

PAS DE RISQUES
À PRENDRE

VRAI OU FAUX

SEMAINE
DE PRÉVENTION
DES DÉPENDANCES

ALCOOL
DROGUES
JEUX DE HASARD
ET D'ARGENT

Quebec.ca/AlcoolDroguesJeu

Québec 

1.

**L'ENGAGEMENT DANS
DES ACTIVITÉS PERMET D'AUGMENTER
LA CONFIANCE EN SOI.**

VRAI

FAUX

L'engagement dans une activité qui correspond à nos intérêts nous permet, par exemple, d'améliorer notre connaissance de nous-mêmes (ce qu'on préfère, où se trouvent nos forces, etc.) et notre confiance en nous, d'être en contact avec des amis qui partagent les mêmes intérêts que nous, d'être en contact avec des adultes attentifs et qui nous soutiennent, de développer l'affirmation de soi, d'apprendre à maîtriser nos émotions et de développer un sentiment d'appartenance à notre milieu qui fait que nous nous y sentons mieux.

Toutes ces forces et ces compétences, par leur présence dans la vie de quelqu'un, ont un effet de protection qui diminue la probabilité de l'apparition d'un problème, que celui-ci soit lié notamment à la consommation d'alcool ou de drogues ou encore à la pratique de jeux de hasard et d'argent.

Le fait de s'engager peut contribuer aussi à :

- développer son estime de soi;
- développer des talents et des compétences;
- accroître sa capacité à surmonter des obstacles;
- croire en son avenir et se fixer des buts;
- avoir un cercle d'amis en qui l'on a confiance;
- avoir de bonnes relations familiales;
- avoir de saines habitudes de vie en ce qui concerne l'activité physique, l'alimentation et le sommeil.

VRAI

2.

**LES ACTIVITÉS DANS LESQUELLES
ON PEUT S'ENGAGER SONT NOMBREUSES.**

VRAI

FAUX



Par exemple, il est possible de :

- participer aux activités parascolaires qui ont lieu pendant la pause du midi (improvisation, théâtre, cuisine, etc.);
- s'engager dans sa classe (responsable du recyclage, président de classe, etc.);
- participer aux activités de loisirs et de sports organisées dans son quartier ou sa ville;
- faire partie du groupe de bénévoles de son quartier ou de son école;
- faire des activités en famille (jeux de table, randonnées en vélo, etc.);
- faire partie d'une équipe sportive;
- suivre des cours de danse, de peinture, de piano, etc.;
- participer aux projets de ses amis.

VRAI

3.

**LA CONSOMMATION DE CANNABIS
ET D'ALCOOL EST EN HAUSSE
CHEZ LES JEUNES DU SECONDAIRE.**

VRAI

FAUX



Selon les données de l'**Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, les drogues et le jeu chez les élèves du secondaire**, il y a de moins en moins de jeunes qui consomment ces substances.



FAUX

4.
—

**EN ÉTANT PRUDENT,
IL EST POSSIBLE DE CONSOMMER
DE L'ALCOOL OU DU CANNABIS
SANS AUCUN EFFET.**

VRAI

FAUX



Dès qu'une personne consomme, le fonctionnement de son cerveau et de ses sens est automatiquement perturbé, entre autres parce que les communications entre les cellules nerveuses sont modifiées. Elle peut alors poser des gestes qui ne lui ressemblent pas et qu'elle ne ferait pas dans son état normal. Cela affecte son jugement et elle risque alors de prendre des décisions qui peuvent nuire à sa santé ou à son bien-être.

FAUX

5.

**IL N'Y A QUE DES EFFETS
AGRÉABLES LIÉS À LA CONSOMMATION
DU CANNABIS.**

VRAI

FAUX



Il faut toujours se rappeler qu'il n'y a jamais de *high* sans *down*. S'il est vrai que consommer du cannabis peut faire vivre un sentiment d'insouciance, de bonne humeur, d'audace ou même de créativité, ces sentiments seront toujours suivis d'une phase de *down*, caractérisée par un ralentissement physique et mental. Il est aussi possible d'observer une diminution de la mémoire à court et à moyen terme et des facultés de concentration ou d'attention.

De plus, certaines personnes peuvent se sentir mal et même vivre des crises de panique lorsqu'elles consomment du cannabis, alors que, pour d'autres, cela procure un sentiment de détente.

FAUX

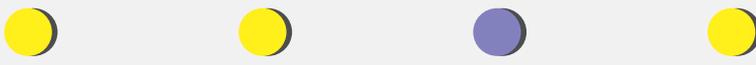
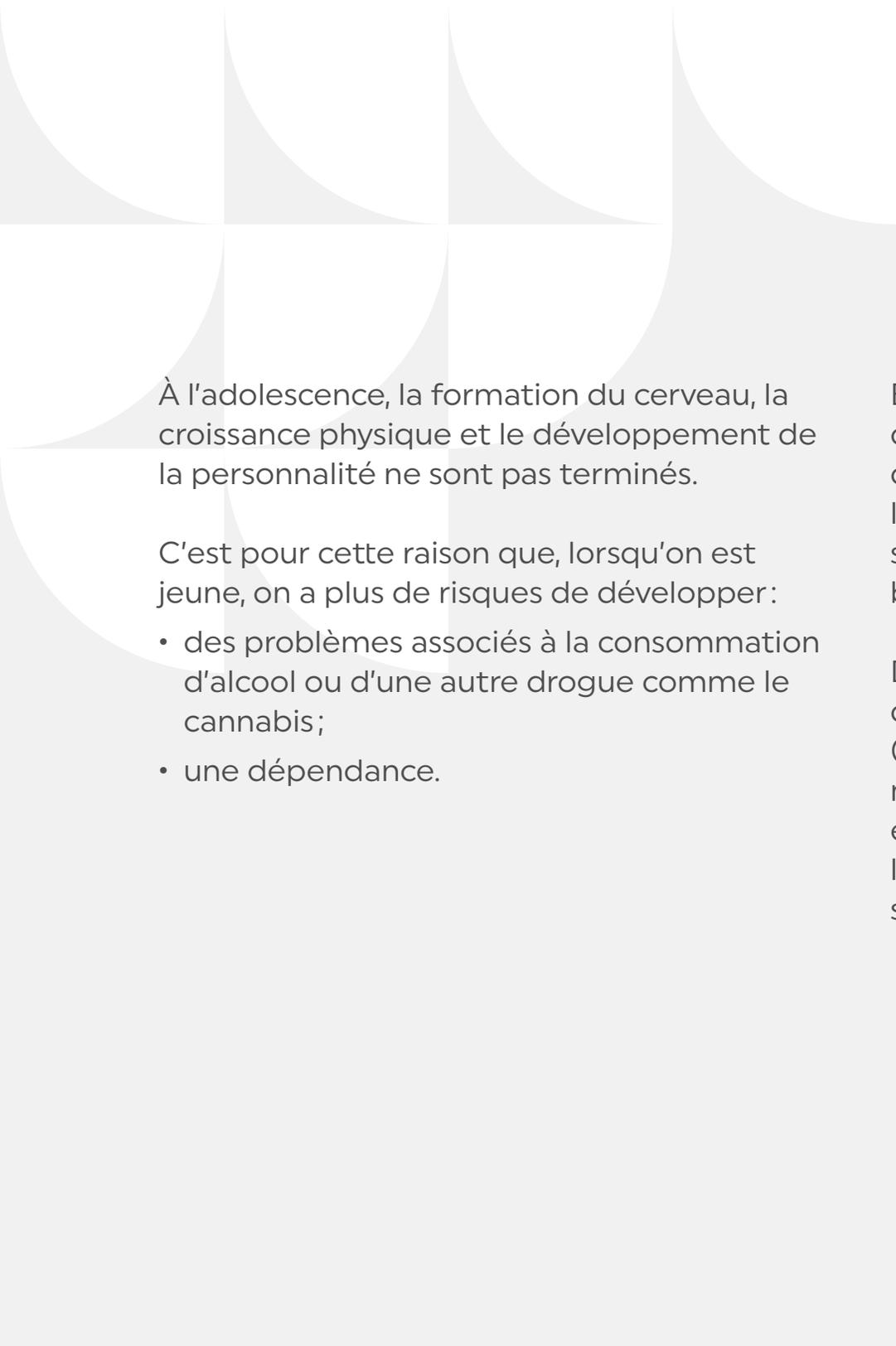
Québec 

6.

**CONCERNANT LA CONSOMMATION
D'ALCOOL OU DE CANNABIS, IL N'Y A PAS
PLUS DE RISQUES POUR LES ADOLESCENTS
QUE POUR LES ADULTES D'EN SUBIR DES
CONSÉQUENCES.**

VRAI

FAUX



À l'adolescence, la formation du cerveau, la croissance physique et le développement de la personnalité ne sont pas terminés.

C'est pour cette raison que, lorsqu'on est jeune, on a plus de risques de développer :

- des problèmes associés à la consommation d'alcool ou d'une autre drogue comme le cannabis;
- une dépendance.

Environ une personne sur onze qui consomme du cannabis présentera un trouble lié à l'usage de ce produit au cours de son existence. Pour les adolescents, c'est un jeune consommateur sur six qui présentera une consommation problématique.

De plus, certaines études soutiennent qu'un moins bon fonctionnement cognitif (le jugement, la capacité d'attention, la mémoire, la capacité à prendre des décisions, etc.) pourrait persister plus longtemps si la consommation est répétée et soutenue, surtout si l'usage commence à l'adolescence.

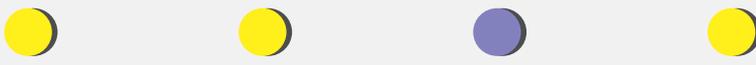
FAUX

7.

**LA LÉGALISATION DU CANNABIS
A ÉTÉ DÉCIDÉE PARCE QUE
LA SUBSTANCE EST SANS
CONSÉQUENCES POUR LA SANTÉ.**

VRAI

FAUX



C'est tout le contraire: **c'est parce que le cannabis comporte des risques pour la santé et la sécurité** que le gouvernement souhaite encadrer, entre autres, la composition et la qualité de la substance afin d'en minimiser les risques.

FAUX

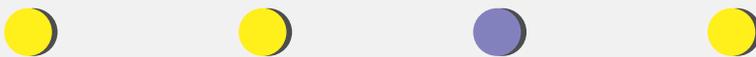
Québec 

8.

**LES EFFETS DE L'ALCOOL
OU D'UNE AUTRE DROGUE SERONT
TOUJOURS LES MÊMES
D'UNE FOIS À L'AUTRE.**

VRAI

FAUX



On ne peut jamais être certain de l'effet qu'aura une drogue, car trop de facteurs différents entrent en ligne de compte en même temps. C'est ce qu'on appelle la Loi de l'effet (E = PIC).

Ces facteurs sont les suivants :

Le produit (P) : quantité, pureté, fréquence de consommation, rapidité de consommation, mode d'administration (ingéré, fumé, injecté, etc.), combinaison avec d'autres produits.

L'individu (I) : taille, sexe, poids, état de santé physique ou psychologique, état d'esprit, expériences passées, métabolisme ou prédispositions.

Le contexte (C) : lieu, ambiance, entourage, moment de la journée.

Si l'un de ces aspects change, l'effet de la substance consommée peut changer aussi.

FAUX

9.

**LE MÉLANGE D'ALCOOL
AVEC UNE BOISSON ÉNERGISANTE
RÉDUIT LES EFFETS DE L'ALCOOL.**

VRAI

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. Les risques de se retrouver en état d'ébriété avancé sont ainsi augmentés. La personne peut vivre les mêmes conséquences négatives que si elle n'avait consommé que de l'alcool.

FAUX

10.

**LA CONSOMMATION D'ALCOOL
OU DE CANNABIS NE PEUT ENTRAÎNER
AUCUNE CONSÉQUENCE GRAVE.**

VRAI

FAUX

Quand le cerveau est perturbé par l'alcool ou par une autre drogue, la probabilité qu'une personne agisse de façon inadéquate est plus élevée. Elle peut par exemple :

- dire des paroles blessantes aux personnes qu'elle aime ;
- se bagarrer ;
- publier sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui lui seront nuisibles lorsqu'ils seront vus par ses proches, des responsables de l'école, son futur employeur, etc. ;
- avoir une relation sexuelle non protégée, pouvant entraîner une infection transmissible sexuellement ou une grossesse ;
- conduire un véhicule motorisé ou prendre place dans une voiture dont le conducteur a les facultés affaiblies par l'alcool ou la drogue, et risquer un accident.

FAUX

11.

**IL EXISTE DES « TRUCS »
POUR GAGNER AUX JEUX DE HASARD
ET D'ARGENT.**

VRAI

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. Il n'existe donc aucun « truc » ni aucune astuce infallible pour gagner aux jeux de hasard et d'argent. Le hasard a toujours un rôle à jouer lorsqu'il est temps de déterminer un gagnant.

FAUX

12.

**IL N'EXISTE AUCUNE STRATÉGIE
POUR RÉDUIRE OU ÉVITER LES RISQUES
LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL
ET DE DROGUES ET AUX JEUX DE HASARD.**

VRAI

FAUX

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, il existe de nombreuses stratégies pour réduire ou éviter les risques liés à la consommation et aux jeux de hasard, en voici des exemples :

- Choisir de ne pas consommer ou de ne pas jouer.
 - Prévoir des boissons non alcoolisées lors d'une fête.
 - Alternier entre une boisson alcoolisée et une boisson non alcoolisée.
 - Ne pas consommer l'estomac vide et boire lentement.
 - Décider à l'avance de limiter sa consommation.
 - Décider à l'avance de ne pas consommer telle ou telle substance et en informer un ami avec qui on sera sur place et qui pourra nous soutenir dans notre décision.
- S'entendre avec un ami pour surveiller mutuellement notre consommation durant une fête.
 - Éviter de faire des activités physiques ou des sports potentiellement dangereux lorsqu'on a consommé de l'alcool ou une autre drogue.
 - Éviter de conduire un véhicule à moteur (scooter, VTT, automobile, etc.) lorsqu'on a consommé de l'alcool ou une autre drogue.
 - Prévoir la façon dont on se déplacera après avoir consommé pour éviter de se blesser ou de mettre notre vie ou celle des autres en danger.
 - Éviter de monter en voiture avec quelqu'un qui a consommé de l'alcool ou une autre drogue.
 - Éviter de mélanger différentes substances, par exemple l'alcool et une autre drogue ou encore l'alcool et une boisson énergisante. Chaque substance peut amplifier l'effet de l'autre ou le camoufler.
 - Se fixer à l'avance une certaine somme d'argent à ne pas dépasser, en jouant au poker par exemple, et en informer un ami avec qui on sera sur place et qui pourra nous soutenir dans notre décision.

FAUX

RESSOURCES D'AIDE ET D'INFORMATION :

Drogue : aide et référence

Jeu : aide et référence

Tel-jeunes