

égo

PAS DE RISQUES
À PRENDRE

Alcool,
drogues,
jeu de hasard
et d'argent,
on répond à
tes questions

Révélation
exclusives

choses que tu ignores
5
- sur toi -

Le quiz
que
tu vas

Numéro SPÉCIAL

Tout sur toi!

SEMAINE DE PRÉVENTION DES DÉPENDANCES

Quebec.ca/AlcoolDroguesJeu

Votre
gouvernement

Québec

DANS CE NUMÉRO, C'EST TOI LA VEDETTE!

ON VEUT SAVOIR...

Qu'est-ce qui définit ta **PERSONNALITÉ**?
Quelles sont tes **VALEURS**?
Qu'est-ce qui te fait **PLAISIR**?
Qu'est-ce qui te **TIENT À CŒUR**?



*Tu es au cœur
de ce numéro
parce que*

MIEUX TE CONNAÎTRE C'EST :

- + de confiance en toi
- + de bonheur
- + de meilleurs choix
- + de bonnes décisions
- + d'outils pour faire face aux situations de la vie

À tout ça, on dit OUI! Parce que TU ES la
personne la plus importante de ta propre vie!
Pars maintenant à la rencontre de toi-même!

Tu penses que tu te connais!?

On va voir!

Quelles sont mes trois principales forces ?

1

2

3

Qu'est-ce que j'aimerais faire plus souvent ?

5
questions à te poser absolument!



Quand je fais face à des difficultés, comment mes forces m'aident-elles à les surmonter ?

Dans quelles situations j'utilise mes forces dans la vie courante ?

1

2

Je m'imagine faire quoi dans 5 ans ?

10+1 AFFIRMATIONS QUI TE FONT DIRE : « C'EST TELLEMENT MOI! »

Mets-en!

Trop pas!

Je pratique régulièrement une activité ou des activités que j'aime



J'ai l'habitude de terminer ce que je commence



J'aime apprendre de nouvelles choses



Je prends un peu de temps pour moi chaque jour pour réfléchir, relaxer



J'aime être en gang



Je m'adapte facilement aux changements et aux imprévus



Je suis plus solitaire et j'aime ça comme ça



Je suis conscient qu'il y a plusieurs façons de voir les choses



J'aime consulter les autres avant de prendre mes décisions



J'aime aider les autres



Je suis mon intuition pour prendre des décisions



Face à face avec LE DÉFI

LE test ultime de tes réactions
quand ça se corse

Encerle l'énoncé qui correspond à ce que tu fais
dans cette situation ou inscris ta propre réponse.

Une chicane dans mon groupe d'amis...

- a) C'est pas de mes affaires
- b) Je choisis mon camp
- c) Je m'implique à fond pour que ça se règle
- d) Oups! C'est souvent moi qui me chicane

Rép. perso :

Je me sens stressé...

- a) J'en parle à des amis, à des parents, à des enseignants
- b) J'ai tendance à garder ça pour moi
- c) J'ai plein de trucs zen pour me calmer
- d) Je dépense de l'énergie, je bouge pour me changer les idées

Rép. perso :

Je me fais critiquer...

- a) Je veux disparaître, ou quelque chose du genre
- b) J'argumente pour te convaincre, j'ai tellement raison
- c) Ouin ok! C'est pas fou ce que tu dis finalement
- d) Pense ce que tu veux, mais je ne changerai pas pareil

Rép. perso :

C'est vraiment difficile...

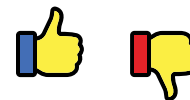
- a) Je réfléchis à une solution
- b) Je fonce, j'agis
- c) Je cherche de l'aide et j'en parle
- d) Je perds mes moyens, ou quelque chose du genre

Rép. perso :

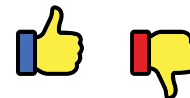
ENCERCLE L'ÉMOJI QUI CORRESPOND LE MIEUX

J'AIME! (ou pas!)

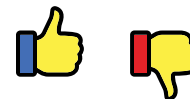
Le travail manuel, réparer, inventer, construire



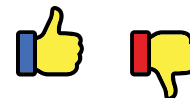
Apprendre, lire, me concentrer, comprendre, analyser



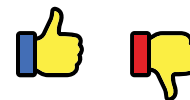
Bouger, bouger, bouger, bouger



Laisser aller mon imagination, créer



Me fixer des objectifs, les atteindre, recommencer



Hmmm

Réponses :

Quand il est question de mieux te connaître, toutes tes réponses sont BONNES! Tu es unique. Sois fier de toi. Mise sur tes forces dans tous les domaines de ta vie et utilise tes habiletés pour développer tout ton potentiel. Ainsi, tu développeras encore plus ta confiance en toi et tu seras en mesure de faire face à un maximum de situations plus facilement.

5 CONSEILS DU SAGE POUR T'AIDER À MIEUX TE CONNAÎTRE

- 1 Un journal perso, écrire tu peux
- 2 Faire le point avec un proche, souvent essaie
- 3 L'esprit ouvert, garder tu dois
- 4 La méditation ou la relaxation, t'aider elles pourraient
- 5 T'exprimer franchement, régulièrement tu devrais

OK!

EST-CE VRAI?



L'alcool est une substance psychoactive. Donc sa consommation modifie les communications entre les cellules nerveuses et entraîne un effet sur le cerveau et sur le corps.

C'EST VRAI! L'alcool est bel et bien une substance psychoactive, au même titre que le cannabis, par exemple.

Sa consommation :

- Fausse le jugement et la perception des risques
- Déséquilibre le comportement
- Diminue la coordination des mouvements

Souvent, on se sent « chill ».

- On prend de l'assurance
- On peut devenir plus émotif, plus excité

Boire plus = plus de conséquences!

- On a un jugement encore moins sûr
- Des réactions au ralenti
- Une vue floue
- Un équilibre précaire
- On parle mou
- On peut devenir colérique ou triste
- On a de la difficulté à réfléchir comme il faut

Consommer du cannabis tôt dans la vie habitue ton corps et diminue les risques de développer une dépendance.

C'EST FAUX! Pour les consommateurs de cannabis, le risque de développer une dépendance augmente de 9 % à 16 % chez ceux qui ont commencé à consommer à l'adolescence. De plus, les adolescents qui consomment du cannabis, même occasionnellement, sont plus susceptibles de développer une dépendance aux autres drogues, à l'alcool et au tabac.



Chaque année, de plus en plus de jeunes consomment de l'alcool ou d'autres drogues.

NON! Au contraire, depuis les dernières années, les 12 à 17 ans ont diminué leur consommation d'alcool et d'autres drogues, comme le cannabis.

Maintenant que tu en sais un peu plus sur toi-même, teste tes connaissances sur... l'alcool, les drogues et les jeux de hasard et d'argent.

Quand le cerveau est perturbé par l'alcool, la probabilité que l'on agisse de façon inadéquate est plus élevée.

C'EST VRAI! On peut par exemple :

- Dire des paroles blessantes aux personnes que l'on aime
- Se bagarrer
- Publier sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui nous seront nuisibles lorsqu'ils seront vus par nos proches, des responsables de l'école, notre futur employeur, etc.
- Avoir une relation sexuelle non protégée pouvant entraîner une infection transmissible sexuellement ou une grossesse
- Se blesser en pratiquant une activité potentiellement dangereuse
- 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

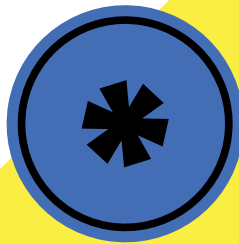
Vaut mieux laisser dormir une personne qui a consommé une grande quantité d'alcool en peu de temps.

FAUX! Communément appelé le « calage », boire une grande quantité d'alcool en peu de temps peut provoquer une intoxication aiguë et causer la mort.

Voici les signes d'une intoxication aiguë :

- Réactions grandement diminuées ou absentes
- Perte de conscience ou sommeil profond
- Difficultés respiratoires
- Vomissements répétés
- Transpiration excessive
- Hypothermie (chute de la température corporelle)

Si quelqu'un dans une fête présente un ou plusieurs de ces signes, il ne faut pas le laisser seul et il faut demander de l'aide rapidement en composant le 911.



Une personne qui consomme toujours la même chose ou la même quantité pourra prévoir parfaitement l'effet de la consommation.

NON, C'EST FAUX. Plusieurs éléments peuvent faire varier l'effet que l'alcool ou une 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 :

1. Substance : qualité du produit (pourcentage d'alcool ou composition de la drogue), rapidité ou façon dont le produit est consommé, etc.
2. Individu : âge, taille, poids, état physique (fatigue, présence d'une maladie, estomac vide, etc.), état d'esprit, humeur, etc.
3. Contexte : endroit, ambiance, moment de la journée, personnes avec qui on est, etc.

Parmi ces effets, lesquels peuvent être liés à la consommation de cannabis ?

- a) **Sentiment de bien-être, de détente • Plus de facilité à socialiser • Fous rires • L'impression d'avoir les sens en éveil • L'impression d'être plus créatif**
- b) **Concentration difficile • Mémoire à court terme moins efficace • Somnolence**
- c) **Accélération du rythme cardiaque • Mauvaise coordination des mouvements • Perte de l'équilibre**
- d) **Augmentation de l'appétit • Soif • Gonflement des vaisseaux sanguins (yeux rouges)**
- e) **Hallucinations • Anxiété**

TOUTES CES RÉPONSES. Bien que certains effets puissent être plaisants ou tentants, consommer du cannabis comporte des risques. En effet, 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.

Le mélange alcool + boisson énergisante réduit les effets de l'alcool.

C'EST FAUX! En fait, ce mélange masque tout simplement les symptômes d'intoxication attribuables 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.

On peut être bon au poker, mais il n'existe aucune astuce infaillible pour mettre les chances de son côté et gagner à tout coup à des jeux de hasard et d'argent.

EH OUI, C'EST VRAI! 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. C'est pas compliqué, le nom le dit! Dans les jeux de hasard, le hasard a toujours un rôle à jouer.



Une utilisation excessive d'Internet (jeux en ligne, réseaux sociaux) peut entraîner des conséquences négatives.

VRAI! Les personnes qui jouent en ligne de façon récurrente peuvent, par exemple, ressentir ces effets ou vivre ces conséquences :

- Des préoccupations concernant leur utilisation d'Internet
- Des symptômes physiques désagréables lorsqu'elles ne sont pas en ligne
- Une difficulté à diminuer ou à contrôler leur temps passé en ligne
- Une perte d'intérêt pour les activités autres qu'en ligne
- De la gêne ou un malaise à parler honnêtement de l'ampleur réelle de leurs activités en ligne
- Être en ligne devient une façon d'échapper aux difficultés ou de soulager la mauvaise humeur, le stress ou la tristesse

EST-CE VRAI?

égo

ÉMOTIF

LOYAL

POSITIF

CONFIANT

DISCIPLINÉ

CURIEUX

SOCIABLE

SERVIABLE

INDÉPENDANT

ACTIF

ATTENTIF

OUVERT D'ESPRIT

PERSÉVÉRANT

26 qualités top

DÉBROUILLARD

Lesquelles sont
les tiennes ?

Encerle quand tu te reconnais!

RESPONSABLE

SINCÈRE

IMPLIQUÉ

ORGANISÉ

CALME

CRÉATIF

INTUITIF

RÉFLÉCHI

ENTHOUSIASTE

PRUDENT

GÉNÉREUX

ESPRIT D'ÉQUIPE

Un party!?

YÉÉÉÉÉÉ!

6 astuces pour éviter que ça tourne mal

ATTENTION! AVERTISSEMENT!

Ok! Tu sais qu'à ton âge, il n'est pas conseillé de consommer de l'alcool ou des drogues. Entre tes deux oreilles, tu as un cerveau qui n'a pas encore terminé son développement et qui est particulièrement sensible à ces substances psychoactives! Ces trucs permettent de diminuer les risques SI tu décides d'en consommer quand même.

- 1 **Entends-toi avec un ami pour surveiller mutuellement votre consommation.**
Vous pouvez même définir un code ou un avertissement.
- 2 **Décide à l'avance de ne pas consommer telle ou telle substance.**
Dis-le à quelqu'un de ta gang sur place; un témoin, ça aide à tenir ses résolutions!
- 3 **Évite de mélanger les substances.**
Chaque substance peut amplifier l'effet de l'autre ou le camoufler = DANGER!
- 4 **Décide à l'avance de limiter ta consommation.**
Dis-le à quelqu'un de ta gang sur place; un témoin, ça aide à tenir ses résolutions (prise 2)!
- 5 **Apporte (aussi) des boissons non alcoolisées.**
Il existe plein de recettes de cocktails sans alcool : des mocktails, c'est malade!! (Et ça ne rend pas malade!!).
- 6 **Prévois ton plan de retour.**
Chauffeur désigné, parents, taxi... et avoir un plan B au plan A, c'est encore mieux!

*Dire simplement non à une offre, ça se fait!
Montre ta force de caractère!*

La façon la plus efficace d'éviter les risques, c'est... de choisir de ne pas consommer!

*Quelqu'un
répondra à ton
appel de façon
confidentielle
24 heures sur 24,
7 jours
sur 7.*



RESSOURCES D'AIDE ET D'INFORMATION

Apprendre à mieux te connaître permet de rester en contrôle dans tous les domaines de ta 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 CONTACTER

Tel-jeunes

1 800 263-2266

teljeunes.com

Tu peux aussi échanger avec un intervenant par texto au 514 600-1002 (entre 8 h et 22 h 30).

Drogue : aide et référence

1 800 265-2626

514 527-2626 (région de Montréal)
drogue-aidereference.qc.ca

Jeu : aide et référence

1 800 461-0140

514 527-0140 (région de Montréal)
jeu-aidereference.qc.ca

TU PEUX AUSSI VISITER LE SITE

Quebec.ca/AlcoolDroguesJeu