

Vrai ou Faux

SUR LES RISQUES ET CONSÉQUENCES DE LA CONSOMMATION
ET SUR LA GESTION DES ÉMOTIONS

SEMAINE DE PRÉVENTION
DES DÉPENDANCES - 2022

Alcool - Cannabis et autres substances - Jeux de hasard et d'argent

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

1. Les façons de bien gérer mes émotions sont nombreuses.

Vrai ou Faux

Vrai

IL EXISTE PLUSIEURS FAÇONS DE GÉRER TES ÉMOTIONS. EN VOICI DES EXEMPLES :

- prends le temps de bien identifier tes émotions, ce qui est à leur source, et tente de les exprimer au fur et à mesure que tu les ressens;
- trouve les bons moyens pour exprimer et vivre tes émotions. Tu peux choisir le moment qui te convient, l'endroit où tu te sens à l'aise et en sécurité, les personnes à qui te confier, etc.;
- choisis les meilleures façons de t'exprimer, pour toi, en fonction de tes besoins. D'une fois à l'autre, cela peut changer. Parfois, tu peux décider d'extérioriser tes émotions et les exprimer sur le moment. D'autres fois, tu peux choisir de te changer les idées pour ne pas rester dans ton état actuel et surtout pour te laisser le temps de réfléchir à ce que tu souhaites faire avec les émotions ou les sentiments qui se bousculent en toi.

2. Une bonne gestion de mes émotions permet d'augmenter ma capacité à prendre des décisions éclairées.

Vrai ou Faux

Vrai

EN APPRENANT COMMENT BIEN ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS, TU POURRAS MIEUX LES CONTRÔLER ET ÉVITER AINSI LES DÉCISIONS TROP RAPIDES. LA BONNE GESTION DES ÉMOTIONS PERMET D'ÊTRE MIEUX OUTILLÉ POUR FAIRE FACE AUX DIFFÉRENTES SITUATIONS QUI T'ARRIVENT.

3. La consommation d'alcool est une façon sans risque de diminuer mon stress et mon anxiété.

Vrai ou Faux

Faux

LES EFFETS DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL, BIEN QU'ILS PUISSENT DONNER L'IMPRESSION DE SOULAGER OU D'ENGOURDIR TON STRESS, SONT DE COURTE DURÉE. SI LA SOURCE DE STRESS N'EST PAS IDENTIFIÉE ET GÉRÉE, TA CONSOMMATION RISQUE DE DEVENIR PLUS FRÉQUENTE PARCE QU'ELLE DEVIENT UNE FAÇON DE GÉRER ET DE RÉDUIRE TON STRESS. TU PEUX ALORS TE METTRE DAVANTAGE À RISQUE DE DÉVELOPPER UNE DÉPENDANCE.

**4. Je peux avoir du plaisir dans
une fête sans consommer d'alcool.**

Vrai ou Faux

Vrai

TU PEUX TRÈS BIEN T'AMUSER
ET PASSER UNE BELLE SOIRÉE
SANS CONSOMMER. APPORTE
DES BREUVAGES SANS ALCOOL
LORS DE TES SORTIES, C'EST UNE
STRATÉGIE ALTERNATIVE À
LA CONSOMMATION.

5. Mes amis me poussent à consommer de l'alcool, c'est mieux d'accepter et de faire comme eux.

Vrai ou Faux

Faux

TU PEUX DIRE NON. TU DOIS T’AFFIRMER SI TU N’AS PAS ENVIE DE CONSOMMER. TU PEUX AUSSI T’ALLIER À UN AMI QUI TE SOUTIENT DANS TA DÉCISION, CAR C’EST ENCORE PLUS FACILE DE REFUSER QUAND ON EST PLUSIEURS À LE FAIRE.

6. La consommation d'alcool est en hausse chez les jeunes de mon âge.

Vrai ou Faux

Faux

SELON LES DONNÉES DE LA DERNIÈRE ENQUÊTE QUÉBÉCOISE SUR LE TABAC, L'ALCOOL, LA DROGUE ET LE JEU CHEZ LES ÉLÈVES DU SECONDAIRE, LES JEUNES SONT DE MOINS EN MOINS NOMBREUX À CONSOMMER DE L'ALCOOL. EN EFFET, LA PROPORTION D'ÉLÈVES AYANT CONSOMMÉ DE L'ALCOOL AU COURS DES 12 MOIS PRÉCÉDANT CETTE ENQUÊTE A BAISSÉ DE 57% À 53% ENTRE 2013 ET 2019.

7. Je peux prendre deux ou trois consommations d'alcool sans ressentir d'effet.

Vrai ou Faux

Faux

MÊME À PETITE DOSE, L'ALCOOL PERTURBE TES PENSÉES ET TES PERCEPTIONS. SI TON JUGEMENT EST AFFECTÉ, TU AUGMENTES TES RISQUES DE PRENDRE DES DÉCISIONS QUI PEUVENT NUIRE À TA SANTÉ OU À TON BIEN-ÊTRE. SACHE QUE LES EFFETS DE LA CONSOMMATION SONT DIFFICILES À PRÉDIRE ET DÉPENDENT DE LA PERSONNE, DE LA SUBSTANCE ET DU CONTEXTE (LOI DE L'EFFET).

8. Les risques à la consommation d'alcool sont les mêmes pour moi et les adultes.

Vrai ou Faux

Faux

TON CERVEAU, TON CORPS ET TA PERSONNALITÉ SONT EN DÉVELOPPEMENT À L'ADOLESCENCE. TU ES AINSI PLUS VULNÉRABLE AUX EFFETS DE L'ALCOOL ET TU RISQUES DAVANTAGE DE DÉVELOPPER DES PROBLÈMES ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION, TELS QUE LA DÉPENDANCE.

9. Les effets de l'alcool que je ressens ne sont jamais les mêmes d'une fois à l'autre.

Vrai ou Faux

Vrai

COMME EN TÉMOIGNE LA LOI DE
L'EFFET (E = SIC), L'EFFET DE
L'ALCOOL DÉPEND DE
DIFFÉRENTS FACTEURS:

- **la substance (S)**: quantité, fréquence de consommation, rapidité de consommation;
- **l'individu (I)**: taille, sexe, poids, état de santé physique ou psychologique, état d'esprit, expériences passées, métabolisme, 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.

10. Je peux mélanger mon alcool avec une boisson énergisante pour réduire les effets de ma consommation.

Vrai ou Faux

Faux

MÉLANGER CES DEUX SUBSTANCES MASQUE TA CAPACITÉ À RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES D'INTOXICATION. TU PEUX AVOIR L'IMPRESSION D'ÊTRE EN PLEINE POSSESSION DE TES MOYENS ALORS QUE CE N'EST PAS DU TOUT LE CAS. LES RISQUES DE TE RETROUVER EN ÉTAT D'ÉBRIÉTÉ AVANCÉE SONT AINSI AUGMENTÉS.

11. La consommation d'alcool peut entraîner des conséquences dont certaines peuvent être graves.

Vrai ou Faux

Vrai

QUAND TON CERVEAU EST
PERTURBÉ PAR L'ALCOOL, TES
GESTES ET TES COMPORTEMENTS
SONT ÉGALEMENT AFFECTÉS.
DANS UN TEL ÉTAT, TU PEUX,
PAR EXEMPLE:

- dire des paroles blessantes;
- te bagarrer;
- publier sur les réseaux sociaux des images, des vidéos ou des propos qui pourront te porter préjudice lorsqu'ils seront vus par tes proches, par les responsables de ton école, par ton futur employeur, etc.;
- avoir une relation sexuelle non protégée;
- conduire un véhicule motorisé ou monter dans une voiture dont le conducteur a les facultés affaiblies par l'alcool et risquer un accident.

12. La seule stratégie pour réduire ou éviter les risques liés à la consommation d'alcool ou de drogues est de ne pas consommer.

Vrai ou Faux

Faux

TU PEUX CONSOMMER, MAIS EN PRENANT DES PRÉCAUTIONS. EN EFFET, SI TU DÉCIDES DE CONSOMMER, BIEN QU'IL N'Y AIT PAS DE CONSOMMATION SANS RISQUE, TU PEUX RÉDUIRE OU ÉVITER LES RISQUES EN PRENANT DES PRÉCAUTIONS, PAR EXEMPLE :

- choisir de ne pas consommer (cela demeure toujours une option);
- prévoir des boissons non alcoolisées lors d'une fête;
- alterner entre une boisson alcoolisée et une boisson non alcoolisée;
- boire lentement;
- éviter de consommer l'estomac vide;
- décider à l'avance de limiter ta consommation;
- décider à l'avance de ne pas consommer telle ou telle substance et en informer un ami qui, sur place, pourra te soutenir dans ta décision;
- établir une entente avec un ami pour surveiller mutuellement votre consommation durant une fête;
- éviter de faire des activités physiques ou des sports potentiellement dangereux sous l'effet de l'alcool ou de drogues;
- prévoir ainsi tes déplacements à l'avance pour ne pas conduire ni monter dans la voiture d'une personne ayant consommé;
- éviter de mélanger différentes substances (ex. : alcool et drogue ou alcool et boisson énergisante) puisque chaque substance peut amplifier l'effet de l'autre ou le camoufler.

13. La meilleure stratégie pour réduire ou éviter les risques liés aux jeux de hasard et d'argent est de ne pas jouer.

Vrai ou Faux

Vrai

CHOISIR DE NE PAS JOUER
DEMEURE LA MEILLEURE
STRATÉGIE. MAIS SI TU DÉCIDES
DE JOUER, TU PEUX PRENDRE
CETTE PRÉCAUTION:

- fixer à l'avance la somme d'argent à ne pas dépasser, comme en jouant au poker en ligne, et en informer un ami qui pourra te soutenir dans ta décision.

Ressources d'aide et d'information :

[DROGUE: AIDE ET RÉFÉRENCE](#)

[JEU: AIDE ET RÉFÉRENCE](#)

[TEL-JEUNES](#)