d'autres situations et dans d'autres sphères de leur vie, notamment pour faire face aux situations liées à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

2

Par la suite, toujours en se référant à la définition de l'engagement présentée à l'annexe 1, demander aux participants de remplir la colonne I du tableau *Des compétences pour la vie !* Ils doivent inscrire

dans cette colonne les activités dans lesquelles ils sont engagés ou qu'ils aimeraient essayer. On peut leur expliquer les deux exemples inscrits dans le tableau et leur demander de remplir les autres colonnes. Au besoin, d'autres exemples sont fournis dans le cahier de notes de la SPT 2014 destiné aux jeunes de 17 à 24 ans. On peut aussi trouver des exemples d'engagement à l'annexe 1.

3

Ensuite, pour chacune des activités, demander aux jeunes de déterminer des compétences qu'ils acquièrent ou améliorent en la pratiquant. Ils doivent également expliquer brièvement pourquoi ces activités leur font développer ces compétences. Le tout doit être inscrit dans la colonne II.

### Exemples de questions qu'on peut poser aux jeunes :

- ▶ Qu'est-ce que la pratique de cette activité, de ce loisir, de ce sport vous apporte ?
- ▶ Quelles sont les compétences que ces activités vous permettent d'acquérir ou d'améliorer ?

### On peut se servir de la liste ci-dessous pour leur fournir des exemples de compétences personnelles et sociales que peut leur apporter leur engagement dans une activité :

- ▶ Améliorer la connaissance de soi
- ▶ Apprendre à bien communiquer ce qu'on pense
- ▶ Apprendre à s'opposer adéquatement
- ▶ Apprendre à maîtriser ses émotions et à les exprimer adéquatement

# ACTIVITÉ 1

# DES COMPÉTENCES POUR LA VIE !



## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ (SUITE)

- ▶ Développer un sentiment d'appartenance à son milieu qui permet de s'y sentir mieux
- ▶ Développer la projection dans l'avenir pour voir le résultat futur de ses comportements présents
- ▶ Développer l'esprit d'équipe
- ▶ Améliorer sa capacité de concentration
- ▶ Développer l'ouverture d'esprit
- ▶ Développer l'écoute active
- ▶ Apprendre à respecter les autres
- ▶ Apprendre à gérer des conflits et à trouver des solutions
- ▶ Apprendre à accepter les critiques constructives et à bien s'en servir
- ▶ Développer la persévérance (ne pas abandonner facilement à la première difficulté éprouvée ou au premier défi rencontré)
- ▶ Avoir des amis qui apportent leur soutien et qui partagent les mêmes passions ou activités que soi
- ▶ Prendre conscience de l'influence des amis et bien la gérer
- ▶ Être en contact avec des adultes attentifs et qui apportent leur soutien
- ▶ Bien réagir aux suggestions d'amélioration
- ▶ Continuer à s'exercer pour s'améliorer
- ▶ Accroître ses connaissances dans un domaine
- ▶ Après une défaite, essayer de comprendre ce qui peut être amélioré la prochaine fois
- ▶ Passer du temps à faire ce qu'on aime plutôt qu'à ne rien faire ou qu'à consommer
- ▶ Etc.

4

Les jeunes poursuivent l'activité en relevant une situation de la vie courante, liée ou non à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent, où ils se servent de leurs compétences. Cette situation doit être expliquée brièvement dans la colonne III du tableau **Des compétences pour la vie !** Les situations de la colonne III peuvent se dérouler avec des membres de leur famille, avec leurs amis, etc.

### Exemple d'une question qu'on peut poser aux jeunes :

- ▶ Dans quelles autres situations de votre vie cette habileté ou compétence pourrait-elle vous être utile ?

### Voici des exemples :

- ▶ Claude travaille dans un camp de vacances. Il développe son habileté à prendre soin des autres. Ça le rend plus attentif aux autres et, l'autre jour, il est intervenu auprès d'un ami qui voulait conduire en état d'ébriété.
- ▶ Corina effectue un stage en milieu de travail. Elle développe son sens des responsabilités. Ça la rend plus responsable et elle limite sa consommation ou décide de ne pas consommer si elle travaille le lendemain.
- ▶ Lucas fait un retour aux études. Il apprend à investir du temps dans un projet qui lui apportera une satisfaction à long terme. Il sait parfois maintenant dire non aux plaisirs à court terme, comme la consommation, pour ne pas nuire à l'atteinte de ses objectifs.

5

À tour de rôle, demander aux équipes de présenter au reste du groupe leur tableau rempli **Des compétences pour la vie !** Il est aussi possible de demander aux jeunes d'indiquer une compétence qu'une autre personne du groupe possède et dont elle se sert dans diverses sphères de sa vie. On peut demander aux jeunes de faire leur présentation à l'aide du tableau blanc interactif.

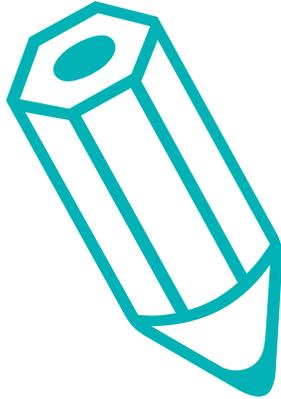
6

Terminer l'exercice en faisant remarquer aux jeunes qu'ils peuvent développer des compétences personnelles et sociales en réalisant leurs activités et que ces compétences leur sont utiles pour faire face à toutes sortes de situations ou de défis qu'ils peuvent rencontrer dans d'autres sphères de leur vie, notamment aux situations liées à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

# TABLEAU

1

# DES COMPÉTENCES POUR LA VIE !



ACTIVITÉS PRATIQUÉES (OU QUE JE SOUHAITERAIS PRATIQUER)	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES EN PRATIQUANT CES ACTIVITÉS	AUTRES SITUATIONS DE LA VIE OÙ JE PEUX UTILISER CES COMPÉTENCES
<p><b>EXEMPLE 1</b> Je participe à la création d'un spectacle dans mon cégep.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sens de l'organisation, car je dois structurer mon temps pour combiner le tout avec mes travaux scolaires.</li> <li>▶ Gestion de la pression et sentiment d'appartenance, car c'est un spectacle très attendu chaque année. Je suis fier d'y participer. Nous travaillons fort pour qu'il soit réussi !</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Je prévois d'autres options que la conduite automobile si je consomme.</li> <li>▶ J'assume mes choix de ne pas consommer ou de limiter ma consommation sans me préoccuper de ce que les autres en pensent.</li> </ul>
<p><b>EXEMPLE 2</b> Je m'entraîne dans un club sportif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Persévérance, car je sais que mes résultats sont le fruit de mon travail, de mes efforts.</li> <li>▶ Sens critique et capacité à reconnaître les comportements à risque :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– surentraînement ;</li> <li>– consommation de suppléments alimentaires douteux et de substances anabolisantes.</li> </ul> </li> <li>▶ J'apprends que ce ne sont pas les substances que je consomme qui me rendent performant.</li> <li>▶ Connaître ses limites.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Comme pour l'entraînement, je sais qu'à force de mettre des efforts dans mes études, j'aurai de bons résultats.</li> <li>▶ Je peux participer à un party sans surconsommer, car je sais quand m'arrêter.</li> </ul>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

# ACTIVITÉ 2



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

## OBJECTIFS

### PERMETTRE AUX JEUNES :

- ▶ de reconnaître les comportements à risque liés à la consommation ;
- ▶ de reconnaître 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 ;
- ▶ de définir 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 des adultes ou un centre de formation professionnelle ;
- de jeunes fréquentant un organisme communautaire ou un établissement.

## MATÉRIEL REQUIS

- ▶ Deux capsules vidéo de 30 secondes démontrant des comportements à risque liés à la consommation (accessibles sur le site [Web.resteencontrôle.com](http://Web.resteencontrôle.com))
- ▶ Annexe 1 sur l'engagement
- ▶ Annexe 2 sur les effets, les risques et les conséquences
- ▶ Annexe 3 sur la loi de l'effet

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ

60 minutes

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1

Faire visionner les deux capsules vidéo.

2

Animer une discussion en se servant des questions suivantes :

- ▶ Quels comportements à risque liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues avez-vous repérés dans ces capsules vidéo ?

**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 conséquences peuvent être liées à la consommation d'alcool ou d'autres drogues ?
- ▶ Quelles peuvent être les conséquences d'une consommation excessive d'alcool et du calage ?
- ▶ Quelles peuvent être les conséquences liées aux mélanges d'alcool et de boissons énergisantes ?

- ▶ 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.)
- ▶ Y a-t-il des risques et des conséquences liés plus particulièrement 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, à l'aide du support de son choix, l'information fournie à l'annexe 2 sur les effets, les risques et les conséquences associés à chaque type de consommation d'alcool, à la consommation de mélanges d'alcool et de boissons énergisantes, à la consommation de cannabis et de drogues de synthèse ainsi qu'à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

4

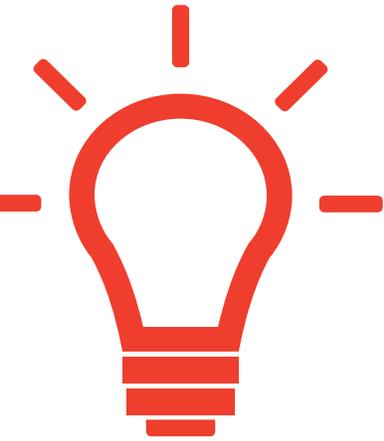
Terminer l'activité en animant une discussion sur les stratégies à mettre en place pour réduire ou éviter les risques et les conséquences associés à la consommation.

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 durant 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.
- ▶ Fixer une certaine somme d'argent à ne pas dépasser si l'on joue et demander à un ami de nous y aider.

## ANNEXE 1



# INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

## 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 le service 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 pratiqués 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 et avoir 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.

De plus, le temps passé à s'investir dans une activité significative devient autant de temps qui ne pourra pas être passé à consommer ou à pratiquer des jeux de hasard et d'argent.

## 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 nous, 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 qui nous soutiennent, de développer l'affirmation de soi et 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 permet de nous y sentir mieux.

## AUTRES FACTEURS DE PROTECTION

- ▶ Avoir une bonne estime de soi.
- ▶ Connaître ses forces et ses limites.
- ▶ 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.
- ▶ Avoir de saines habitudes de vie en ce qui concerne l'activité physique, l'alimentation et le sommeil.

## TYPES 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 (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.

# EFFETS, RISQUES ET CONSÉQUENCES

La consommation d'une substance psychoactive telle que l'alcool ou les autres drogues provoque une modification du fonctionnement du cerveau, entre autres, en changeant 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 de l'information complémentaire, vous pouvez consulter le site Web [dependances.gouv.qc.ca](http://dependances.gouv.qc.ca).

	EFFETS	RISQUES	CONSÉQUENCES
 <b>Alcool</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Engourdissement du cerveau</li> <li>▶ Déséquilibre du comportement et de 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...</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 à marcher</li> <li>▶ Paroles embrouillées, voire incompréhensibles</li> <li>▶ Colère ou déprime</li> <li>▶ Difficulté à mettre de l'ordre dans ses 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 monter dans une voiture avec quelqu'un qui a aussi consommé</li> <li>▶ Conduire sous l'effet de l'alcool ou d'une autre drogue</li> <li>▶ Avoir une relation sexuelle non protégée</li> <li>▶ Rendre accessibles sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous porteront ensuite préjudice lorsqu'ils seront vus par nos proches, notre employeur ou nos futurs employeurs, etc.</li> </ul>	<p><b>La consommation d'alcool augmente la possibilité 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 motorisé ;</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>▶ blesser et même tuer des proches parce qu'on s'est battu ou parce 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, appelée communément « calage », peut entraîner des conséquences graves comme :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ des vomissements répétés ;</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>Plusieurs conséquences sont liées à la consommation régulière et prolongée ainsi qu'à la consommation excessive d'alcool :</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> <p><b>Mélange d'alcool et de boissons énergisantes :</b></p> <p>Les mélanges d'alcool et de boissons énergisantes masquent la capacité à reconnaître les symptômes d'intoxication dus à l'alcool (réflexes ralentis, fatigue, etc.) en raison de la caféine ingérée. Ce genre de mélange peut donner l'impression d'être en pleine possession de ses moyens, alors que ce n'est pas du tout le cas. Les risques de se retrouver en état d'ébriété avancé sont aussi décuplés.</p>

# ANNEXE 2 – EFFETS, RISQUES ET CONSÉQUENCES (SUITE)

	EFFETS	RISQUES	CONSÉQUENCES
 <b>Cannabis</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 que d'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 d'hallucinations</li> <li>▶ Modification de la perception de soi et grande 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 monter dans une voiture avec quelqu'un qui a aussi consommé</li> <li>▶ Conduire sous l'effet de l'alcool ou d'une autre drogue</li> <li>▶ Avoir une relation sexuelle non protégée</li> <li>▶ Rendre accessibles sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous porteront ensuite préjudice lorsqu'ils seront vus par nos proches, notre employeur ou nos futurs employeurs, etc.</li> </ul>	<p><b>La possession de cannabis est illégale.</b> La simple possession de cannabis peut entraîner des mesures judiciaires telles que des amendes, une détention et l'ouverture d'un casier.</p> <p><b>Conséquences physiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Risque de blessures 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 : équivaut à 4 à 10 cigarettes</li> <li>– 1 joint : contient 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>

 <b>Jeux de hasard et d'argent</b>	<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 mener jusque-là, le jeu peut quand même 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 leur besoin 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 des moyens de se procurer de l'argent pour jouer.</li> </ul>
--	---

# ANNEXE 2 – EFFETS, RISQUES ET CONSÉQUENCES (SUITE)

	EFFETS	RISQUES	CONSÉQUENCES
 <p><b>Drogues de synthèse</b></p>	<p>Les effets des drogues de synthèse partagent certaines similitudes.</p> <p>Les amphétamines, la méthamphétamine et l'ecstasy 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 de GHB et de kétamine :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ralentissement des différents systèmes du corps humain : respiratoire, cardiaque, locomoteur, etc.</li> <li>▶ Anesthésie (perte de sensibilité)</li> <li>▶ Perturbation des perceptions</li> <li>▶ Manque d'inhibition et diminution de l'anxiété</li> </ul>	<p>L'un des plus grands risques est lié au fait qu'on ne peut jamais être certain de ce que l'on consomme en prenant ces drogues.</p> <p>L'effet peut donc être :</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>En plus de comporter les mêmes risques que pour la consommation d'alcool ou de cannabis, des risques spécifiques sont associés à la consommation de certaines drogues de synthèse.</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></p> <p>Mêmes risques que pour les amphétamines, mais plus puissants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Dépendance élevée</li> <li>▶ Toxicité élevée</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>▶ Toxicité extrême pour le foie</li> <li>▶ Perturbation du sommeil</li> <li>▶ Perte de la mémoire</li> </ul> <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 son 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>	<p>Les drogues de synthèse ne brûlent pas littéralement les cellules du cerveau, mais elles peuvent endommager certaines parties du cerveau, 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 puisque ces drogues :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ diminuent la coordination motrice ;</li> <li>▶ diminuent l'attention pendant 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 ayant moins de 18 ans).</p> <p><b>Les états liés à la consommation, entre autres, de GHB et de kétamine, comportent d'importants risques de blessures.</b></p>

# LA LOI DE L'EFFET

Chaque individu est unique. 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) :

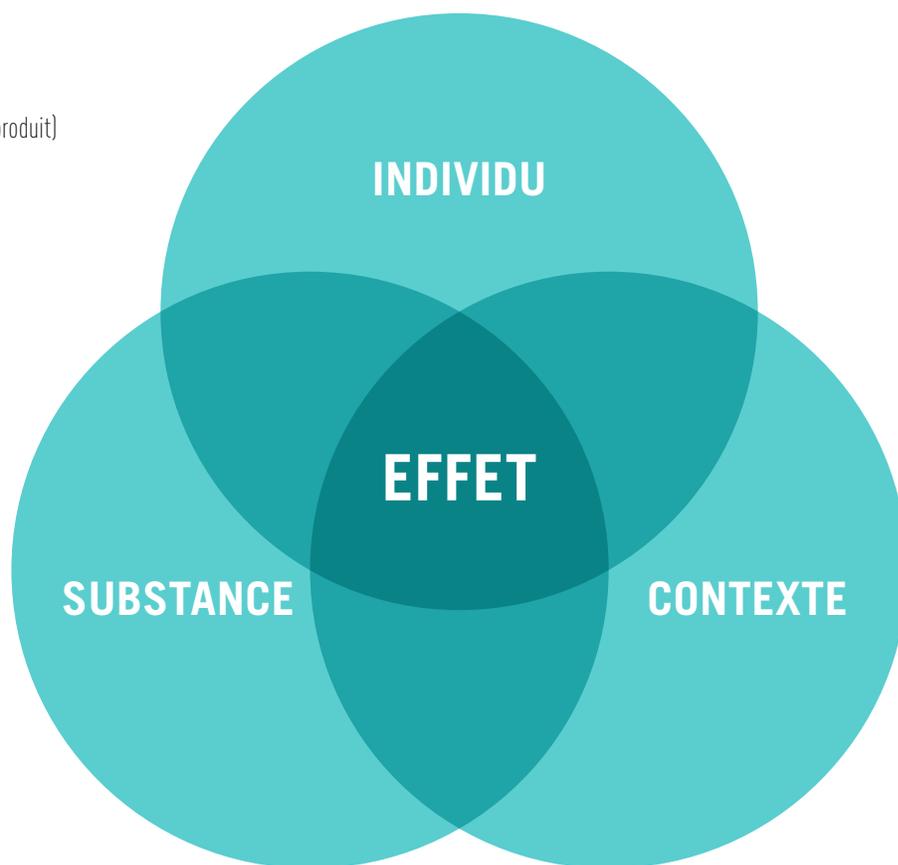
- ▶ La quantité
- ▶ La fréquence de consommation
- ▶ La combinaison avec d'autres produits
- ▶ La tolérance au produit (accoutumance du corps au produit)
- ▶ Le mode d'administration (ingéré, fumé, injecté, etc.)
- ▶ La pureté
- ▶ Etc.

### 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, 2014

Bibliothèque et Archives Canada, 2014

ISBN : 978-2-550-71575-7 [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.

© Gouvernement du Québec, 2014