

ALCOOL / DROGUES /
JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

IL N'Y A
PAS DE
MAGIE

RESTE EN CONTRÔLE

SEMAINE DE PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

ENSEMBLE > 
on fait avancer le Québec



***VRAI
OU
FAUX?***

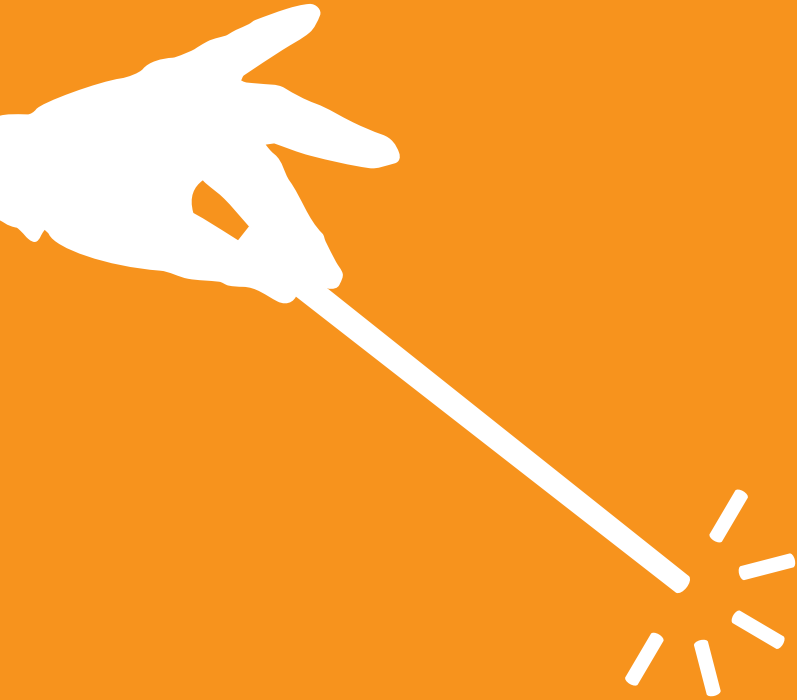
ACTIVITÉ POUR LES GROUPES DE JEUNES
DE 13 À 16 ANS

Québec 

ÉNONCÉ 1

Pour mieux affirmer qui on est,
bien se connaître, c'est la clé !

VRAI OU FAUX ?



A graphic consisting of several orange, thick, rectangular bars of varying lengths radiating from a central point, resembling a stylized sunburst or a starburst.

VRAI

Pour mieux affirmer qui on est, il faut bien connaître les caractéristiques de sa personnalité :

- ce qui est important pour soi;
- ses intérêts;
- ses goûts, ce qu'on aime et ce qu'on aime moins;
- ses points forts et ses limites.

Se connaître, ça permet :

- de faire de meilleurs choix;
- d'augmenter sa confiance en soi et son bien-être;
- de reconnaître les personnes qui partagent les mêmes goûts ou intérêts que soi et de s'entourer de celles-ci.

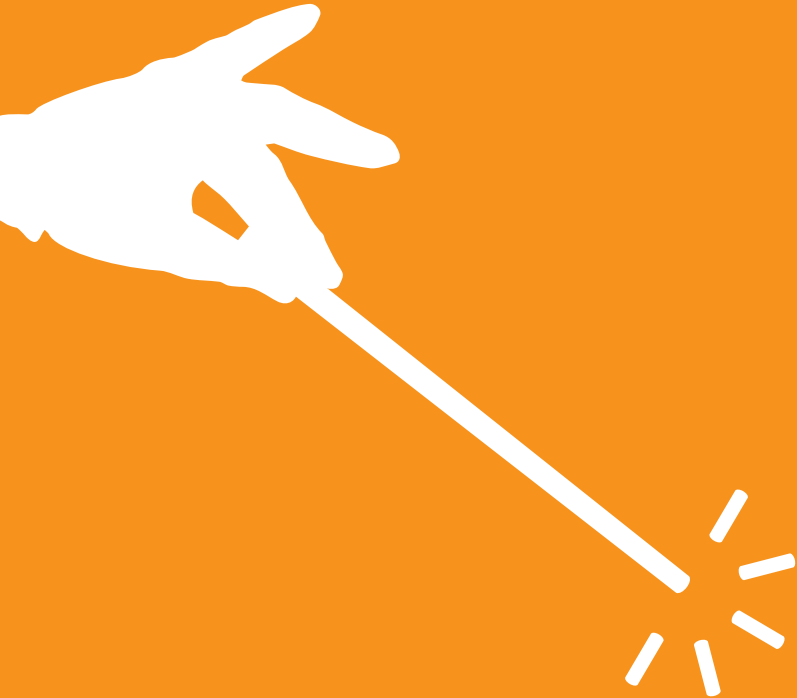
Les caractéristiques de notre personnalité font de nous des personnes uniques. Nous sommes tous différents et c'est ce qui nous rend tous importants.

Alors, affirme qui tu es sans gêne et sois fier de toi !

ÉNONCÉ 2

On peut affirmer qui on est de plusieurs façons, pas seulement en s'exprimant verbalement.

VRAI OU FAUX ?



A graphic consisting of several orange, thick, rounded rectangular bars radiating from a central point, resembling a sunburst or a stylized 'V' shape.

VRAI

En t'exprimant verbalement, tu peux faire connaître tes idées, tes besoins et comment tu te sens.

Mais tu peux aussi t'exprimer d'autres façons :

- en faisant tes choix, peu importe dans quel domaine;
- en créant : quand tu écris, que tu dessines, que tu dances, etc.;
- en participant à des activités qui correspondent à tes désirs, à ce que tu aimes.

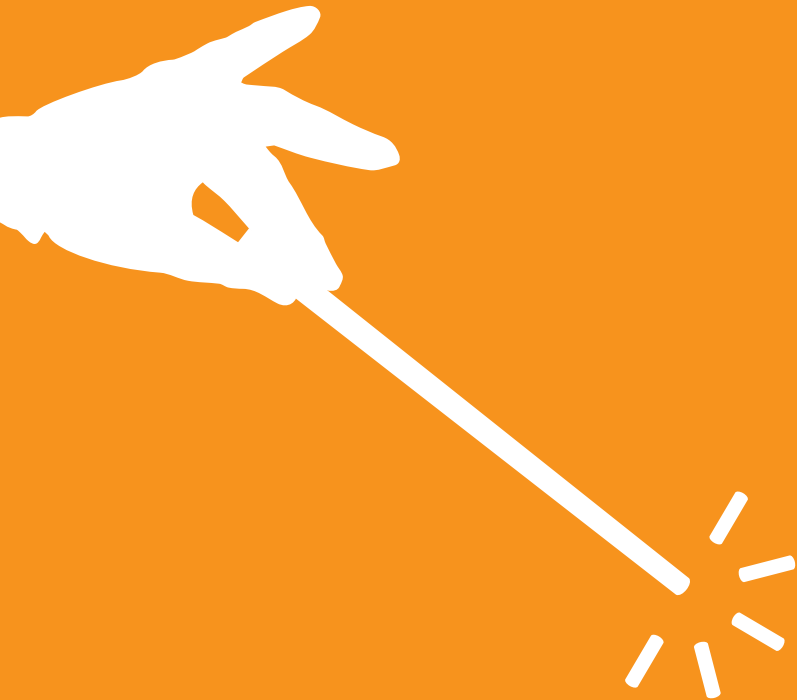
Question :

As-tu des exemples de situations où tu t'es affirmé ?

ÉNONCÉ 3

De plus en plus de jeunes au secondaire consomment de l'alcool ou d'autres drogues.

VRAI OU FAUX ?



A graphic consisting of several orange, thick, rectangular bars of varying lengths radiating from a central point, resembling a stylized sunburst or a fan.

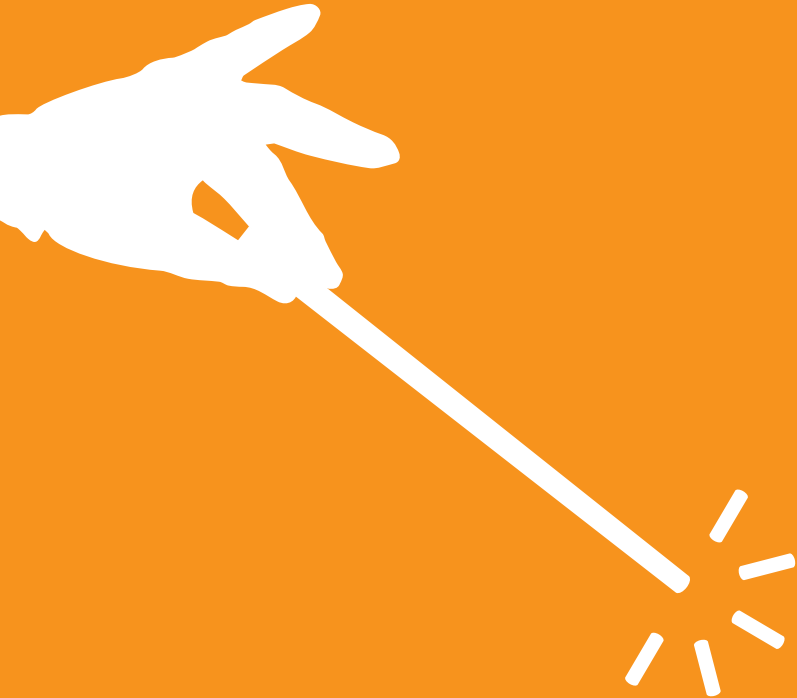
FAUX

De façon générale, au cours des dernières années, la consommation d'alcool chez les jeunes de 12 à 17 ans a diminué. Il en va de même pour la consommation de drogues comme le cannabis.

ÉNONCÉ 4

Toute consommation d'alcool entraîne un effet sur le cerveau et sur le corps.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

L'alcool = substance psychoactive !

- Affecte le fonctionnement du cerveau
- Modifie les communications entre les cellules nerveuses
- Fausse le jugement et la perception des risques
- Déséquilibre le comportement
- Diminue la coordination des mouvements

Une heure après avoir consommé, notre cerveau n'est plus le même :

- on peut se sentir « relaxe »;
- on parle un peu plus;
- on se sent moins gêné;
- on peut devenir plus émotif, plus excité.

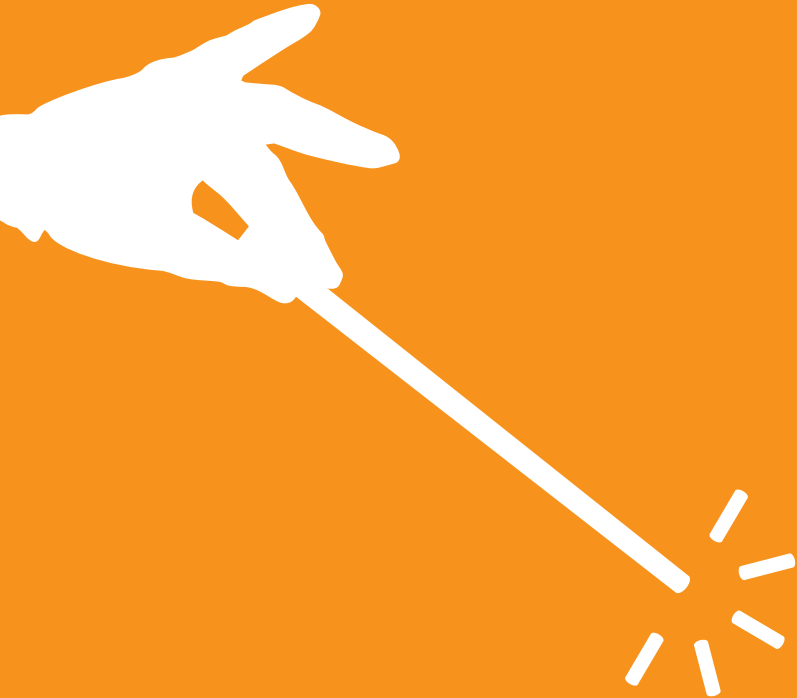
Boire plus = plus de conséquences !

- Jugement encore moins sûr
- Réactions au ralenti
- Vue brouillée
- Perte d'équilibre, démarche titubante
- Paroles embrouillées
- Possibilité de devenir colérique ou déprimé
- Difficulté à mettre de l'ordre dans ses idées

ÉNONCÉ 5

Comme toutes les drogues, le cannabis est une substance psychoactive qui produit des effets sur le cerveau et sur le corps. Il modifie les communications entre les cellules nerveuses et perturbe les sens.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

Toute consommation de drogue, comme le cannabis, produit des effets sur le cerveau.

Effets psychologiques :

- Sentiment de bien-être, de détente
- Facilité à parler plus que d'habitude
- Concentration et mémoire à court terme moins efficaces
- Envie spontanée de rire
- Modification de la perception du temps et de l'espace
- Modification de la perception des sens (couleurs plus éclatantes, sons plus distincts)

Pour certaines personnes, le cannabis peut :

- déclencher des hallucinations;
- modifier la perception de soi;
- provoquer beaucoup d'anxiété.

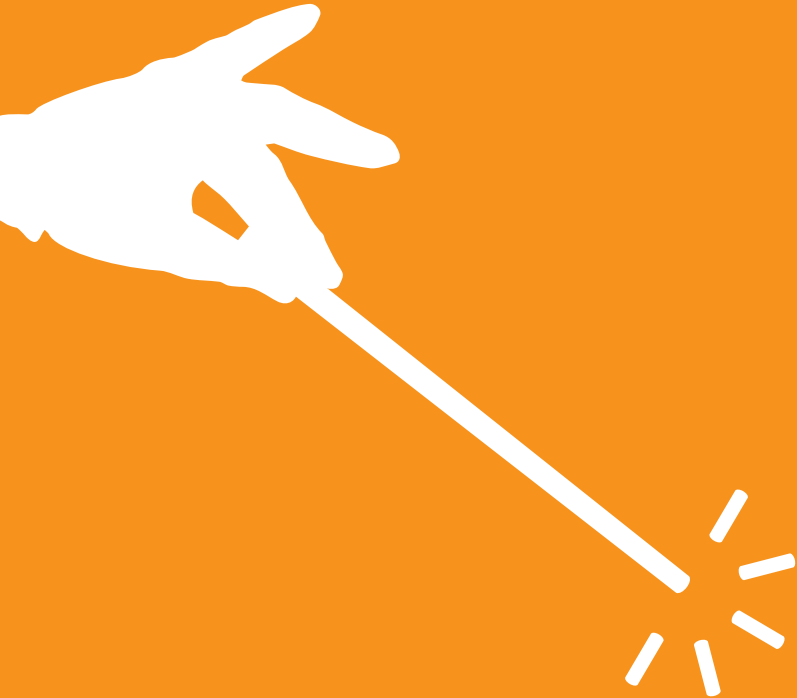
Effets physiques :

- Accélération du rythme cardiaque
- Mauvaise coordination des mouvements et de l'équilibre
- Augmentation de l'appétit
- Assèchement de la bouche et de la gorge
- Gonflement des vaisseaux sanguins (yeux rouges)
- Somnolence

ÉNONCÉ 6

Une personne qui a consommé de l'alcool ou du cannabis ne court aucun risque et ne peut subir aucune conséquence désagréable ou même grave en raison de sa consommation.

VRAI OU FAUX ?



A graphic consisting of several orange, thick, diagonal lines radiating from a central point, resembling a stylized sunburst or a starburst.

FAUX

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 négatives comme :

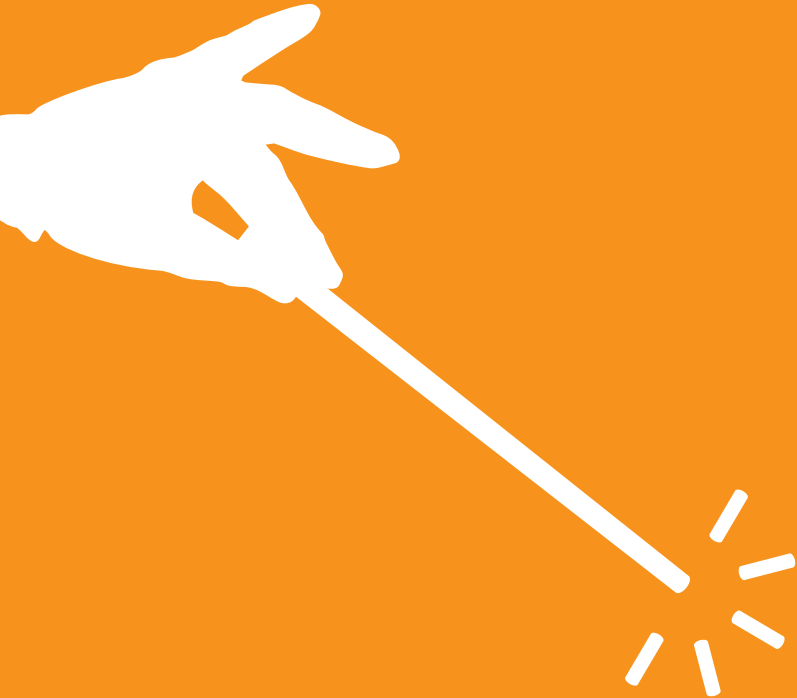
- prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises si on n'avait pas consommé;
- rendre accessibles sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous causeront des ennuis lorsqu'ils seront vus par nos proches, des responsables de l'école ou un futur employeur;
- dire des choses blessantes, même 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;
- décider qu'il n'y a pas de risques à monter dans une voiture avec quelqu'un qui a aussi consommé.

Plus la consommation est grande, plus les risques et les conséquences peuvent être importants.

ÉNONCÉ 7

Le mélange d'alcool avec une boisson énergisante réduit les effets de l'alcool.

VRAI OU FAUX ?



A graphic consisting of several orange, thick, rectangular bars of varying lengths radiating from a central point, resembling a stylized sunburst or a fan.

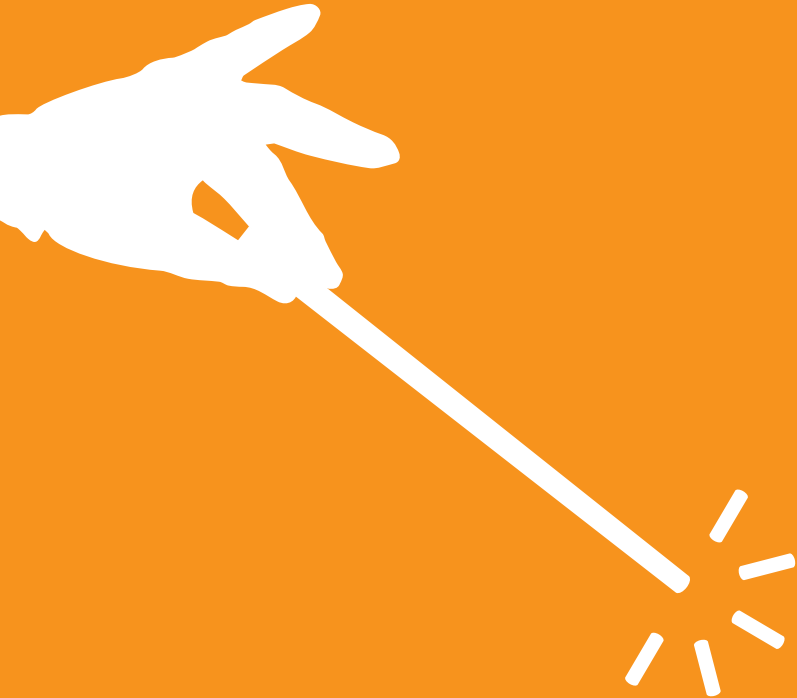
FAUX

Ce mélange masque seulement la capacité de reconnaître les symptômes d'intoxication dus à l'alcool. 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. De ce fait, la personne peut vivre les mêmes conséquences négatives que si elle n'avait consommé que de l'alcool.

ÉNONCÉ 8

Consommer toujours la même chose ou la même quantité permet de prévoir parfaitement l'effet que la consommation aura sur une personne.

VRAI OU FAUX ?



A graphic consisting of several orange, thick, diagonal lines radiating from a central point, resembling a stylized sunburst or a starburst.

FAUX

Plusieurs éléments peuvent influencer l'effet qu'une substance (l'alcool ou une autre drogue) aura sur une personne. On appelle ce phénomène la Loi de l'effet.

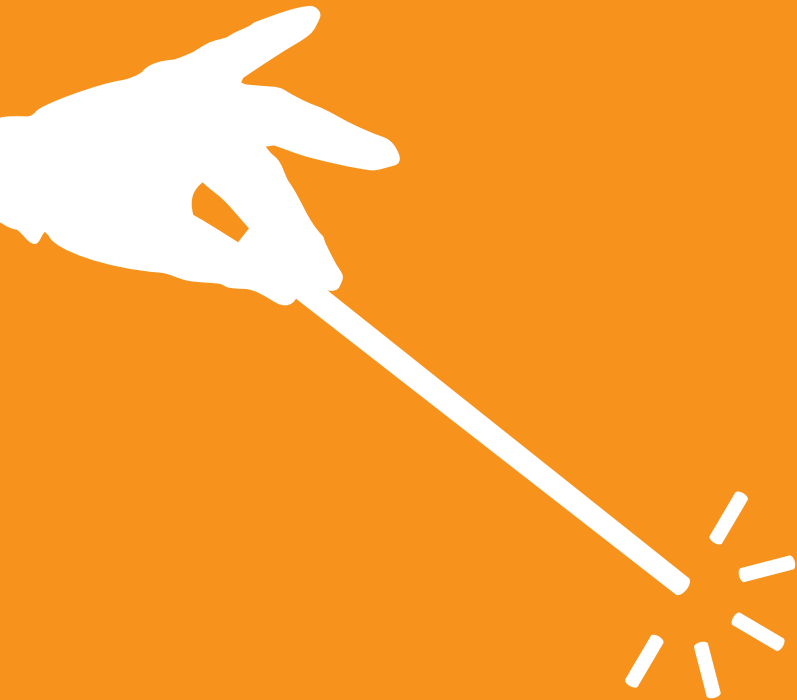
Lorsqu'une caractéristique liée aux trois facteurs suivants change, l'expérience change aussi :

- Substance : qualité du produit (pourcentage d'alcool ou composition de la drogue), rapidité de consommation, etc.
- Individu : âge, taille, poids, état physique (fatigue, présence d'une maladie ou d'une infection telle qu'un rhume ou autre, estomac vide ou non, etc.), état d'esprit, humeur (en général, les drogues augmentent l'émotion dans laquelle on se trouve avant la consommation), etc.
- Contexte : endroit, ambiance, moment de la journée, personnes avec qui on est, présence de conflits, etc.

ÉNONCÉ 9

À propos des jeux de hasard et d'argent, il existe des « trucs » et des astuces infailibles pour gagner à tout coup au poker.

VRAI OU FAUX ?



A graphic consisting of several orange, thick, rectangular bars of varying lengths radiating from a central point, resembling a stylized sunburst or a fan of light.

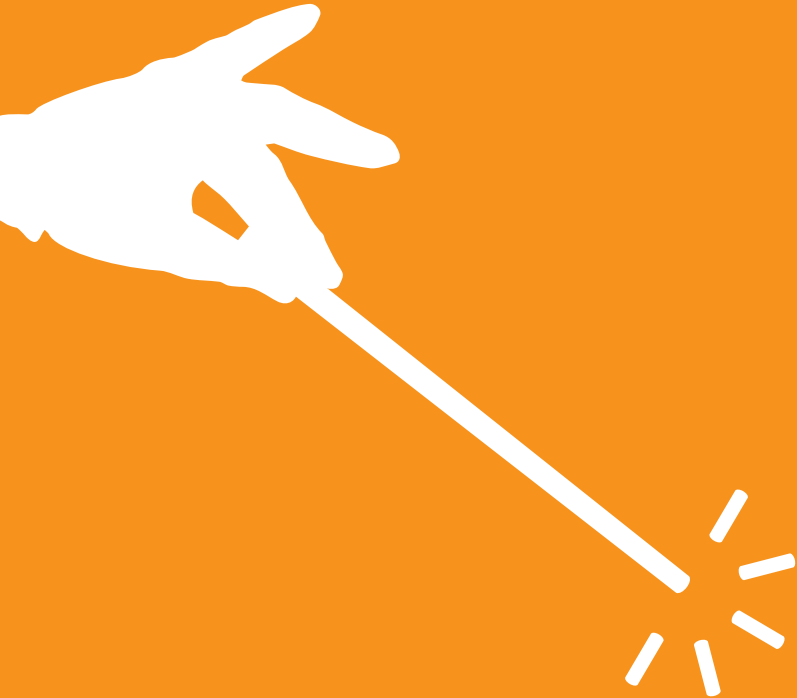
FAUX

Dans les jeux de hasard et d'argent, comme au poker, les habiletés du joueur et le hasard ont tous les deux de l'influence sur le jeu. Le hasard a toujours un rôle à jouer lorsqu'il est temps de déterminer un gagnant.

ÉNONCÉ 10

Parfois, s'affirmer est plus difficile en raison de la situation, des personnes présentes ou des émotions qu'on ressent.

VRAI OU FAUX ?



A graphic consisting of several orange, thick, rectangular bars radiating from a central point, resembling a stylized sunburst or a fan of rays.

VRAI

Lorsqu'on a une opinion différente de celle des autres, par exemple, 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.

Mais il est toujours préférable d'affirmer ce qu'on pense et ce qu'on ressent vraiment, de façon calme.

De cette manière, on respecte qui on est et ça permet de mieux se faire connaître, de montrer aux autres qui on est et ce qu'on veut.

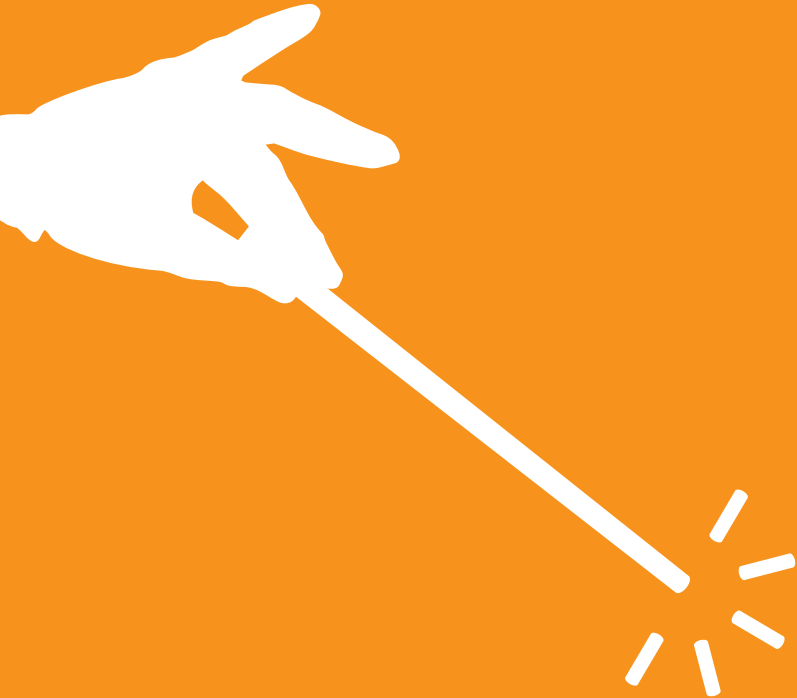
Questions :

- Dans quelles situations est-ce plus difficile pour toi de t'exprimer ?
- Quels moyens utilises-tu ou pourrais-tu utiliser pour réussir à t'exprimer dans ces situations ?

ÉNONCÉ 11

Il y a plusieurs façons de t'affirmer face aux autres lorsqu'il est question de consommation d'alcool, d'autres drogues ou de pratique des jeux de hasard et d'argent.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

Pour réduire ou éviter les risques liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, tu peux utiliser plusieurs stratégies :

- Dis NON, tout simplement. Si on insiste, répète ce NON différemment : « Non, merci. », « Ça ne m'intéresse pas. », etc.

Tu peux aussi essayer d'autres façons :

- Essaie l'humour : « Non, merci, je préfère ne pas perturber mon cher cerveau ! », « Non, merci, j'ai arrêté il y a dix ans ! », 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.

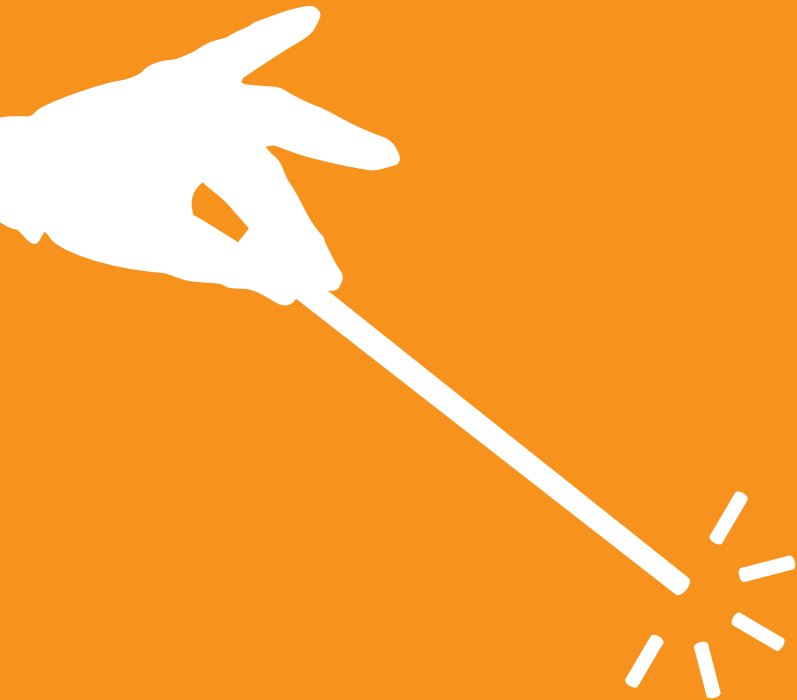
Question :

As-tu d'autres exemples de réponses ?

ÉNONCÉ 12

Il existe des stratégies pour réduire ou éviter les risques et les conséquences liés à la consommation.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

Bien qu'il soit conseillé de ne pas consommer à l'adolescence, parce qu'à cette période le cerveau n'a pas encore terminé son développement et qu'il peut être sensible aux substances psychoactives comme l'alcool et les autres drogues, si tu décides de le faire, voici des stratégies pour réduire ou éviter les risques et les conséquences :

- Décide à l'avance de limiter ta consommation et parles-en avec un ami qui pourra te soutenir dans tes choix le moment venu.
- Si tu apportes tes consommations, lors d'un *party* entre amis, par exemple, apporte aussi des consommations sans alcool. Il est conseillé de boire lentement, d'alterner entre une consommation avec alcool et une sans alcool et de ne pas consommer l'estomac vide.
- Décide à l'avance la façon dont tu te déplaceras après avoir consommé pour éviter de te blesser ou de mettre ta vie ou celle des autres en danger.

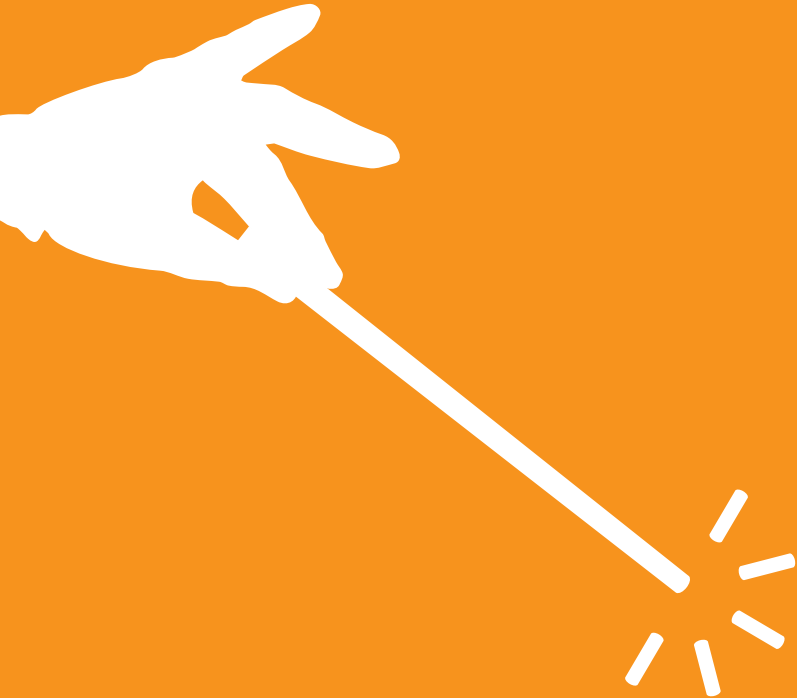
Question :

Selon toi, existe-t-il d'autres stratégies ?

ÉNONCÉ 13

Bien se connaître et connaître les risques et les conséquences qui peuvent être associés à la consommation permettent de faire de meilleurs choix pour soi.

VRAI OU FAUX ?



A graphic consisting of several orange, thick, rectangular bars of varying lengths radiating from a central point, resembling a stylized sunburst or a fan.

VRAI

Bien se connaître, apprécier qui on est et se respecter, c'est la clé qui permet de prendre de meilleures décisions dans n'importe quel domaine de la vie, entre autres lorsqu'il est question de consommation d'alcool ou d'autres drogues et de pratique des jeux de hasard et d'argent.

Connaître les faits quant à la consommation d'alcool ou d'autres drogues t'amène à prendre des décisions éclairées et à t'éloigner des risques et des conséquences qui peuvent y être associés, ce qui te permet de rester en contrôle !