

# RESTE EN CONTRÔLE

---

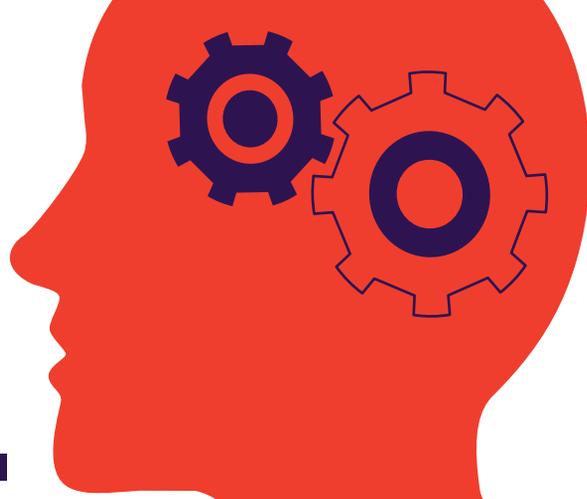
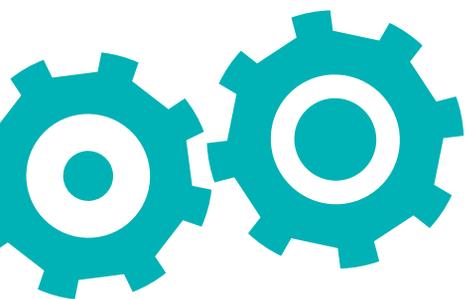
**T** **A** **S** **C** **E**  
**Q** **U'** **IL** **F** **AU** **T**

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.

---

À ton âge, une foule d'activités s'offrent à toi et attendent simplement que tu les découvres. Ce que tu réalises peut-être moins, c'est que ces activités, 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 hockey ou apprendre une langue, mais bien de compétences personnelles et sociales qui contribuent à renforcer ta personnalité. Plus tu développeras des habiletés personnelles (gestion du stress, persévérance, fierté, connaissance de soi...) ou sociales (affirmation de soi, pensée critique, esprit d'équipe...), plus tu seras outillé pour affronter toutes sortes de situations, et ce, tout au long de ta vie.

Plusieurs activités peuvent t'aider à acquérir ou à renforcer ces compétences. Ça peut être : faire un stage, trouver un emploi, découvrir certains arts, faire de la musique, aller à la chasse ou à la pêche, pratiquer un sport ou t'engager dans la radio communautaire ; bref, une variété d'activités enrichissantes qui t'aideront à te bâtir un éventail de compétences et de connaissances.

### T'AS AUSSI CE QU'IL FAUT POUR GARDER LE CONTRÔLE. IL SUFFIT DE LE METTRE EN PRATIQUE.

Pour prendre des décisions qui correspondent à ce qu'on désire vraiment, il faut bien se connaître et savoir reconnaître ses limites et les raisons pour lesquelles on fait ses choix.

En t'investissant dans des activités ou des occupations, tu développeras non seulement des intérêts, mais aussi des compétences personnelles et sociales qui t'aideront à te protéger des conséquences ou des risques liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, ou liés à la pratique des jeux de hasard et d'argent. Tu apprendras aussi à t'amuser autrement qu'en consommant et à tirer de la satisfaction des activités que tu accomplis. Ce sera alors plus facile pour toi d'évaluer le comportement approprié à adopter et de faire des choix éclairés dans ta vie. C'est un processus qui te permettra, entre autres, de savoir anticiper les conséquences de tes actions, surtout dans les situations où il peut y en avoir, comme lorsqu'il y a consommation.

ÊTRE CAPABLE D'ANTICIPER LES CONSÉQUENCES DE TES ACTIONS,  
ÇA T'AIDERA À FAIRE LES MEILLEURS CHOIX POUR TOI.

# TES COMPÉTENCES POURRAIENT TE SERVIR. REGARDE BIEN COMMENT...



## MARY

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.



## MAGGIE

passera bientôt son examen de conduite.

Elle apprend à se contrôler et à respecter des règles.

Elle a décidé de ne pas consommer de substances illégales.



## RAPHAËL

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.



## ALEX ET MARIE-PIERRE

font du théâtre.

Ils y apprennent à se dépasser et à gérer leur stress sainement.

Ils ne penseraient jamais à consommer pour gérer leur stress ou n'importe quelle émotion !



## 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 maintenant parfois dire non aux plaisirs à court terme, comme la consommation, pour ne pas nuire à l'atteinte de ses objectifs.

Quand tu y réfléchis, vois-tu comment toutes les compétences que tu acquiers te suivent, deviennent utiles dans tout ce que tu fais et t'accompagnent dans tes décisions ?

## IL Y A TOUJOURS DES CHOIX MEILLEURS QUE D'AUTRES. SERS-TOI DE TES COMPÉTENCES POUR LES RECONNAÎTRE !

**SENS DES RESPONSABILITÉS**  
Hier, j'ai « calé »...

- ... mon examen parce que j'avais consommé.
- ... deux grands verres d'eau avant le match pour prévenir une insolation.

**GOÛT DE L'AVENTURE**  
Avec mon ami, j'ai fait un voyage...

- ... à l'hôpital, je ne sais même pas ce que j'ai consommé.
- ... à Ottawa, c'était génial !

**VOLONTÉ PERSONNELLE**  
Quand je pense que j'ai « décroché »...

- ... cet emploi-là ! C'est exactement ce que je voulais !
- ... de mes cours parce que je pensais bien plus à faire le *party*.

**CONTRÔLE DE SOI**  
L'autre jour, j'ai frappé...

- ... à la porte d'employeurs potentiels pour trouver un emploi à temps partiel durant mes études.
- ... un ami après avoir trop bu.

**ESTIME DE SOI**  
Je n'arrive pas à croire que j'ai réussi...

- ... à oser refaire une demande pour ma technique. Et j'ai été accepté !
- ... à me faire « revirer de bord » par cette fille-là parce que j'ai eu l'air fou après avoir fumé pour être plus *relax*.

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



« J'ai été jouer au poker, et je sais que je suis bon parce que je m'étais exercé en ligne. Mais je ne sais pas pourquoi, j'ai vraiment été malchanceux et **J'AI DÉPENSÉ TOUT L'ARGENT DE MON LOYER.** »

— Dave

Les résultats aux jeux de hasard et d'argent, incluant le poker en personne ou en ligne, sont toujours influencés par le hasard. De plus, il est généralement reconnu qu'on gagne plus facilement sur les sites d'exercice en ligne que dans de vraies parties.



« Mon ami a pris de la pilule, mais ça ne lui a pas fait et **IL S'EST SENTI VRAIMENT MAL.** J'ai dû l'emmener à l'hôpital, c'était épouvantable ! »  
— John

Les drogues de synthèse sont des substances chimiques dont on ne peut jamais connaître le contenu ou la provenance. Leurs effets sont ainsi complètement imprévisibles, allant d'une absence d'effet à des effets physiques et psychologiques désagréables parfois graves et pouvant même provoquer la mort.



« **J'AI PERDU MON PERMIS** parce que j'ai conduit après avoir fumé du cannabis. »  
— Mark

La conduite avec les facultés affaiblies par la drogue est illégale et détectable par les policiers. Cela peut entraîner des mesures judiciaires et l'ouverture d'un casier, au même titre que pour l'alcool.



« J'ai trop bu l'autre jour et j'ai couché avec une fille, sans me protéger. Mais là, je viens d'apprendre que **J'AI LA CHLAMYDIA.** »  
— Luke

Sous l'effet de l'alcool, le jugement est altéré et 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. Des conséquences négatives peuvent alors en découler.



« Après une soirée, je suis tombée sur un barrage policier. J'avais pris des vodkas avec de la boisson énergisante et je ne me sentais pas saoulé du tout. Mais quand ils m'ont fait souffler, **JE DÉPASSAIS LA LIMITE PERMISE** et j'ai perdu mon permis. »  
— Kyla

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 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.



« Je fume des joints, mais pas tant que ça, me semble... Mais je me rends compte que **J'AI PLUS DE DIFFICULTÉ À ME CONCENTRER.** Plus l'année avance, plus je risque de "couler" et plus personne ne veut se mettre en équipe avec moi... »  
— Marie-Léa

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. Consommé à plus long terme, le cannabis peut entraîner des pertes de motivation et certains problèmes de santé physique et psychologique importants.

# FACE À LA CONSOMMATION, RESTES-TU EN CONTRÔLE ?

Tu devrais avant tout te demander si c'est nécessaire pour toi de consommer. Si tu prends la décision de le faire, il est important que tu penses à prévenir les conséquences possibles et que tu apprennes à développer des stratégies pour y arriver, comme avoir un conducteur désigné, limiter ta consommation ou encore t'entendre avec un ami pour vous surveiller mutuellement lors d'une fête.

Qu'elle soit occasionnelle ou récréative, la consommation d'alcool ou d'autres drogues a des effets immédiats et prévisibles, et d'autres beaucoup plus imprévisibles et indésirés. 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. Plus la consommation est grande, plus ces risques sont élevés et les conséquences souvent graves. Il faut donc savoir garder un esprit critique et déterminer pourquoi et comment on consomme.

C'est pour ça qu'à tout moment, tu devrais t'interroger sur tes décisions et sur tes habitudes de consommation pour te demander : est-ce que j'ai le contrôle de ma consommation ?

**Rappelle-toi : t'as ce qu'il faut pour faire tes choix.**

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

Si on consomme, il faut évaluer les risques à court et à long terme. Mieux vaut utiliser son jugement et apprendre à connaître ses limites pour garder le contrôle de la situation.

Par exemple, des conséquences particulièrement importantes peuvent être associées à la consommation de drogues de synthèse. Ces drogues sont créées dans des laboratoires clandestins par des personnes non qualifiées et on ne peut pas connaître leur composition exacte. Leurs effets sont donc totalement imprévisibles, allant de l'absence d'effet à la surdose.

Une consommation non contrôlée (faire des mélanges de drogues ou d'alcool et de boissons énergisantes, consommer de façon excessive de l'alcool ou d'autres drogues) peut aussi entraîner des conséquences importantes. Il y a les conséquences que l'on peut rapidement constater, comme le lendemain de veille, qui peut nuire aux études ou au travail, mais il y a aussi les blessures physiques, les accidents ou les relations sexuelles non protégées qui peuvent avoir des impacts à plus long terme.

Le calage, qui consiste à boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps, peut provoquer une INTOXICATION AIGUË entraînant des vomissements répétés, des difficultés respiratoires et la perte de conscience. Il peut même causer la mort.

Contacte sans hésiter les services d'urgence de ta communauté si un de tes amis, après avoir consommé de l'alcool ou d'autres drogues, présente un ou plusieurs des signes suivants :

- ▶ Diminution importante ou absence de réaction
- ▶ Perte de conscience ou sommeil profond
- ▶ Difficultés respiratoires
- ▶ Pouls faible
- ▶ Vomissements répétés
- ▶ Transpiration excessive
- ▶ Peau moite ou hypothermie (peau froide)

La personne présentant un ou plusieurs de ces signes ne doit jamais être laissée seule.



### SAVAIS-TU QUE...

Juste au Québec, ce sont, en moyenne, 2500 personnes qui sont blessées et 190 qui meurent chaque année des conséquences de la conduite avec les facultés affaiblies par l'alcool ?

**D'autres conséquences peuvent apparaître à plus long terme lorsqu'une consommation non contrôlée est répétée, par exemple une perte d'intérêt pour ce qu'on aime faire habituellement, des problèmes relationnels avec la famille et les amis, des difficultés à l'école ou au travail, des difficultés financières et, ultimement, des problèmes de santé physique et psychologique ainsi que la dépendance.**

# TU AIMERAIS PARLER

DE CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES,  
OU ENCORE DE 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**

