

Semaine de prévention des dépendances

Alcool, cannabis
et autres substances,
jeux de hasard
et d'argent

Activité pour les
jeunes de 17 à 24 ans

Questions et réponses

La capacité d'adaptation

Semaine de
prévention des
dépendances

QUESTION 1

Parmi les choix suivants, lesquels représentent des exemples de situations qui peuvent te faire vivre des émotions difficiles comme la tristesse, le stress ou l'anxiété ?

- a) Un déménagement
- b) Une rupture amoureuse
- c) Un échec scolaire ou une défaite sportive
- d) Un examen
- e) Un événement majeur comme la pandémie de COVID-19
- f) Des difficultés financières
- g) Toutes ces réponses

RÉPONSE

1

BONNE RÉPONSE : g)

Toutes ces situations peuvent te faire vivre des émotions difficiles. L'important c'est d'accueillir ce que tu ressens et d'utiliser des moyens qui t'aideront à mieux traverser ces situations.

QUESTION 2

Parmi les réponses suivantes, lesquelles sont des exemples de moyens plus sains et plus positifs pour gérer tes émotions comme le stress, l'anxiété ou l'ennui ?

- a) Faire des listes de priorités, un budget, des activités à faire
- b) Mettre par écrit tes émotions
- c) Ne pas respecter ton horaire régulier de sommeil
- d) Boire de l'alcool pour oublier
- e) Te changer les idées en jouant à un jeu
- f) Fumer du cannabis pour décompresser
- g) T'amuser avec un animal ou aller marcher dans la nature
- h) Te confier à un proche

BONNES RÉPONSES :

a), b), e), g) et h)

Garder des saines habitudes de vie au regard des heures de sommeil, de l'alimentation et de la consommation est un bon point de départ pour t'adapter à une situation difficile.

QUESTION 3

Parler avec quelqu'un de confiance lorsqu'on vit une situation difficile n'est pas vraiment aidant.

- a) Vrai
- b) Faux

FAUX

Même s'il peut être parfois difficile ou gênant de le faire, demander de l'aide à une personne de confiance, comme un ami, une enseignante ou un entraîneur peut t'aider à traverser une situation difficile. Cela peut te permettre d'extérioriser tes émotions, d'obtenir un point de vue différent du tien, d'obtenir du soutien, de l'aide ou du réconfort afin de trouver des solutions plus facilement et de constater que tu n'es pas seul à vivre ce genre de situation.

RÉPONSE

3

QUESTION 4

Quand on te met de la pression pour consommer ou qu'on te propose de poser un geste avec lequel tu n'es pas à l'aise, il te suffit d'accepter.

- a) Vrai
- b) Faux

BONNE RÉPONSE : FAUX

Il est important de t'affirmer clairement en disant non, si c'est ce que tu désires à l'intérieur de toi. Ce n'est pas toujours facile, mais ça peut le devenir si tu le fais régulièrement. Aussi, tu peux t'allier à un ami qui te soutient dans ta décision, car c'est souvent plus facile quand on est plusieurs à refuser.

RÉPONSE

4

QUESTION 5

Parmi les choix suivants, lesquels représentent de bonnes stratégies d'adaptation dans le contexte de la pandémie de COVID-19 ?

- a) Planifier une rencontre vidéo ou un appel téléphonique avec un ami pour parler de ce que vous vivez ou pour vous changer les idées
- b) Profiter de l'occasion pour essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité en solo ou avec une personne et que tu n'avais pas le temps de faire
- c) Prendre le temps d'appeler tes grands-parents ou les autres membres de ta famille pour prendre de leurs nouvelles ou donner des tiennes
- d) Développer une nouvelle routine à la maison quand ta présence dans ton établissement d'enseignement n'est pas possible
- e) Essayer de nouvelles activités avec ta famille ou les personnes que tu peux rencontrer
- f) Toutes ces réponses

BONNE RÉPONSE :
f) TOUTES CES RÉPONSES

Il s'agit d'exemples de stratégies d'adaptation positives qui t'aideront à vivre de façon plus agréable et positive les nombreux changements qui découlent de la pandémie de COVID-19.

Risques et conséquences

Semaine de
prévention des
dépendances

QUESTION 6

L'alcool est interdit au moins de 18 ans et le cannabis au moins de 21 ans, car les risques sont beaucoup moindres après ces âges.

- a) Vrai
- b) Faux

BONNE RÉPONSE : FAUX

Avant 25 ans, la formation du cerveau n'est pas complètement terminée. Lorsqu'on est jeune, il y a plus de risques de développer des problèmes associés à la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances. Chaque personne est différente. Son corps et son état mental, le produit qu'elle consomme et le contexte influencent son expérience de consommation. Ces éléments se combinent pour former ce qu'on appelle la loi de l'effet.

RÉPONSE

6

QUESTION 7

Il existe des « trucs » et des astuces infailibles pour gagner à tout coup aux jeux de hasard et d'argent comme le poker.

- a) Vrai
- b) Faux

RÉPONSE

7

BONNE RÉPONSE : 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 » pour gagner et le hasard a TOUJOURS un rôle à jouer lorsqu'il est temps de déterminer un gagnant.

QUESTION 8

Parmi les choix de réponses, trouve les trois qui représentent des stratégies qu'on peut utiliser pour diminuer les risques et les conséquences négatives liés à la consommation de substances psychoactives.

- a) Éviter de mélanger l'alcool et les drogues avec des boissons énergisantes
- b) Fumer du cannabis avant de prendre le volant
- c) Boire un café après avoir consommé de l'alcool pour en diminuer les effets
- d) Éviter de conduire un véhicule lorsqu'on a consommé de l'alcool, du cannabis ou une autre substance
- e) Toujours consommer la même dose de cannabis, pour pouvoir prévoir l'effet, peu importe le contexte et l'état dans lequel je me trouve
- f) Se fixer à l'avance une certaine quantité d'alcool ou de cannabis à ne pas dépasser et en informer un ami qui pourra te soutenir dans ta décision.

BONNE RÉPONSE : a), d) et f)

Bien qu'il soit conseillé de ne pas consommer avant l'âge de 25 ans, 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, le cannabis et les autres substances, plusieurs stratégies peuvent permettre de diminuer les risques si tu décides de consommer.

Par exemple : Évaluer les risques en choisissant de consommer une quantité réduite, en prenant en considération ton état d'esprit et le contexte dans lequel tu te trouves et en évitant de consommer seul.

**RÉPONSE
8**

QUESTION 9

Te fixer à l'avance une certaine somme d'argent à ne pas dépasser, en jouant au poker par exemple, et en informer un ami sur place qui pourra te soutenir dans ta décision est une bonne stratégie pour diminuer les risques et les conséquences négatives liés aux jeux de hasard et d'argent.

- a) Vrai
- b) Faux

BONNE RÉPONSE : VRAI

Parfois, il peut être difficile de limiter tes dépenses pour les jeux de hasard et d'argent. En partageant ta décision avec un ami, cela peut t'aider à prendre du recul avant de poursuivre. Cela peut t'éviter d'autres conséquences comme les conflits, l'isolement et l'endettement.

**RÉPONSE
9**

QUESTION 10

La consommation de cannabis produit des effets sur le cerveau et sur le corps.

- a) Vrai
- b) Faux

BONNE RÉPONSE : VRAI

La consommation de cannabis peut produire les effets suivants : ressentir du bien-être, de la détente, parler plus qu'à l'habitude, avoir une moins bonne concentration et une mémoire à court terme moins efficace, avoir une envie spontanée de rire, etc. Chaque personne est différente. Son corps et son état mental, le produit qu'elle consomme et le contexte influencent son expérience de consommation. Ces éléments se combinent pour former ce qu'on appelle la loi de l'effet.

**RÉPONSE
10**

QUESTION 11

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

- a) Vrai
- b) Faux

BONNE RÉPONSE : VRAI

Comme pour toute drogue ou médicament vendus sur le marché non réglementé, on ne peut jamais être certain de la composition des drogues de synthèse. Si tu décides d'en consommer, informes au moins une personne de confiance et ne consommes pas seul.

QUESTION 12

Un médicament utilisé par une personne peut être tout aussi bon et efficace pour n'importe qui.

- a) Vrai
- b) Faux

RÉPONSE 12

BONNE RÉPONSE : FAUX

Un médicament utilisé par une personne peut se révéler dangereux pour une autre. Chaque personne est différente. Son corps et son état mental, le produit qu'elle consomme et le contexte influencent son expérience de consommation. Ces éléments se combinent pour former ce qu'on appelle la loi de l'effet. Si tu as des questions sur un médicament, la meilleure personne pour y répondre est un pharmacien.

QUESTION 13

Notre jugement demeure intact lorsqu'on consomme de l'alcool du cannabis ou une autre substance.

- a) Vrai
- b) Faux

RÉPONSE 13

BONNE RÉPONSE : FAUX

Quand le fonctionnement du cerveau est perturbé par l'alcool ou par une autre substance, la probabilité que l'on agisse de façon impulsive est plus élevée. On peut par exemple: blesser des personnes que l'on aime en disant des paroles méchantes, publier sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui pourraient nous nuire par la suite, avoir une relation sexuelle plus ou moins désirée ou non protégée, conduire un véhicule ou prendre place dans une voiture dont le conducteur a les facultés affaiblies par l'alcool ou la drogue.

RESSOURCES D'AIDE ET D'INFORMATION

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 as des préoccupations par rapport à ta consommation ou à 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 intervenant de l'école.

Tu peux aussi contacter les ressources suivantes. Quelqu'un répondra à ton appel de façon confidentielle, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

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 les sites suivants :

Quebec.ca/AlcoolDroguesJeu

Quebec.ca/cannabis