

PAS DE RISQUES
À PRENDRE

Activité pour les jeunes de 13 à 24 ans

SEMAINE DE
PRÉVENTION DES
DÉPENDANCES

ALCOOL, DROGUES,
JEUX DE HASARD ET
D'ARGENT

Quebec.ca/AlcoolDroguesJeu

**Semaine de prévention
des dépendances**

**Présentation à animer auprès
des jeunes de 13 à 24 ans**

vrai ou faux

vrai ou faux

vrai ou faux

vrai ou faux

vrai ou faux

1

Bien se connaître aide à prendre des décisions pour soi.

1 vrai

Par exemple, bien connaître ses forces et ses habiletés, et les utiliser dans tous les domaines de sa vie, apporte plus de satisfaction personnelle. En effet, des études ont démontré que les personnes qui exploitent et développent leurs forces et leurs habiletés naturelles ont un niveau d'épanouissement et un mieux-être plus élevés.

suite à la prochaine page

1 suite

Mieux se connaître permet :

1. d'avoir une vision positive de soi-même;
2. d'avoir une identité culturelle positive;
3. de valoriser ses forces;
4. de choisir des activités qui nous plaisent;
5. d'être capable de s'exprimer et de s'affirmer plus facilement, comme :
 - partager ses idées, ses opinions, ce qu'on pense,
 - communiquer ses besoins,
 - exprimer ses sentiments, ses émotions;

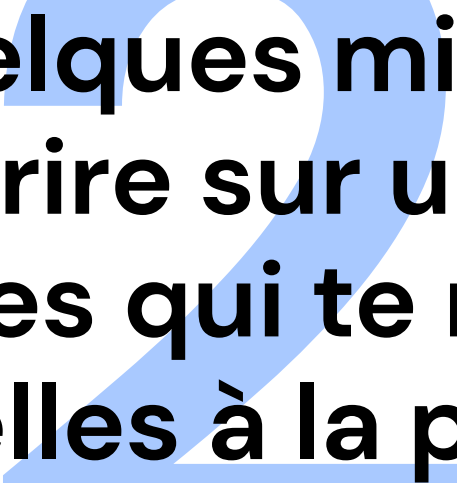
6. d'augmenter sa confiance en soi et son bien-être;

7. de reconnaître les personnes qui partagent les mêmes goûts que soi;

8. de mieux réagir face à des difficultés.

En fin de compte, bien se connaître et miser sur ses forces permet d'augmenter sa confiance en soi et son estime personnelle.

Ainsi, on est plus susceptible de faire des choix sains dans n'importe quel autre domaine de sa vie, comme lorsqu'il est question de la consommation d'alcool, d'autres drogues ou de la pratique des jeux de hasard et d'argent.



Prends quelques minutes pour choisir et écrire sur une feuille les caractéristiques qui te ressemblent le plus parmi celles à la page suivante.

2

Actif
Amical
Artiste
Attentif
Audacieux
Calme
Compréhensif

Courageux
Créatif
Curieux
Drôle
Énergique
Habile
Honnête
Imaginatif
Intellectuel

Méthodique
Naturel
Observateur
Optimiste
Organisé
Patient
Persévérant

Poli
Précis
Rapide
Réfléchi
Respectueux
Responsable
Rêveur
Sensible
Sérieux

Sincère
Sociable
Solitaire
Spontané
Sportif
Timide
Tolérant
Travailleur

Nos valeurs guident nos choix et nous sont transmises par les personnes de notre entourage.

3 vrai

Une valeur, c'est quelque chose qui est important pour soi. C'est une force intérieure qui motive, pousse à agir et guide nos choix ou nos pensées. Nos valeurs nous sont transmises par les personnes de notre entourage, notre famille, nos amis. Nous les acquérons aussi à l'école, dans les groupes que nous fréquentons pour différentes activités, comme les sports, les arts, etc. C'est tout au long de notre vie que nous développons et exprimons nos valeurs.

Fais la liste de tes goûts!



4

Sur la même feuille que tout à l'heure, inscris ce que tu aimes comme :

1. sports,
 2. matières scolaires,
 3. passe-temps,
 4. nourriture,
 5. musique,
 6. métiers ou professions.
-

Pour faire des choix éclairés en matière de consommation d'alcool, d'autres drogues ou de pratique des jeux de hasard et d'argent, il est important d'être bien informé sur les risques et conséquences ainsi que sur les stratégies à mettre en place pour les éviter.

5
vrai

**Et pour être bien informé,
il faut passer à la diapo suivante!**

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

faux

Le cannabis est une substance complexe, car il contient plus de 500 ingrédients, dont le tétrahydrocannabinol (THC) et le cannabidiol (CBD). Et ce n'est pas parce que le cannabis est une plante naturelle qu'il est bon pour la santé ou sans risque.

Les risques et les conséquences négatives de la consommation de cannabis pour la santé résultent notamment de ses effets sur les capacités cognitives d'une personne, comme :

1. le jugement,
2. l'attention,
3. la mémoire,
4. la capacité à prendre des décisions.

Risques pour la santé mentale :

1. Symptômes psychotiques
2. Symptômes dépressifs
3. Anxiété
4. Consommation problématique ou dépendance

suite

Risques pour la santé physique:

La consommation de cannabis peut amplifier certains problèmes de santé existants, comme certaines maladies chroniques :

1. La consommation de cannabis augmente la fréquence cardiaque et peut en altérer le rythme. Elle favorise aussi la haute pression artérielle.
2. L'inhalation de la fumée de cannabis peut aggraver certaines maladies respiratoires déjà existantes, et même en favoriser l'apparition.
3. La fumée produite par la combustion du cannabis contient, comme celle du tabac, plusieurs produits néfastes pour la santé, dont certains cancérigènes.



En mélangeant l'alcool avec une boisson énergisante, il est possible de diminuer l'effet de l'alcool.

7 faux


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. En fait, on peut vivre les mêmes conséquences négatives que si on n'avait consommé que de l'alcool.

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

8 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:

1. la substance recherchée à l'état pur;
 2. la substance mélangée à d'autres produits;
 3. 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 mortel.
-



Au poker, malgré le hasard, les bons joueurs réussissent toujours à gagner.

faux

Dans les jeux de hasard et d'argent, comme le poker, les habiletés du joueur ET le hasard ont tous les deux de l'influence sur le jeu. Dans les jeux de hasard, le hasard a toujours un rôle à jouer.

Sur plusieurs sites Web de jeux de hasard et d'argent, les chances de gagner sont plus élevées lors de périodes d'essai gratuit que lorsque de vraies sommes sont mises.

10 vrai

Des recherches ont démontré que durant les périodes d'essai sans mise d'argent, les concepteurs de certains sites font en sorte que les joueurs aient plus de chances de gagner, ce qui les incite à miser de véritables sommes. Cependant, quand de vraies sommes sont mises, les probabilités de gain diminuent.

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

11 faux

Le fait de boire une grande quantité d'alcool en peu de temps (communément appelé le « calage ») peut provoquer une intoxication aiguë et causer la mort.

Voici les signes d'une intoxication aiguë :

1. Réactions grandement diminuées ou absentes
2. Perte de conscience ou sommeil profond
3. Difficultés respiratoires
4. Vomissements répétés

5. Transpiration excessive

6. Hypothermie

Si quelqu'un présente un ou plusieurs de ces signes, il ne faut pas le laisser seul et il faut demander de l'aide rapidement aux services d'urgence.

Si une personne consomme toujours la même chose ou la même quantité, elle peut prévoir exactement les effets de sa consommation.

12 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:

Substance : qualité du produit (pourcentage d'alcool ou composition de la drogue), rapidité ou mode de consommation, etc.

Contexte : endroit, ambiance, moment de la journée, personnes avec qui on est, etc.

Individu : âge, taille, poids, état physique (fatigue, présence d'une maladie, estomac vide, etc.), état d'esprit, humeur, etc.

**Consommer de grandes quantités
ou faire des mélanges de substances
lors d'une soirée n'a que peu de
conséquences. Il suffit de se reposer plus
longtemps; il n'y a pas de danger.**

13 faux

Selon la Banque de données communes des urgences du Québec, en 2018–2019, les jeunes âgés de 24 ans ou moins ont été admis à l'urgence 13 890 fois à la suite d'un problème lié à leur consommation d'alcool ou d'une autre drogue. Ils ont été vus à l'urgence parce que leur consommation leur a occasionné des problèmes de comportement, d'intoxication aiguë (perte de conscience, difficultés respiratoires, etc.), de santé mentale et pour des symptômes de sevrage.

14

**Conduire un véhicule sous l'effet
du cannabis accentue les réflexes.**

14 faux

Même si on peut ressentir une impression de contrôle et une augmentation de la vigilance, la consommation de cannabis perturbe les sens et provoque une mauvaise coordination des mouvements et de l'équilibre.

La conduite d'un véhicule après en avoir consommé comporte des risques d'accidents et de blessures. Tout comme pour l'alcool ou une autre drogue, conduire un véhicule sous l'effet du cannabis est illégal, peut être détecté par les policiers et peut entraîner des sanctions ainsi que l'ouverture d'un dossier judiciaire.

15
**Prescrits ou non, les opioïdes
comportent des risques.**

15 vrai

Les opioïdes sont des substances naturelles ou fabriquées en laboratoire. Ces substances sont appelées « psychoactives », car elles agissent sur le cerveau, dans les zones responsables du contrôle de la douleur. Les opioïdes produisent un effet analgésique et peuvent provoquer de l'euphorie. Les opioïdes, même ceux prescrits par un médecin, peuvent comporter des risques pour la santé s'ils sont utilisés de manière inadéquate. Les risques principaux sont la dépendance et la surdose.

10

Il est dangereux d'utiliser des médicaments qui ont été prescrits à quelqu'un d'autre.

10 vrai

On ne doit pas échanger des médicaments ou essayer ceux qui ont été prescrits à une autre personne (ses proches, ses parents, ses amis, etc.). Les effets d'un médicament dépendent bien entendu du produit, mais aussi de celui ou de celle qui les utilise. Un médicament utilisé par une personne peut se révéler dangereux pour une autre en raison de son poids, de son âge, de son sexe, de son état de santé ou des autres médicaments qu'elle prend. Il importe également, pour une personne à qui l'on a prescrit des médicaments, de respecter les doses recommandées. Un pharmacien peut fournir toutes les informations nécessaires sur leurs effets ou on peut aussi contacter les services de santé de notre communauté en cas de doute.

17

L'utilisation excessive d'Internet (jeux en ligne ou réseaux sociaux par exemple) n'a absolument aucun impact potentiel.

17 faux

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

1. des préoccupations concernant leur utilisation d'Internet;
 2. des symptômes physiques désagréables lorsqu'elles ne sont pas en ligne;
 3. une difficulté à diminuer ou à contrôler leur temps passé en ligne;
 4. une perte d'intérêt pour les activités autres que ce qu'elle font en ligne;
 5. de la gêne ou un malaise à parler honnêtement de l'ampleur réelle de leurs activités en ligne;
 6. être en ligne devient une façon d'échapper aux difficultés ou de soulager la mauvaise humeur, le stress ou la tristesse.
-

jeu-questionnaire

jeu-questionnaire

jeu-questionnaire

jeu-questionnaire

jeu-questionnaire

1

À partir de combien de consommations d'alcool le cerveau commence-t-il à être affecté?

jeu-questionnaire

A

Ça dépend du poids de la personne, mais environ 3/100 lbs

B

Ça dépend du genre: les hommes peuvent en prendre plus

C

Ça dépend de la fatigue: plus fatigué = moins de consommations

D

Dès la première consommation, pour tout le monde et en toutes circonstances

1

RÉPONSE D

**Dès la première consommation,
pour tout le monde et en toutes
circonstances.**

suite à la prochaine page

1 SUITE

Comme toutes les drogues, l'alcool est une substance psychoactive qui modifie le fonctionnement du cerveau dès la première consommation.

La consommation d'alcool : modifie les communications entre les cellules nerveuses • fausse le jugement et la perception des risques • déséquilibre le comportement • diminue la coordination des mouvements.

Souvent, on se sent relax • 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.

Quelle est la meilleure stratégie à adopter lors d'un party ou d'une soirée pour diminuer les risques associés à la consommation de drogues ou d'alcool?

jeu-questionnaire

A

Prévoir des consommations sans alcool et alterner entre une consommation avec alcool et une sans alcool. Éviter de consommer l'estomac vide.

B

Décider de ne pas consommer et dire simplement non à une offre de consommer.

C

Décider à l'avance de limiter sa consommation ou de ne pas consommer telle ou telle substance et en parler avec un ami sur place.

D

Éviter de faire des mélanges, comme consommer de l'alcool avec une autre drogue, mélanger plus d'une drogue ou boire de l'alcool avec des boissons énergisantes.

E

Décider à l'avance du plan de retour.

2

**Toutes ces réponses
sont bonnes!**

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

jeu-questionnaire

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

3

Bien que certains effets puissent être plaisants ou tentants, consommer du cannabis comporte des risques, par exemple pour la santé mentale. En effet, la consommation de cannabis peut provoquer une psychose chez certaines personnes ainsi que beaucoup d'anxiété. Tout comme pour l'alcool, consommer du cannabis perturbe le fonctionnement du cerveau; le jugement est ainsi altéré. 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.

Parmi tous ces effets et risques, lesquels NE SONT PAS liés à une consommation excessive d'alcool (quatre à cinq consommations ou plus lors d'une même occasion) OU à une consommation excessive répétitive?

jeu-questionnaire

A

- Augmentation importante des risques d'accident
- Augmentation de la prise de risques sexuels

B

- Effets sur le développement du cerveau pouvant notamment entraîner des comportements impulsifs

C

- Influence sur le développement de certains cancers, de maladies du foie, de l'hypertension et de lésions cérébrales

D

- Risque accru d'abus ou de dépendance
- Sentiments dépressifs

E

- Difficultés avec les proches
- Difficultés au travail ou à l'école
- Actes criminels
- Délinquance
- Violence

4 AUCUNE DE CES RÉPONSES

TOUS ces risques et effets peuvent être liés à la consommation d'alcool excessive. Il faut aussi garder en tête que, tout comme sous l'effet du cannabis ou d'une autre drogue, sous l'effet de l'alcool, le jugement est altéré et on perd ses inhibitions. On peut donc agir d'une manière inappropriée. On risque davantage de prendre des décisions qu'on n'aurait pas prises sans consommer ou de commettre des gestes qu'on pourrait regretter et qui pourraient avoir des répercussions négatives.

5

Depuis 2002, la consommation d'alcool et de drogues chez les Premières Nations âgées de 12 et plus...

jeu-questionnaire

A

A augmenté

B

A légèrement
diminué

C

Est restée stable

5

RÉPONSE B

Selon l'Enquête régionale sur la santé des Premières Nations du Québec, depuis 2002, la consommation d'alcool et de drogues a légèrement diminué chez les jeunes.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, quelle est la proportion de décès attribuable à l'alcool pour la tranche d'âge de 20 à 39 ans?

jeu-questionnaire

A
12 %

B
5 %

C
25 %

D
60 %

E
0,08 %

6

RÉPONSE C

25 %, donc 1 décès sur 4.

Ressources d'aide et d'information

**ENVIE D'AVOIR PLUS D'INFO OU DE PARLER
DU SUJET AVEC QUELQU'UN?**

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être
1 855 242-3310

DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE

1 800 265-2626 ou 514 527-2626 (région de Montréal)
drogue-aidereference.qc.ca

JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE

1 800 461-0140 ou 514 527-0140 (région de Montréal)
jeu-aidereference.qc.ca

TEL-JEUNES

1 800 263-2266
teljeunes.com

Quelqu'un répondra à tes questions de façon confidentielle
24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Tu peux aussi visiter le site Web : Quebec.ca/AlcoolDroguesJeu