

TON ENTOURAGE TE REND PLUS FORT.

RESTEENCONTROLE.COM



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

**TU ES
ACTIF SUR
LES RÉSEAUX
SOCIAUX.**

**MAIS
CONNAIS-TU
TON PROPRE
RÉSEAU
SOCIAL ?**

**QUELLES SONT
LES PERSONNES
DE TON ENTOURAGE
QUI SERAIENT LÀ
SI TU EN AVAIS
BESOIN ?**



Dans ta vie, tu es entouré de plusieurs personnes. Certaines sont proches de toi, d'autres le sont moins. Toutes ces personnes font partie de ce qu'on appelle ton réseau social. Dans un réseau social, il y a des gens en qui nous avons confiance, qui sont là quand nous en avons besoin, qui peuvent nous écouter et nous aider à prendre des décisions. Il peut aussi s'agir de personnes avec qui nous partageons des intérêts, des activités. Ce sont des gens avec qui nous avons envie d'être, que nous avons envie d'écouter et d'aider à notre tour s'ils en ont besoin.

À QUOI TE SERT-IL D'AVOIR UN RÉSEAU SOCIAL COMPOSÉ DE PERSONNES QUI SONT LÀ POUR TOI ?

Ça te permet :

- > de parler de tout et de rien, mais aussi d'exprimer tes émotions, de sentir que tu es compris et que tes sentiments et tes pensées sont partagés ;
- > de recevoir et de donner des conseils ou de l'information utiles ;
- > de faire des activités de loisir ou de détente avec d'autres ;
- > de recevoir et de donner de l'affection ou de l'amour.

Échanger et créer des liens avec des gens en qui on a confiance, ça permet de se sentir aimé, apprécié et d'apprendre à s'affirmer, à écouter les autres, à mieux communiquer, etc. Grâce à toutes ces compétences, on se connaît mieux, on connaît mieux les gens de son entourage, on augmente sa confiance en soi et on prend finalement de meilleures décisions, et ça, dans toutes les situations de la vie !

« Quand j'ai besoin de me confier à quelqu'un, je sais que je peux parler à ma sœur, mais mon amie Laurianne est celle à qui je me confie le plus. On se ressemble tellement, elle et moi, on aime les mêmes choses et on pense pareil ! Avec elle, je ne me sens jamais jugée. »

- Alicia

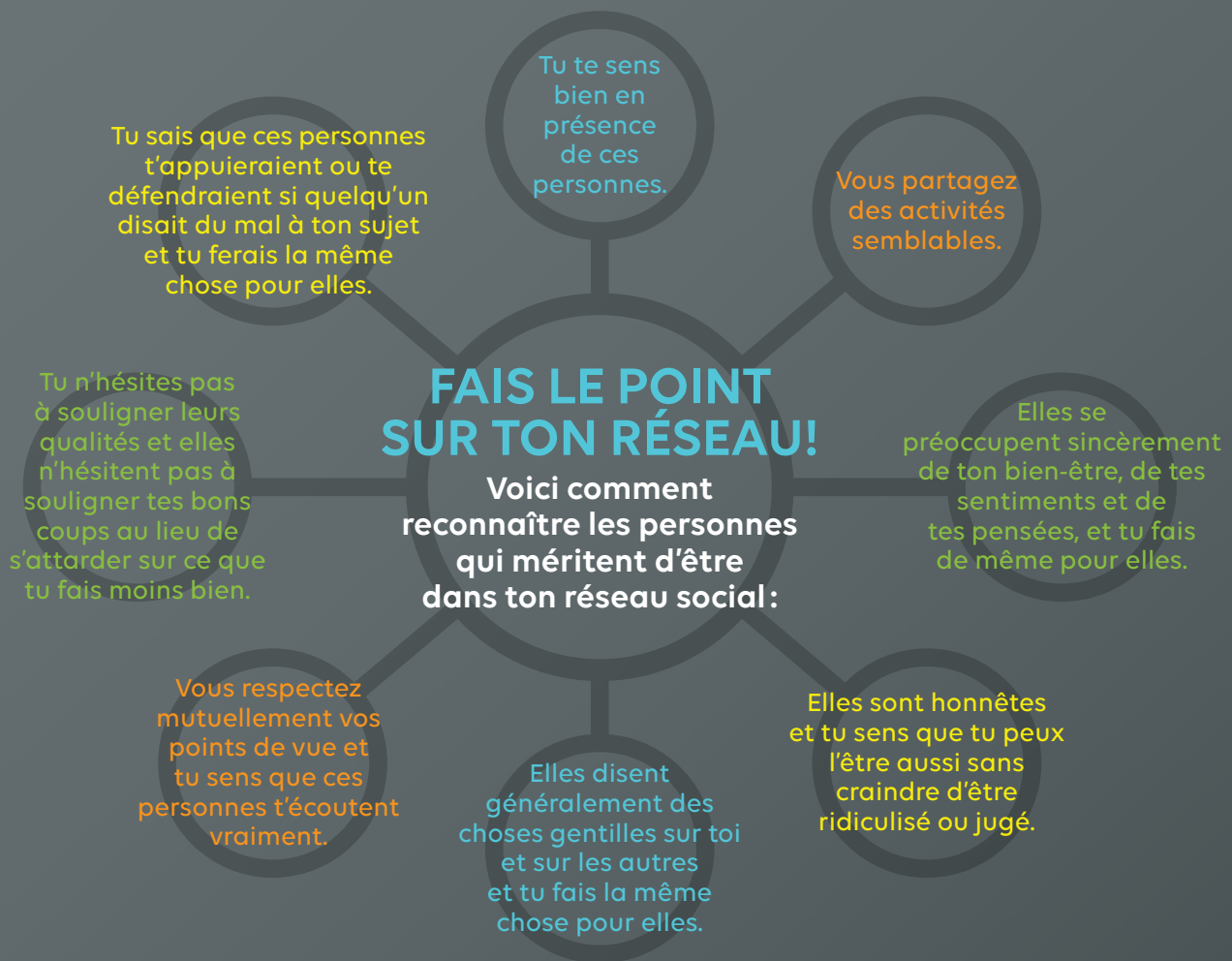
**Savoir que des gens pensent
à toi et sont là pour toi si tu
en as besoin, c'est rassurant !**

QUI EST DANS TON RÉSEAU SOCIAL ?

- > Tes amis : ceux que tu vois souvent, mais aussi ceux que tu as du plaisir à retrouver à l'occasion, par exemple tes amis d'école, ceux qui demeurent près de chez toi ou ceux qui pratiquent des loisirs ou des sports avec toi.
- > Tes parents, tes frères ou sœurs, tes cousins ou cousines.
- > D'autres adultes avec qui tu t'entends bien : tes grands-parents, tes oncles et tantes ou encore un professeur, un entraîneur, un voisin.

« Quand mes parents se sont séparés, j'ai trouvé ça difficile. Heureusement, ma cousine a pensé à moi, elle était là pour m'écouter et me changer les idées en m'invitant au cinéma avec elle et ses amis. »

- Alexandre



Dresse la liste des personnes de ton réseau social qui ont l'une ou plusieurs de ces caractéristiques. Si un de tes proches ne s'y trouve pas, ça ne veut pas dire que tu dois t'éloigner de lui, mais simplement que vous auriez peut-être avantage à un peu plus travailler ensemble sur votre relation!



En vieillissant, on a de plus en plus de capacités et d'occasions de créer, maintenir et agrandir un réseau social qui correspond vraiment à la personne qu'on est.

Voici quelques moyens pour y arriver plus facilement :

SAVOIR S’AFFIRMER



L’AFFIRMATION DE SOI, c’est savoir exprimer tes opinions, tes sentiments et tes besoins, de façon honnête et respectueuse. C’est une attitude que tu adoptes lorsque tu sais que tu as de la valeur et que tu as le pouvoir d’agir concernant tes besoins et ton environnement.



L’AFFIRMATION DE SOI permet aux autres de te connaître réellement. Elle t’aide à développer un réseau social composé de gens qui te ressemblent et qui vont t’apprécier pour qui tu es vraiment.

SAVOIR INTERAGIR

SAVOIR CRÉER DES LIENS, ÇA S'APPREND!

Voici des exemples de types de personnes qui pourraient améliorer leur façon d'interagir avec les autres et des moyens que tout le monde peut utiliser pour y arriver.



LE TYPE « J'AI TOUJOURS RAISON »

Thomas interrompt souvent les gens. Il finit les phrases de ses amis et critique les opinions et les goûts de tous.

MOYENS POUR S'AMÉLIORER

- > Écouter, c'est la base d'une bonne communication. C'est peut-être pour cette raison qu'on a deux oreilles et juste une bouche, pour écouter deux fois plus et parler un peu moins! 😊 Écouter, c'est aussi apprendre! Les opinions différentes de la nôtre nous permettent souvent d'en apprendre sur les autres et sur le sujet de discussion que nous avons avec eux.
- > Se demander si ce qu'on veut dire pourrait blesser quelqu'un. Si on pense que oui, ce n'est peut-être pas nécessaire de le dire, ou on peut simplement le dire autrement!



LE TYPE « JE ME REPLIE DANS MA CAVERNE »

Audrey parle à peine et ne réplique pas quand on l'attaque verbalement. Elle dit la même chose que sa meilleure amie et personne ne sait ce qu'elle aime vraiment ou ce qu'elle n'aime pas.

MOYENS POUR S'AMÉLIORER

- > Une personne timide peut parfois se sentir préoccupée par ce que les autres pensent à son sujet. Elle est alors moins attentive à ce qu'ils disent. Pour devenir un bon ami, on peut, lorsqu'on se sent timide:
 - commencer par prendre une grande inspiration et expirer d'un coup;
 - refuser de jouer le jeu «je pense qu'il pense que je pense que...»;
 - se dire: je m'exprime et je m'intéresse à l'autre plutôt que de me demander ce qu'il pense de moi!
- > Un autre moyen est de parler un peu de soi chaque jour avec ses parents ou des amis en qui on a confiance. Au début, on peut simplement partager ce qu'on a aimé dans sa journée, ensuite on pourra s'ouvrir de plus en plus. Chaque personne est un vrai trésor. Se taire empêche les autres de connaître la belle personne qu'on est, c'est injuste pour eux! 😊

S'intéresser aux autres nous rend intéressants! Quand on écoute vraiment les autres et qu'on leur pose des questions sur le sujet d'une discussion, ils se sentent importants. Et des amis qui écoutent pour vrai, tout le monde en veut!



L'adolescence est une période de la vie où on a envie d'explorer, de tester ses limites ou de faire comme ses amis. Mais quand il est question de consommation d'alcool ou d'autres drogues et de pratique des jeux de hasard et d'argent, **peut-on vraiment dire que tout le monde le fait ?**



Non. Depuis 2000, les études démontrent que la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues a diminué chez les jeunes de ton âge. C'est la même chose pour la pratique des jeux de hasard et d'argent. Consommer n'est donc pas un passage obligé de l'adolescence! 😊

Comment ton réseau social peut-il te protéger des risques et des conséquences liés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent ?

Grâce aux échanges que nous avons avec les personnes de confiance de notre réseau social, nous apprenons à nous affirmer, à faire des efforts pour comprendre les autres, à mieux nous connaître, et tout ça nous amène à faire de meilleurs choix. De plus, en cas de besoin, ces personnes sont là pour nous et nous sommes aussi disponibles pour elles. Ça s'applique dans tous les domaines de notre vie et même lorsqu'il est question de consommation d'alcool, d'autres drogues ou de pratique des jeux de hasard et d'argent.

« L'autre jour, j'ai bu durant une soirée. Plutôt que de revenir à vélo et de risquer de me blesser, j'ai finalement accepté l'offre de mon frère qui avait proposé de venir me chercher en voiture. »

- Emmy

« Alexis et moi avons fait un pacte l'an dernier. On se surveille toujours dans les fêtes pour s'assurer que l'autre est bien et à l'aise dans la situation. Ça nous a aidés à plusieurs reprises ! »

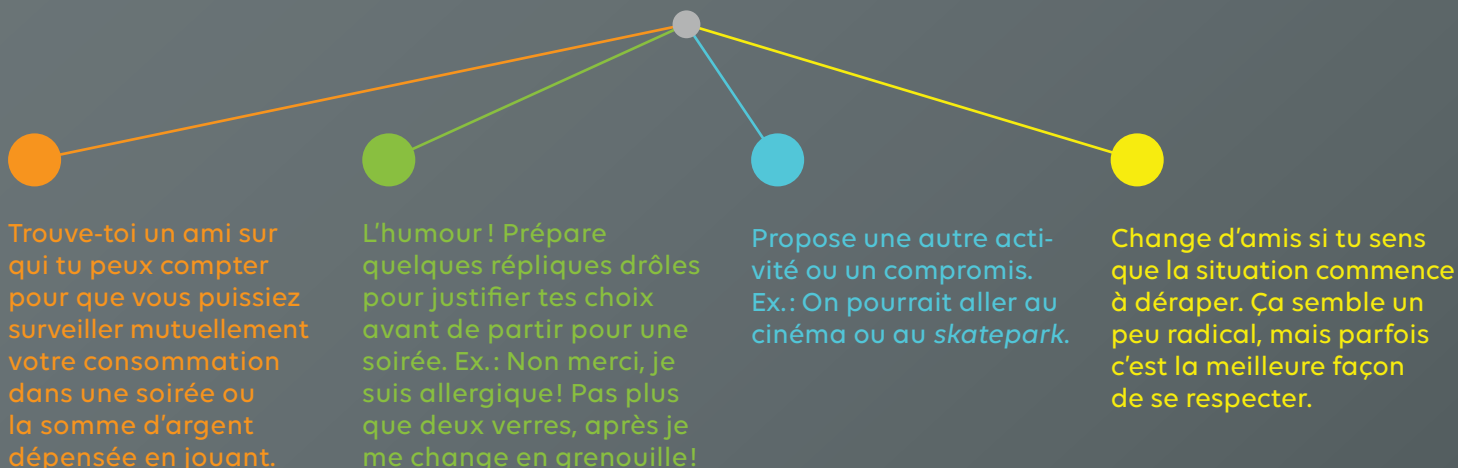
- Laurent

« Hier, on a commencé à jouer au poker entre amis. J'ai décidé de ne pas miser plus de 10 \$ et je l'ai dit à mon ami Henry. Quand j'ai atteint cette limite, j'ai arrêté de jouer. Un autre ami a insisté pour que je continue, mais je lui ai répondu que je préférais garder mon argent pour faire autre chose. Comme il insistait encore, Henry a décidé d'arrêter lui aussi et nous sommes allés pratiquer nos paniers pour le tournoi de basketball qui s'en vient ! »

- Émile

Pour réduire ou éviter les risques liés à la consommation ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent, tu peux utiliser plusieurs stratégies :

STRATÉGIES



LES RISQUES **ET** LES CONSÉQUENCES DE LA CONSOMMATION

Tu as ton propre réseau social et tu fais partie du réseau de plusieurs personnes. Pour prendre des décisions éclairées et pour soutenir tes amis en cas de besoin, connais-tu bien les risques et les conséquences liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues et à la pratique des jeux de hasard et d'argent ?

Même si elle est occasionnelle, la consommation a des effets immédiats en modifiant le fonctionnement du cerveau. Les effets de l'alcool ou d'une autre drogue, comme le cannabis, sont progressifs et commencent dès qu'on consomme, avant même qu'on s'en aperçoive. On peut avoir une sensation de détente au début, mais même à faible dose, la consommation peut rapidement produire des sensations désagréables et amener des conséquences comme :

Dire des choses blessantes, même à quelqu'un qu'on aime.

Prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises si on n'avait pas consommé.

Avoir une relation sexuelle non protégée, qui peut entraîner une infection transmissible sexuellement ou une grossesse non désirée.

Se bagarrer (parfois même avec un ami).

Décider qu'il n'y a pas de risques à monter dans une voiture avec quelqu'un qui a aussi consommé.

Rendre accessibles sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous causeront des ennuis lorsqu'ils seront vus par nos proches, des responsables de l'école ou un futur employeur.



Savais-tu aussi que...

Dans les jeux de hasard et d'argent, même si on tente d'utiliser ses habiletés, c'est toujours le hasard qui tranchera et qui décidera du gagnant ! Et il n'y a aucun moyen de prédire les résultats !

Le cannabis est une drogue dont la possession est illégale et n'importe quelle quantité de drogue peut entraîner des mesures judiciaires et l'ouverture d'un casier, peu importe l'âge de la personne.

Les personnes positives de ton réseau social et en qui tu as confiance peuvent être des sources d'information et de soutien pour t'aider, entre autres, à prendre des décisions éclairées en matière de consommation d'alcool, d'autres drogues ou de pratique des jeux de hasard et d'argent.

Mais même bien entouré, tu peux préférer te confier à quelqu'un d'autre de ton entourage, comme un professeur ou un professionnel de la santé.

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 par celle d'un proche ?

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 de façon confidentielle
24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Tu peux aussi visiter le site Web :

resteencontrole.com