

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?***

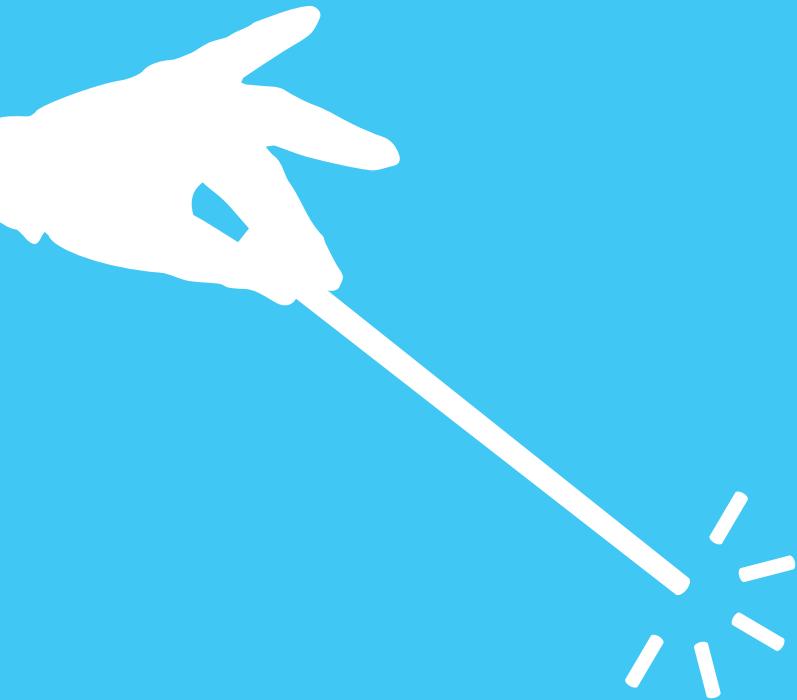
ACTIVITÉ POUR LES GROUPES DE JEUNES DE
13 À 24 ANS DES COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES

Québec 

ÉNONCÉ 1

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

VRAI OU FAUX ?





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.

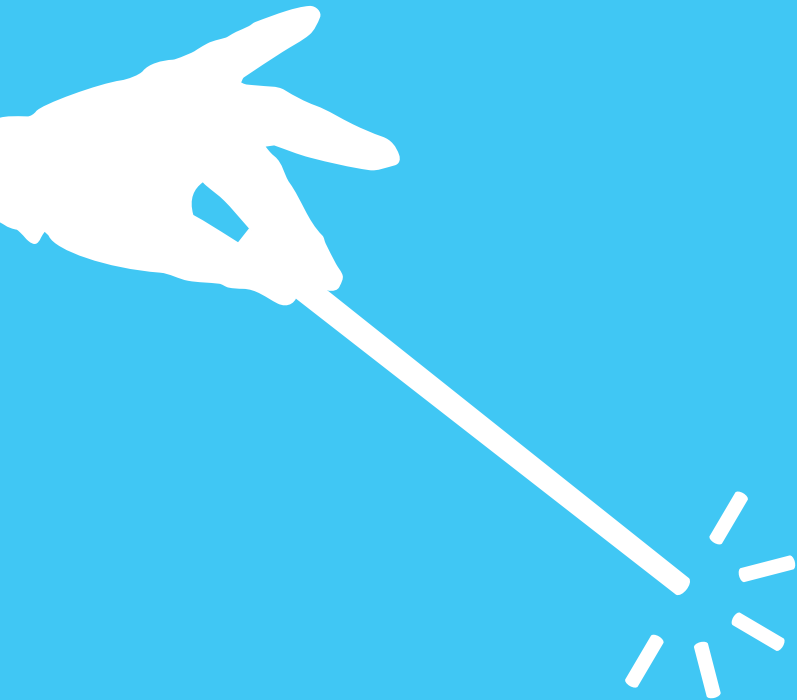
Les caractéristiques de notre personnalité font de nous des personnes uniques. Nous sommes tous différents et c'est ce qui nous rend tous importants.

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 light blue, thick, diagonal lines 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 :

- chaque fois que tu prends une décision, 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.

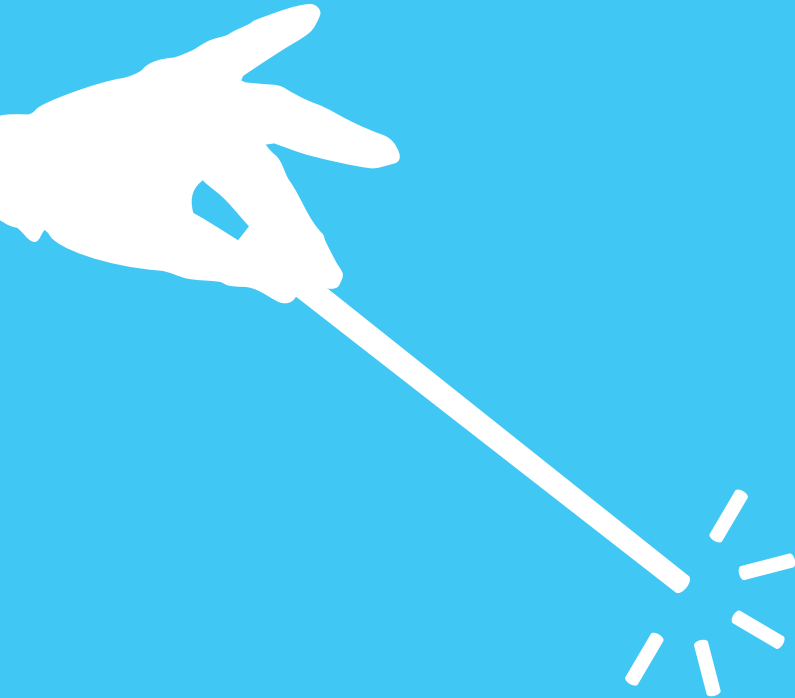
Question :

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

ÉNONCÉ 3

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.

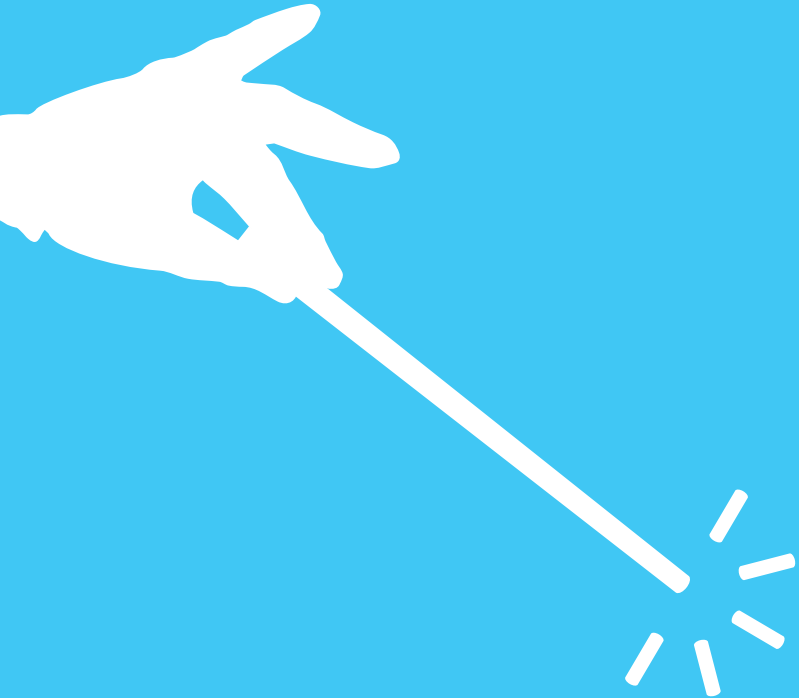
Boire plus = plus de conséquences !

- 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 4

La consommation excessive d'alcool (cinq consommations ou plus lors d'une même occasion) comporte des risques importants et peut entraîner des conséquences à long terme.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

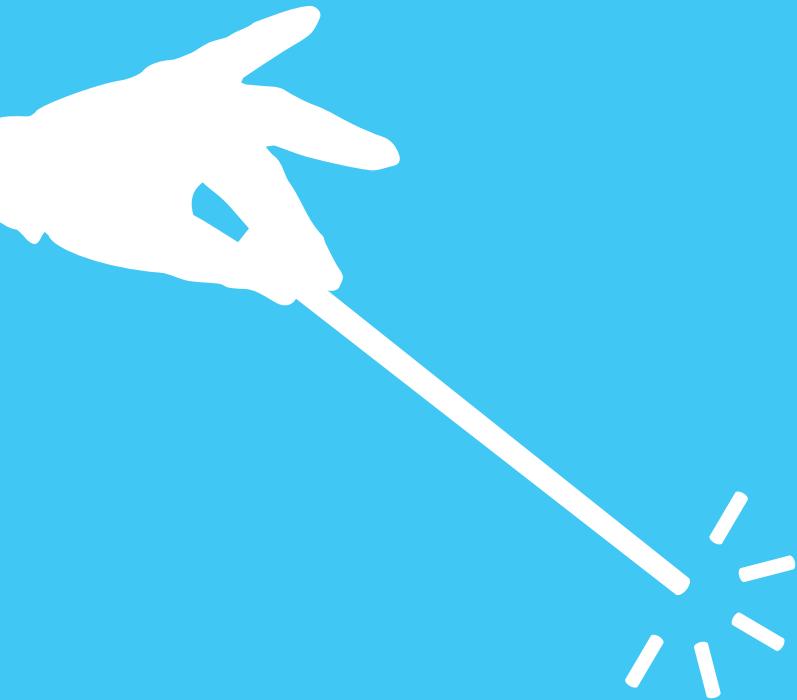
La consommation excessive d'alcool et la consommation excessive répétitive augmentent les risques et peuvent engendrer, par exemple, les effets suivants :

- sur la santé physique : augmentation importante des risques d'accidents avec blessures ou décès, augmentation de la prise de risques sexuels pouvant entraîner une infection transmissible sexuellement ou une grossesse non désirée, effets sur le développement du cerveau pouvant notamment engendrer des comportements impulsifs, influence sur le développement de certains cancers, de maladies du foie, de l'hypertension et de lésions cérébrales;
- sur la santé mentale : risque accru d'abus ou de dépendance, effet dépressif et désinhibiteur de l'alcool qui peut amener une personne ayant des pensées suicidaires à passer à l'acte, dépression;
- sur le plan psychosocial : difficultés avec les proches, difficultés au travail ou à l'école, actes criminels, délinquance, violence.

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)

Chez certaines personnes, le cannabis peut :

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

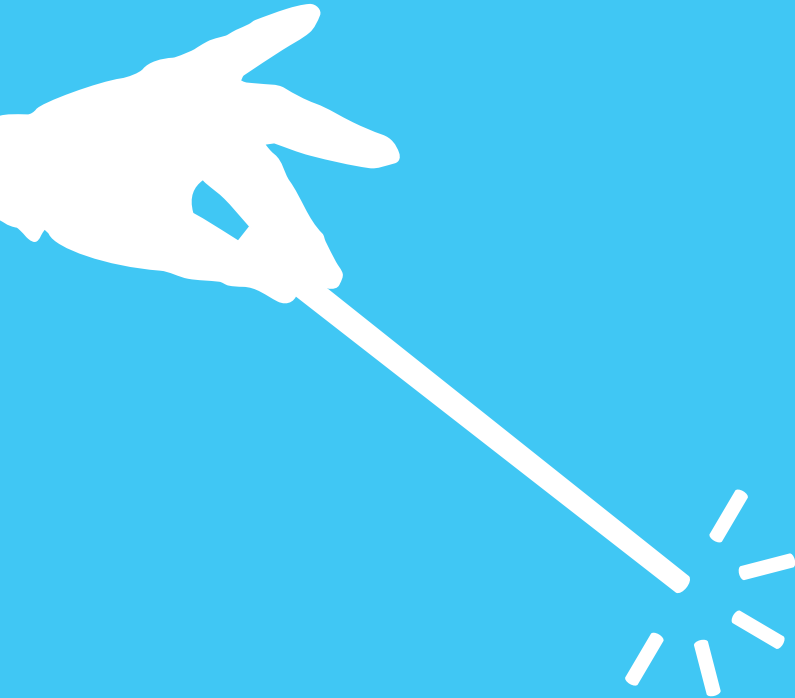
Effets physiques :

- 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

Des décisions prises sous l'effet de l'alcool ou d'une autre drogue peuvent entraîner des conséquences désagréables et parfois graves.

VRAI OU FAUX ?



A graphic consisting of several blue, thick, diagonal lines radiating from the top left towards the center, resembling a stylized sunburst or a starburst.

VRAI

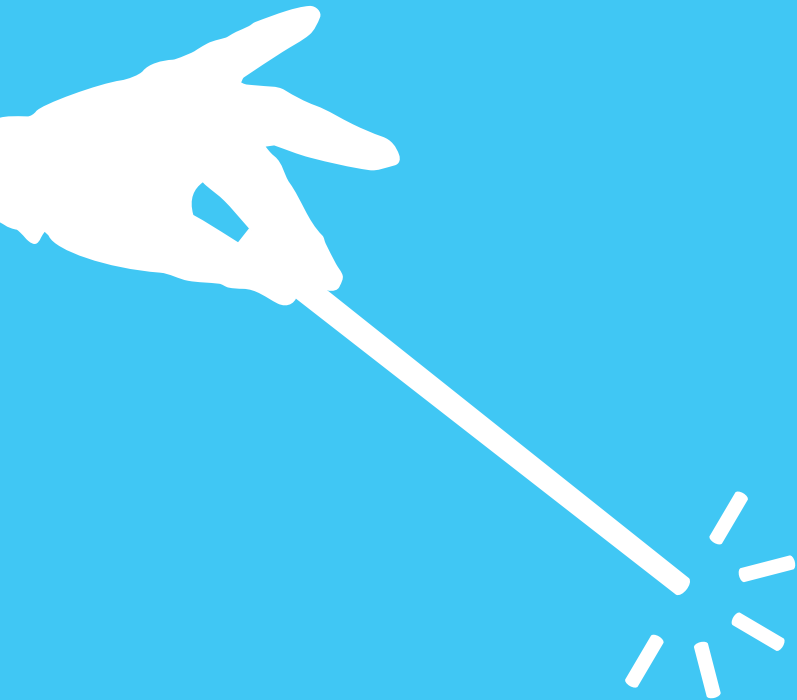
Quand le cerveau est perturbé par l'alcool ou une autre drogue, le jugement peut être faussé et la probabilité est plus grande :


- qu'on agisse de façon inappropriée avec des personnes qu'on aime (on peut être désagréable ou même se bagarrer), qu'on rende accessibles sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous porteront ensuite préjudice lorsqu'ils seront vus par nos proches, les autorités de l'école ou notre futur employeur, etc.;
- qu'on s'engage dans une relation sexuelle non protégée. On risque alors de contracter une infection transmissible sexuellement ou de vivre une grossesse non planifiée;
- qu'on décide de conduire avec les facultés affaiblies par l'alcool ou d'autres drogues. Une arrestation dans ces conditions signifie la perte du permis de conduire, une amende et un casier judiciaire pouvant avoir des conséquences pour l'emploi ou pour les voyages en dehors des frontières canadiennes. Cette situation augmente aussi les risques de faire un accident, dans lequel soi-même ou d'autres personnes pourraient être gravement blessés ou même perdre la vie.

ÉNONCÉ 7

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

VRAI OU FAUX ?



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

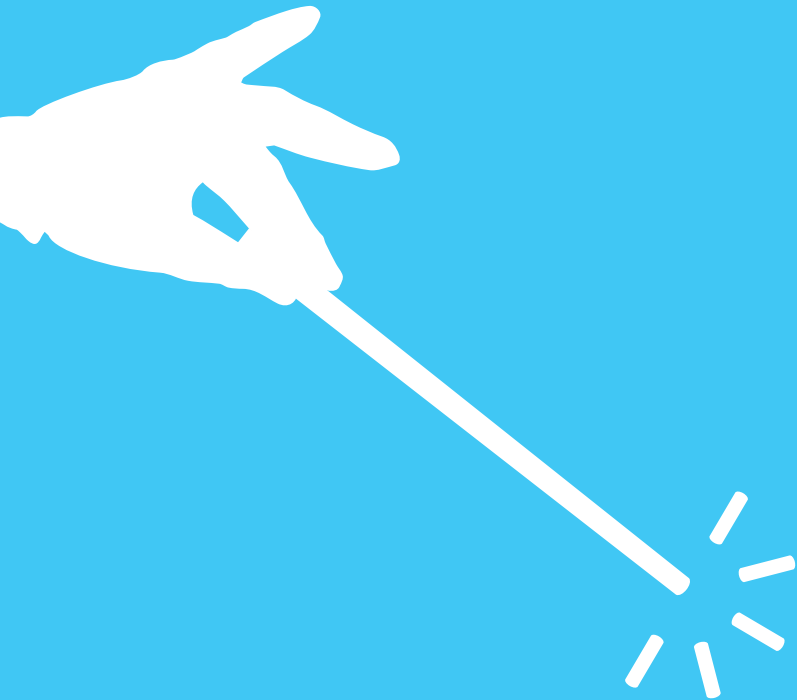
FAUX

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

Quelle que soit leur forme, leur couleur ou leur provenance, il est impossible de connaître le contenu exact des drogues de synthèse.

VRAI OU FAUX ?



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

VRAI

Comme pour toute drogue vendue sur le marché noir, on ne peut jamais être certain de la composition des drogues de synthèse.

Une dose peut contenir :

- la substance recherchée à l'état pur;
- la substance mélangée à d'autres produits;
- une tout autre substance que celle qu'on souhaite se procurer.

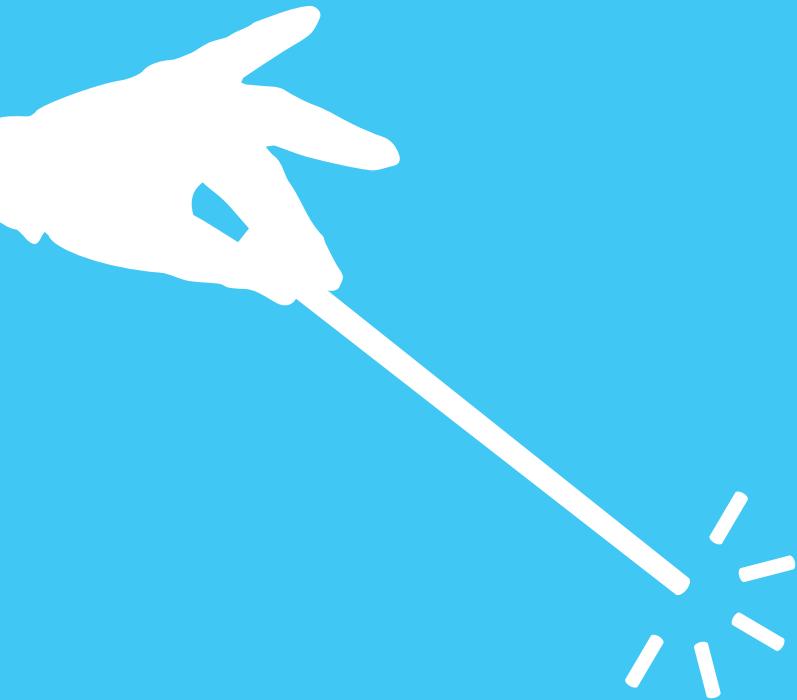
Ce qui veut dire que l'effet peut être :


- nul;
- celui attendu en totalité ou en partie;
- excessivement fort, dangereux et même toxique.

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 light blue, thick, diagonal lines radiating from a central point, resembling a stylized sunburst or a fan of light.

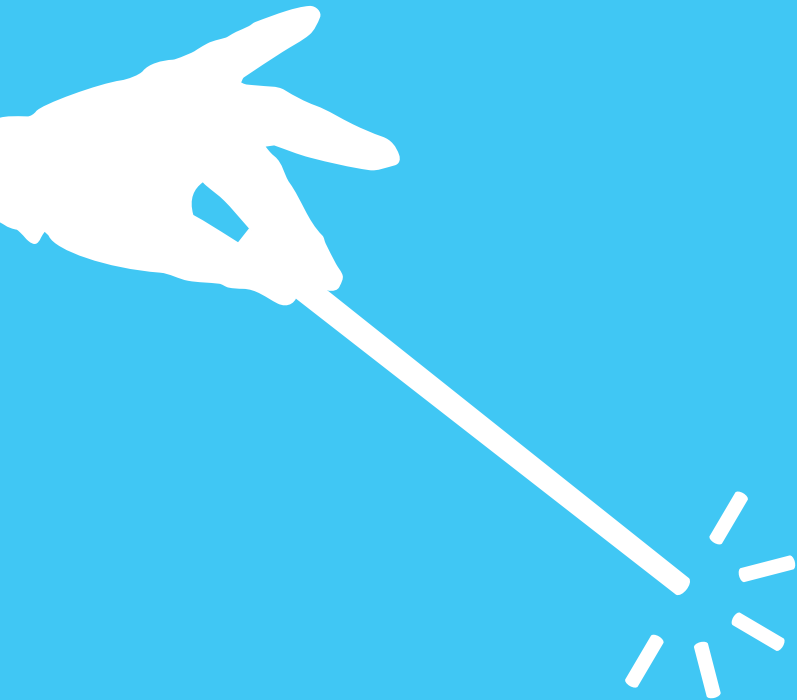
FAUX

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 blue, thick, diagonal lines radiating from a central point, resembling a sunburst or a stylized 'V' shape.

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.

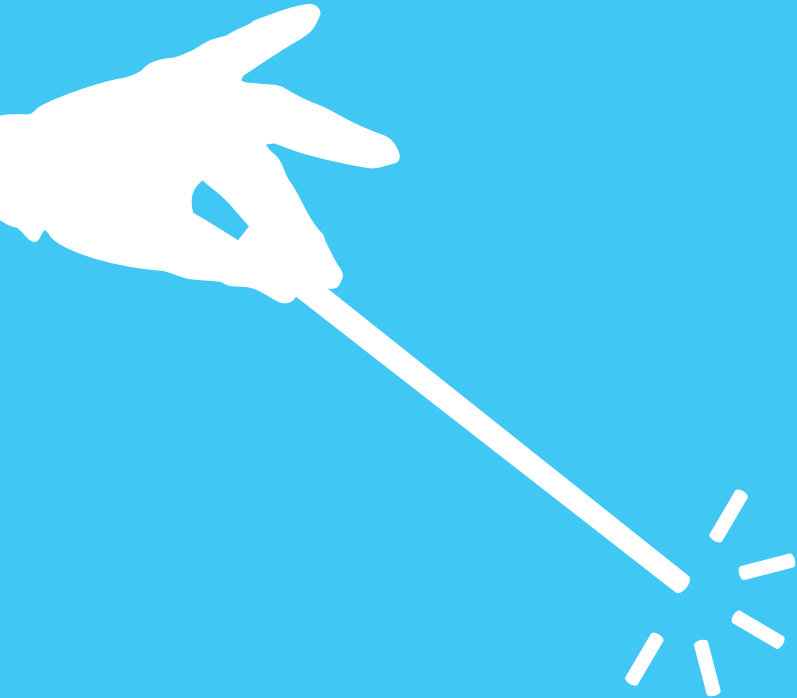
Questions :

- 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.

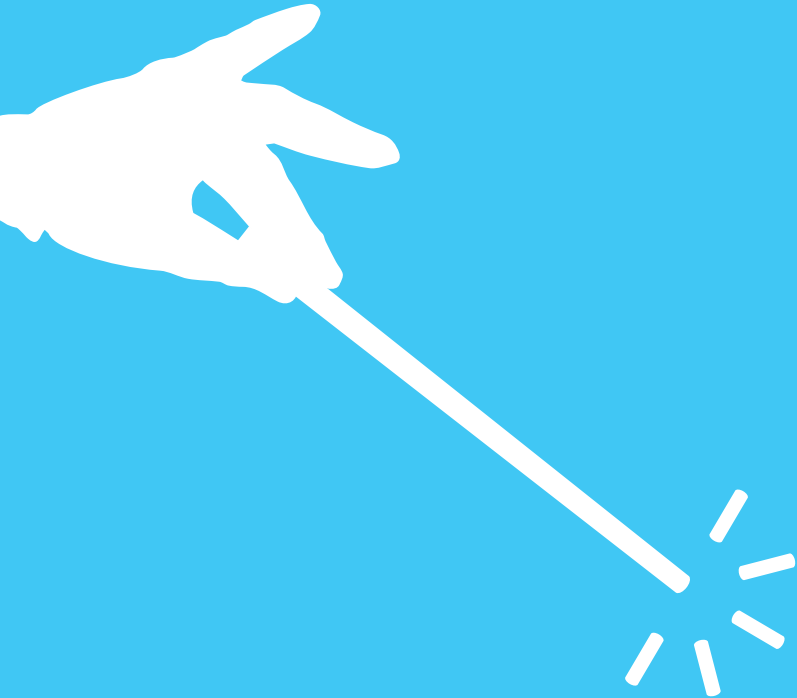
Question :

As-tu d'autres exemples de réponses ?

ÉNONCÉ 12

Lorsqu'on décide de consommer, il existe des stratégies pour réduire ou éviter les risques et les conséquences liés à la consommation.

VRAI OU FAUX ?





VRAI

Voici des stratégies pour réduire ou éviter les risques et les conséquences qui peuvent découler de la consommation d'alcool ou d'autres drogues :

- Si tu apportes tes consommations, lors d'un *party* ou d'un souper 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 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.
- Au cours d'une soirée, évite de faire des mélanges, comme consommer de l'alcool avec une autre drogue, ou de prendre plus d'une drogue.
- 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.

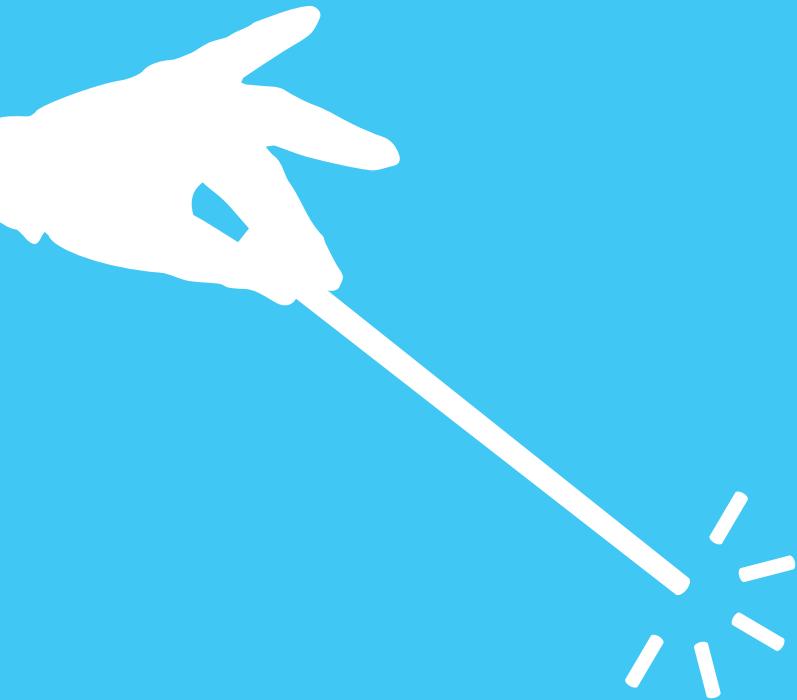
Question :

As-tu d'autres exemples de 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 light blue, thick, diagonal lines radiating from a central point, resembling a sunburst or a stylized 'V' shape.

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 !