

VRAI OU FAUX

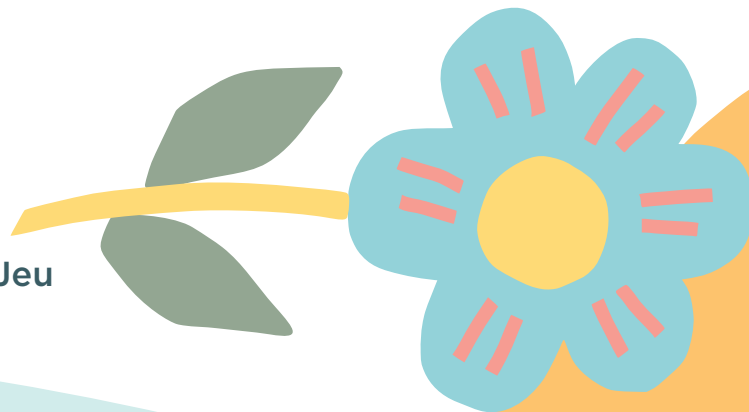


SUR LES RISQUES
ET LES CONSÉQUENCES
DE LA CONSOMMATION

SEMAINE
DE PRÉVENTION
DES DÉPENDANCES

ALCOOL
DROGUES
JEUX DE HASARD
ET D'ARGENT

Quebec.ca/AlcoolDroguesJeu



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-même (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.

Ces forces et compétences ont un effet de protection et peuvent aider à faire des choix éclairés, entre autres par rapport à la consommation d'alcool, de drogues ou à la pratique des 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.

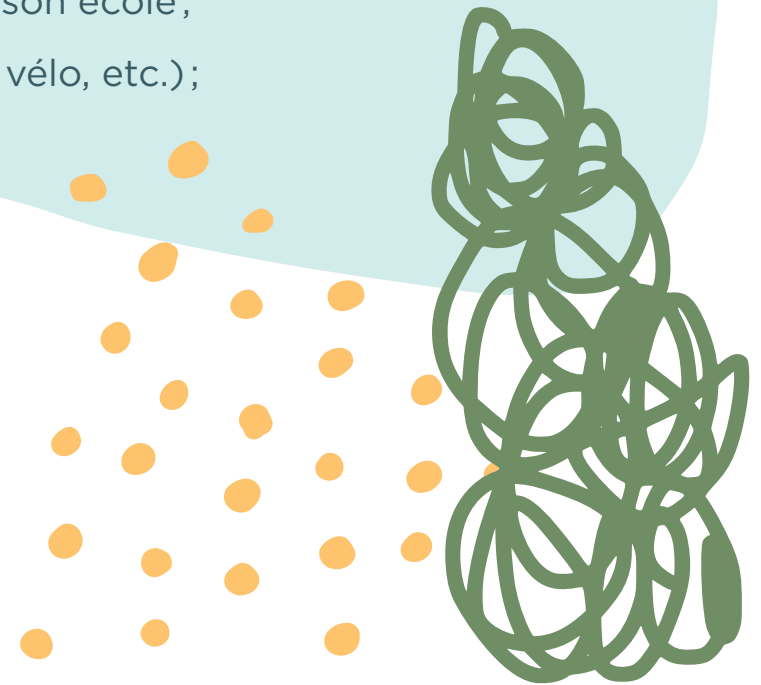
2.

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.



3.

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

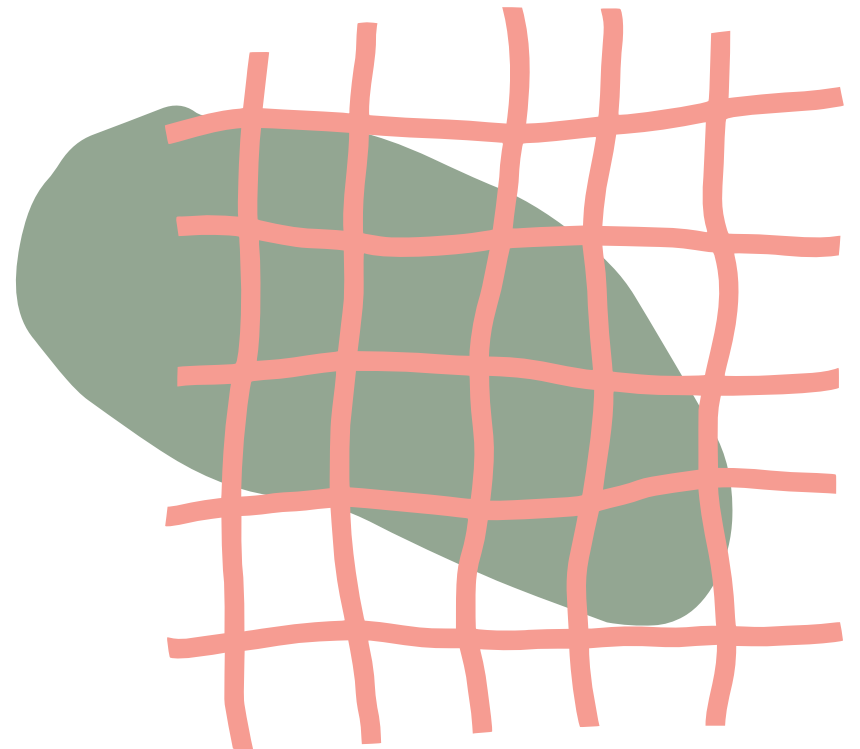
VRAI

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.



SEMAINE
DE PRÉVENTION
DES DÉPENDANCES



FAUX

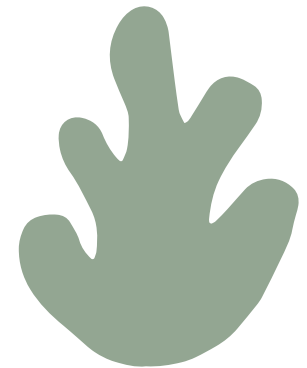
4.

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

VRAI

FAUX

Lorsqu'une personne consomme, son fonctionnement cognitif est perturbé. Elle peut alors poser des gestes qui ne lui ressemblent pas et qu'elle ne ferait pas dans son état normal. Son jugement est affecté 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



Pour plusieurs, consommer du cannabis peut faire vivre un sentiment d'insouciance, de bonne humeur, d'audace ou même de créativité. Pour d'autres, cela crée des mauvaises sensations telles qu'une hausse de l'anxiété, pouvant aller jusqu'à l'attaque de panique. Il est important de savoir qu'un « high », agréable ou non, est suivi d'un « down », qui est souvent caractérisé par un ralentissement physique et mental. Il est aussi possible d'observer une diminution de la mémoire à court terme et des facultés affaiblies de concentration ou d'attention.

FAUX

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.

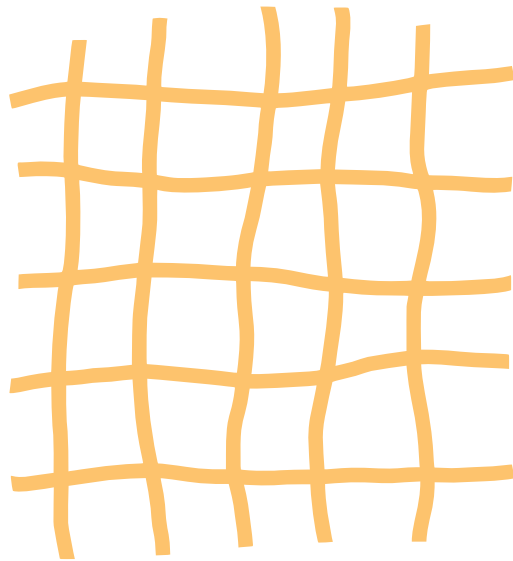
VRAI

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.

7.

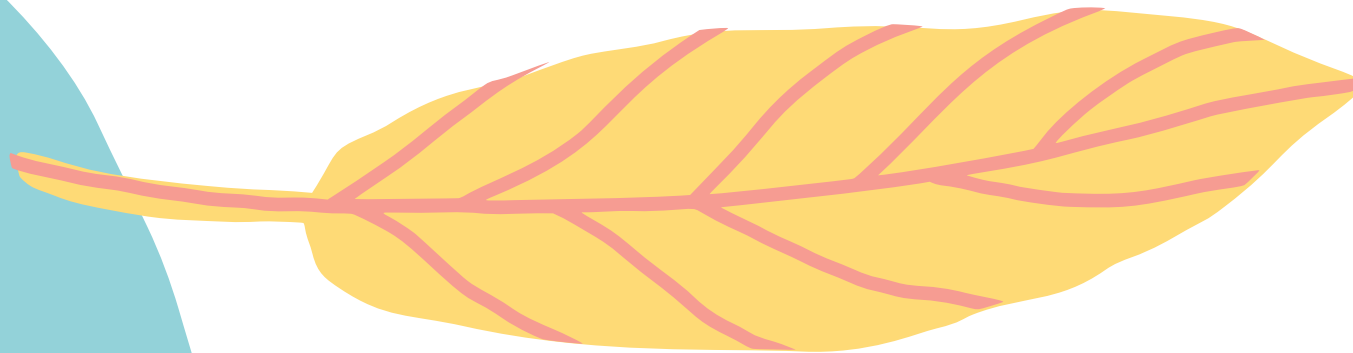
LE CANNABIS A ÉTÉ
LÉGALISÉ PARCE QUE
LA SUBSTANCE EST
SANS CONSÉQUENCES
POUR LA SANTÉ.

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 encadre, entre autres, la composition et la qualité afin d'en minimiser les risques.



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.



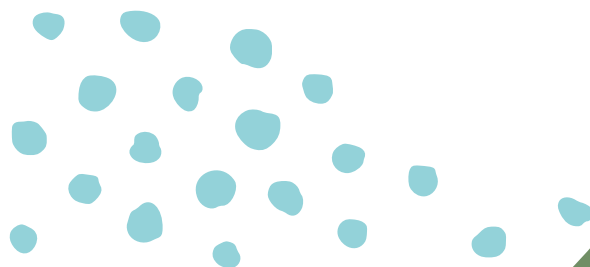
FAUX

9.

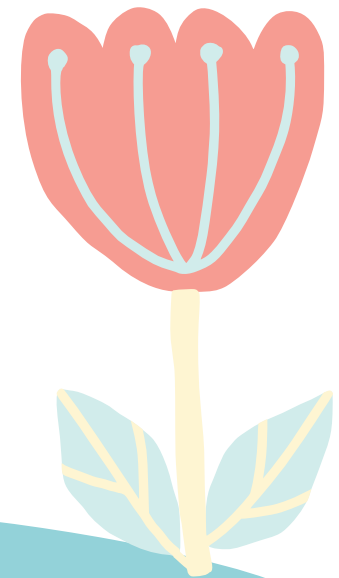
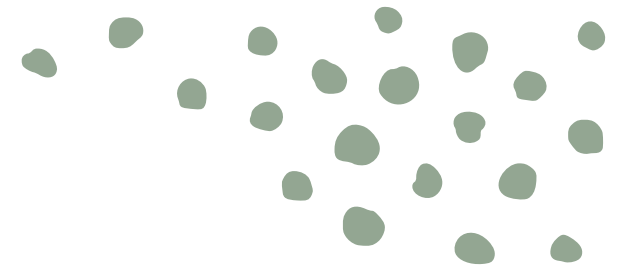
LE MÉLANGE D'ALCOOL
AVEC UNE BOISSON
ÉNERGISANTE RÉDUIT LES
EFFETS DE L'ALCOOL.

VRAI

FAUX



Ce mélange masque seulement la capacité de reconnaître les symptômes d'intoxication causés par 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 non planifiée ;
- 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.

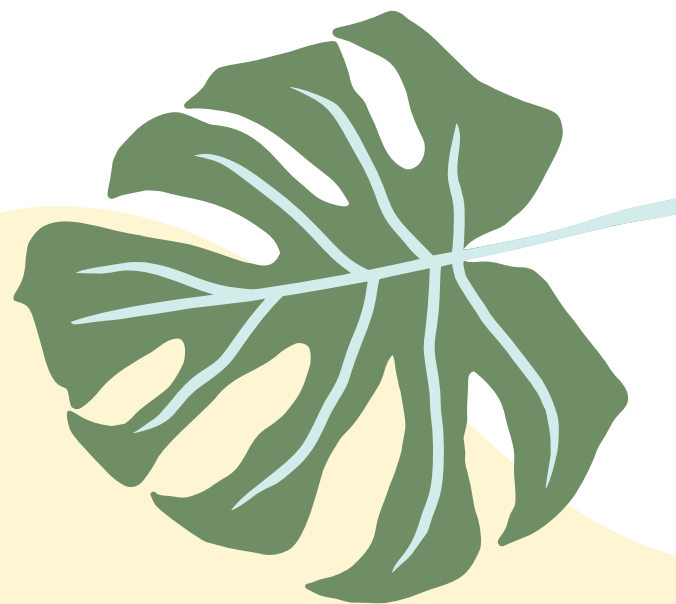
11.

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 deux une influence sur le jeu. Il n'existe donc aucun « truc » ni aucune astuce 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 ET D'ARGENT.**

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 et d'argent. 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.

RESSOURCES D'AIDE ET D'INFORMATION :

[Québec.ca/AlcoolDroguesJeu](https://Quebec.ca/AlcoolDroguesJeu)

Drogue : aide et référence

Jeu : aide et référence

Tel-jeunes

SEMAINE
DE PRÉVENTION
DES DÉPENDANCES

Québec 