

**ALCOOL / DROGUES /
JEUX DE HASARD ET D'ARGENT**



**IL N'Y A
PAS DE
MAGIE**

RESTE EN CONTRÔLE

**SEMAINE DE PRÉVENTION
DE LA TOXICOMANIE**

RESTEENCONTROLE.GOUV.QC.CA

ENSEMBLE  **on fait avancer le Québec**

Québec  

QUAND IL EST QUESTION DE CONSOMMATION D'ALCOOL, D'AUTRES DROGUES OU DE PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT, ON NE PEUT PAS COMPTER SUR LA MAGIE POUR ÉVITER LES RISQUES OU FAIRE DISPARAÎTRE LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES.

POUR RESTER EN CONTRÔLE DANS TOUS LES DOMAINES DE SA VIE, S'AFFIRMER, C'EST LA CLÉ !

S'AFFIRMER, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

L’AFFIRMATION DE SOI, C’EST EXPRIMER QUI TU ES, CE QUE TU PENSES, CE QUE TU VEUX OU CE QUE TU RESSENS, TOUT EN RESPECTANT LES IDÉES ET LES BESOINS DES AUTRES. TU PEUX T’AFFIRMER DE DIFFÉRENTES FAÇONS :

- en donnant ton opinion, en communiquant tes besoins, en exprimant tes idées ou comment tu te sens;
- chaque fois que tu prends une décision, peu importe dans quel domaine, par exemple lorsque tu décides de la décoration de ta chambre, de jouer au basketball plutôt que de jouer d’un instrument de musique ou de danser, etc.;
- en créant : quand tu écris, que tu montes un projet, que tu dessines, que tu chantes, etc.;
- en participant à la vie de ton école, peu importe ton type d’engagement.



T'affirmer, c'est prendre tes décisions, partager tes idées et exprimer tes préférences; c'est affirmer qui tu es, toi !

CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES ET PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX S'AFFIRMER!

MIEUX SE CONNAÎTRE, APPRÉCIER QUI ON EST ET SE RESPECTER SONT DES ATOUTS MAJEURS QUI PERMETTENT DE PRENDRE DES DÉCISIONS BÉNÉFIQUES DANS N'IMPORTE QUEL DOMAINE DE LA VIE. ÇA S'APPLIQUE AUSSI LORSQU'IL EST QUESTION DE CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES ET DE PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT.

Lorsqu'on se connaît mieux, il est plus facile de dire ce qu'on pense, ce qu'on veut et ce qu'on ressent, tout en respectant ce que l'autre pense, veut et ressent aussi. S'affirmer exige qu'on s'accorde des droits par rapport aux autres, comme le droit de questionner, de répondre, de refuser, de demander, etc.

Évidemment, tes amis aussi s'affirment et peuvent t'influencer. Il existe deux types d'influence.

- L'INFLUENCE POSITIVE

C'est, par exemple, lorsque quelqu'un te propose de faire de nouvelles expériences qui te permettent de te connaître un peu plus, qui correspondent à qui tu es et qui te font du bien. Exemple : lorsqu'un ami t'invite à venir essayer un nouveau sport avec lui.

- L'INFLUENCE NÉGATIVE

C'est, par exemple, lorsque quelqu'un te propose d'avoir un comportement irrespectueux envers les autres ou envers toi-même. Il peut s'agir de situations où tu vis un malaise par rapport à ce que les autres font ou te proposent de faire. Exemple : lorsque quelqu'un essaie de te convaincre de faire quelque chose qui peut entraîner des conséquences négatives pour toi ou pour les autres.

Parfois, s'affirmer est plus difficile en raison de la situation ou des personnes présentes. On peut alors se sentir un peu mal ou stressé. Lorsqu'on a une opinion différente de celle des autres, il est possible qu'on ait plus de difficulté à l'exprimer par peur d'être rejeté ou ridiculisé. C'est tout à fait normal.

Il est toujours préférable d'affirmer ce qu'on pense et ce qu'on ressent vraiment. De cette façon, on respecte qui on est et ça permet de mieux se faire connaître, de montrer aux autres qui on est, ce qu'on veut, etc.

L'AFFIRMATION DE SOI PERMET DE SE SENTIR BIEN ET AUGMENTE LA CONFIANCE EN SOI. DE PLUS, ÇA PERMET DE RECONNAÎTRE PLUS FACILEMENT LES PERSONNES DE SON ENTOURAGE AVEC QUI ON A DES AFFINITÉS, PAR QUI ON SE SENT RESPECTÉ ET AVEC QUI ON A LE GOÛT DE PASSER DU TEMPS.



CONSOMMER PEUT COMPORTER DES RISQUES ET ENTRAÎNER DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES. MALHEUREUSEMENT, LORSQUE ÇA ARRIVE, ON NE PEUT PAS REVENIR EN ARRIÈRE ET TOUT FAIRE DISPARAÎTRE COMME PAR MAGIE.

Voici quelques façons de t'affirmer face aux autres afin de réduire ou d'éviter les risques et les conséquences liés à la consommation et à la pratique des jeux de hasard et d'argent.

SI TU N'AS PAS ENVIE DE CONSOMMER :

- Dis NON, tout simplement. Si on insiste, répète ce NON d'autres façons : « Non, merci. », « Ça ne m'intéresse pas. », etc.
- Essaie l'humour : « Non, merci, je préfère ne pas perturber mon cher cerveau ! », « Non, merci, je préfère rester en contrôle et garder toute ma tête ! », etc.
- Propose une autre activité, il y a tellement mieux à faire que de consommer !
- Et si on insiste encore, va-t'en ! C'est peut-être un peu radical, mais de cette façon, tu auras davantage le sentiment d'avoir le contrôle sur la situation.

Observe bien ton groupe d'amis et demande-toi quels sont ceux avec qui tu te sens bien, avec qui tu partages les mêmes goûts, les mêmes intérêts ou valeurs. N'es-tu pas plus à l'aise en leur compagnie ? Pourquoi n'essaies-tu pas de mieux les connaître ?

SI TU DÉCIDES DE CONSOMMER :

- Lorsque tu apportes tes propres consommations, lors d'un *party*, par exemple, apporte aussi des consommations sans alcool. Il est conseillé d'alterner entre une consommation avec alcool et une sans alcool.
- Décide à l'avance de limiter ta consommation ou de ne pas consommer telle ou telle substance et parles-en avec un ami qui pourra te soutenir dans tes choix le moment venu.
- Prévois la façon dont tu te déplaceras après avoir consommé pour éviter de te blesser ou de mettre ta vie ou celle d'autres personnes en danger.
- Fixe une certaine somme d'argent à ne pas dépasser, si tu joues aux cartes par exemple, et parles-en à un ami qui pourra t'aider dans ton choix.

ESSAIE LES FAÇONS QUI TE CONVIENNENT LE MIEUX. TU VERRAS PEUT-ÊTRE QUE CERTAINES SONT PLUS FACILES À UTILISER QUE D'AUTRES. À TOI DE CHOISIR !

IL N'Y A PAS DE MAGIE RESTE EN CONTRÔLE

« APRÈS AVOIR BU DE L'ALCOOL QUELQUES FOIS, J'AI BIEN VU QUE JE N'AVAIS PAS PLUS DE PLAISIR. AU DÉBUT, J'AVAIS DE LA DIFFICULTÉ À DIRE NON, MAIS APRÈS EN AVOIR PARLÉ AVEC MAGALIE, JE ME SUIS APERÇUE QU'ELLE PENSAIT COMME MOI ! ENSEMBLE, ON S'AMUSE BIEN PLUS DANS LES PARTYS EN DANSANT. »

- ANNABELLE

CONNAÎTRE LES FAITS POUR RESTER EN CONTRÔLE

Évidemment, on continue d'en apprendre sur soi-même tout au long de sa vie. Au fil des situations, on découvre certaines facettes de soi jusqu'alors inconnues.

C'est pareil pour tes connaissances sur la consommation d'alcool ou d'autres drogues et sur la pratique des jeux de hasard et d'argent. Voici un questionnaire *Vrai ou faux ?* pour tester ce que tu sais à ce sujet.

VRAI OU FAUX ?

1. Chaque année, au secondaire, de plus en plus de jeunes consomment de l'alcool ou du cannabis.

FAUX. Depuis 2000, les jeunes ont beaucoup diminué leur consommation d'alcool et d'autres drogues comme le cannabis.

2. La consommation d'une substance comme l'alcool ou d'une autre drogue comme le cannabis perturbe automatiquement le fonctionnement du cerveau.

VRAI. La consommation modifie, entre autres, les communications entre les cellules nerveuses. Quand le cerveau est ainsi perturbé par l'alcool ou une autre drogue, les risques sont plus élevés d'avoir des comportements tels que :

- prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises si on n'avait pas consommé;
- dire des choses blessantes, même 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.

3. La consommation peut nous inciter à prendre des décisions que nous n'aurions pas prises autrement.

VRAI. On peut, par exemple, dire des choses blessantes à un ami ou avoir une relation sexuelle non protégée, avoir des comportements qui entraîneront des blessures pour soi ou pour les autres. Ces comportements peuvent engendrer des conséquences négatives, comme perdre des amitiés, attraper une infection transmissible sexuellement ou avoir une grossesse non désirée.

4. Le cannabis est peu dommageable pour la santé, car il est naturel.

FAUX. Par exemple, à poids égal, un joint de cannabis contient 50 % plus de goudron qu'une cigarette ordinaire. Puisque sa fumée est souvent respirée profondément, le joint peut causer autant de problèmes pulmonaires que quatre à dix cigarettes. De plus, chez certaines personnes, consommer du cannabis comporte des risques pour la santé mentale et peut provoquer une psychose ainsi que beaucoup d'anxiété.

Tout comme pour l'alcool, consommer du cannabis perturbe le fonctionnement du cerveau; le jugement est ainsi 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 ou de commettre des gestes pouvant avoir des répercussions négatives.

À long terme, la consommation excessive et régulière de cannabis peut entraîner une baisse de motivation et d'intérêt ainsi que des troubles de mémoire et de concentration.

5. Je connais plusieurs « trucs » au poker, alors je peux gagner plus souvent.

FAUX. Au poker, les habiletés du joueur et le hasard ont tous les deux une influence sur le jeu. Entre deux joueurs de « forces égales », le hasard a aussi son rôle à jouer.

LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES POUVANT DÉCOULER DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL, D'AUTRES DROGUES OU DE LA PRATIQUE DES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT NE PEUVENT PAS DISPARAÎTRE COMME PAR MAGIE. APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE ET À S'AFFIRMER PERMET DE RESTER EN CONTRÔLE DANS TOUS LES DOMAINES DE SA VIE, MÊME LORSQU'IL EST QUESTION DE CONSOMMATION.

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 ?

Tu peux te confier à quelqu'un de ton entourage en qui tu as confiance, comme les membres de ta famille, tes amis, un professeur ou un professionnel de la santé.

Tu peux aussi appeler :

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.GOUV.QC.CA