

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. Une rupture amoureuse, un échec scolaire, des difficultés financières ou un déménagement sont des situations qui peuvent faire vivre des émotions et des sentiments intenses et difficiles (stress, frustration, tristesse).

Vrai ou Faux

Vrai

CES SITUATIONS PEUVENT CRÉER UN GRAND SENTIMENT D'INSÉCURITÉ ET UN DÉSÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL.

L'important, c'est de bien s'entourer, d'accueillir les émotions ressenties et d'utiliser des moyens de les extérioriser, comme en parler à un ami, ou de les exprimer à travers l'écriture, la musique, l'art ou la pratique d'un sport.

**2. Parler avec quelqu'un de confiance
lorsqu'on vit une situation difficile
n'est pas une bonne stratégie.**

Vrai ou Faux

Faux

MÊME SI PARLER OU DEMANDER DE L'AIDE PEUT ÊTRE PARFOIS DIFFICILE OU GÊNANT, LE FAIRE AUPRÈS D'UNE PERSONNE DE CONFIANCE, COMME UN AMI, UN ENSEIGNANT OU UN ENTRAÎNEUR, PEUT AIDER À TRAVERSER LA SITUATION.

Extérioriser les émotions, entendre un point de vue différent ou obtenir du soutien, de l'aide ou du réconfort aident à trouver des solutions plus facilement et permet de constater que d'autres personnes vivent aussi ce genre de situation.

3. La difficulté à gérer ses émotions peut entraîner un problème de consommation quand consommer devient une stratégie pour y faire face.

Vrai ou Faux

Vrai

CONSOMMER POUR GÉRER SES ÉMOTIONS PEUT SEMBLER BÉNÉFIQUE SUR LE MOMENT, MAIS COMPORTE DES RISQUES À COURT, MOYEN ET LONG TERME.

Vivre ses émotions de façon très intense ou ne pas se permettre de les ressentir et de les exprimer peut amener certaines personnes à augmenter leur consommation (ex.: alcool, cannabis, etc.) pour se soulager ou arrêter de ressentir les émotions désagréables ou pour accroître et faire perdurer les émotions liées au plaisir.

4. Le fait de mélanger une boisson énergisante à l'alcool permet de diminuer les effets de l'alcool et réduit les risques d'ébriété avancée.

Vrai ou Faux

Faux

CE MÉLANGE MASQUE LA CAPACITÉ À RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES D'INTOXICATION. CELA PEUT DONNER L'IMPRESSION D'ÊTRE EN PLEINE POSSESSION DE SES MOYENS ALORS QUE CE N'EST PAS DU TOUT LE CAS.

Une personne pourrait ainsi croire qu'elle peut consommer davantage, ce qui risquerait d'entraîner une intoxication aiguë.

**5. Les jeunes de 17 à 24 ans
consommement de plus en plus d'alcool,
de cannabis et d'autres drogues.**

Vrai ou Faux

Faux

DEPUIS L'ANNÉE 2000, LES JEUNES ADULTES ONT DIMINUÉ LEUR CONSOMMATION D'ALCOOL, DE CANNABIS ET D'AUTRES DROGUES.

C'est aussi la même chose pour les jeux de hasard et d'argent, qui sont aujourd'hui moins populaires auprès de ce groupe d'âge.

6. Le cannabis a été légalisé dans une optique de protection de la santé et de la sécurité de la population.

Vrai ou Faux

Vrai

LA LÉGALISATION VISE À DIRIGER LES CONSOMMATEURS VERS UN MARCHÉ LÉGAL, PLUS SÉCURITAIRE. EN EFFET, LA LÉGALISATION DU CANNABIS S'INSCRIT DANS UNE VISION DE SANTÉ PUBLIQUE ET L'UN DE SES OBJECTIFS EST DE PROTÉGER LA SANTÉ DES PERSONNES.

Le gouvernement encadre, entre autres, la composition et la qualité de la substance (absence de pesticides ou de moisissures) afin d'en minimiser les risques pour la santé des consommateurs.

7. Des «trucs» existent pour gagner aux jeux de hasard et d'argent.

Vrai ou Faux

Faux

DANS LES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT,
COMME LES APPAREILS DE LOTERIE VIDÉO,
LE JOUEUR NE PEUT PAS COMPTER SUR DES
HABILETÉS POUR GAGNER.

Aucun «truc» ni aucune astuce
n'existent pour gagner aux jeux de
hasard et d'argent.

**8. La consommation d'alcool
n'entraîne pas de risque pour
la santé à long terme.**

Vrai ou Faux

Faux

LA CONSOMMATION D'ALCOOL À RISQUE ZÉRO N'EXISTE PAS. LA CONSOMMATION D'ALCOOL AUGMENTE LE RISQUE DE DÉVELOPPER DES MALADIES ET D'AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ BIEN PLUS GRAVES QU'UN SIMPLE «LENDEMAIN DE VEILLE».

La consommation d'alcool est un facteur relié à plus de 200 maladies et traumatismes, incluant la cirrhose du foie, certains cancers et les maladies cardiovasculaires, sans oublier les problèmes de dépendance (alcoolisme) et leurs conséquences.

**9. La consommation de cannabis
apporte seulement des
effets agréables.**

Vrai ou Faux

Faux

POUR PLUSIEURS PERSONNES, CONSOMMER DU CANNABIS PEUT FAIRE VIVRE UN SENTIMENT D'INSOUCIANCE, DE BONHEUR, D'AUDACE OU MÊME DE CRÉATIVITÉ, MAIS POUR D'AUTRES ELLE CRÉE DE MAUVAISES SENSATIONS COMME UNE HAUSSE DE L'ANXIÉTÉ POUVANT ALLER JUSQU'À L'ATTAQUE DE PANIQUE.

Un «high», agréable ou non, est suivi d'un «down» qui est souvent caractérisé par un ralentissement physique et mental. La consommation peut diminuer la mémoire à court terme et affaiblir les facultés de concentration ou d'attention.

10. La consommation d'alcool est la cause d'une partie importante des décès chez les jeunes adultes.

Vrai ou Faux

Vrai

LA CONSOMMATION D'ALCOOL ENTRAÎNE DES DÉCÈS ET DES INCAPACITÉS RELATIVEMENT TÔT DANS LA VIE.

Près de 25% du nombre total de décès de personnes âgées de 20 à 39 ans est attribuable à l'alcool et à ses conséquences d'utilisation, comme le développement de maladies, les accidents, etc.

11. Le contenu d'une drogue de synthèse peut varier d'une fois à l'autre.

Vrai ou Faux

Vrai

SE PROCURER, PAR EXEMPLE, DE L'ECSTASY OU DES MÉTHAMPHÉTAMINES AUPRÈS D'UN REVENDEUR, MÊME SI C'EST TOUJOURS LE MÊME ET QU'IL ASSURE LA QUALITÉ DE LA SUBSTANCE, NE PERMET PAS DE CONNAÎTRE EXACTEMENT CE QUE LA DOSE CONTIENT. ELLE PEUT CONTENIR:

- la substance souhaitée à l'état pur;
- la substance souhaitée mélangée à d'autres produits;
- toute autre substance que celle souhaitée.

Cela veut dire que l'effet peut être:

- nul;
- attendu en totalité ou en partie;
- excessivement fort et poser un risque d'intoxication ou de surdose.

12. Les chances de gagner sur certains sites Web de jeux de hasard et d'argent sont plus élevées lors de périodes d'essai gratuit que lorsque de vraies sommes sont mises.

Vrai ou Faux

vrai

DES RECHERCHES ONT DÉMONTRÉ QUE LES CONCEPTEURS DE CERTAINS SITES FONT EN SORTE QUE LES JOUEURS AIENT PLUS DE CHANCES DE GAGNER DURANT LES PÉRIODES D'ESSAI SANS MISE D'ARGENT POUR INCITER CES MÊMES JOUEURS À MISER DE VÉRITABLES SOMMES.

Cependant, quand de vraies sommes sont mises, les probabilités de gains diminuent.

13. La consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues ne peut entraîner de conséquences graves.

Vrai ou Faux

Faux

QUAND LE CERVEAU EST PERTURBÉ PAR L'ALCOOL, PAR LE CANNABIS 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;
- se bagarrer;
- publier sur les réseaux sociaux des images ou des propos qui lui seront nuisibles lorsqu'ils seront vus par ses proches, par des responsables de l'école, par son futur employeur, etc.;
- avoir une relation sexuelle non protégée;
- conduire un véhicule motorisé, prendre place dans une voiture dont le conducteur a les facultés affaiblies ou marcher de manière imprévisible et risquer d'être victime d'un accident.

14. Les effets d'une drogue seront toujours les mêmes d'une fois à l'autre.

Vrai ou Faux

Faux

IMPOSSIBLE DE SAVOIR À QUOI S'ATTENDRE.
COMME EN TÉMOIGNE LA LOI DE L'EFFET
(E = SIC), L'EFFET QU'AURA UNE DROGUE,
INCLUANT L'ALCOOL, DÉPEND DE
DIFFÉRENTS FACTEURS:

- **la substance (S)**: 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.

15. Le fait de consommer de l'alcool, d'autres drogues ou des médicaments en même temps que du cannabis ne change rien à l'effet de ces substances.

Vrai ou Faux

Faux

CONSOMMER **D'AUTRES SUBSTANCES** EN MÊME TEMPS QUE DU CANNABIS PEUT AUGMENTER LES EFFETS DU CANNABIS OU DES AUTRES SUBSTANCES, OU ENCORE MASQUER LES EFFETS DES DIFFÉRENTES SUBSTANCES, EMPÊCHANT ALORS DE BIEN JUGER SON ÉTAT.

16. Un seul joint affecte les capacités à conduire un véhicule.

Vrai ou Faux

Vrai

COMME POUR L'ALCOOL, CONSOMMER DE LA DROGUE ET PRENDRE LE VOLANT EST CRIMINEL. LA CONSOMMATION DE CANNABIS, DONT LES EFFETS PEUVENT DURER PLUSIEURS HEURES, PEUT AFFECTER LA CONDUITE D'UN VÉHICULE, PAR EXEMPLE, EN AUGMENTANT LE TEMPS DE RÉACTION, EN DIMINUANT L'ATTENTION, LA VIGILANCE, LA CAPACITÉ DE JUGEMENT ET LA CAPACITÉ À BIEN PERCEVOIR L'ENVIRONNEMENT AINSI QU'EN CAUSANT DES PROBLÈMES DE COORDINATION.

Les conducteurs qui consomment de l'alcool et du cannabis lors d'une même occasion augmentent grandement leur risque d'être impliqués dans un accident.

Pour en savoir plus visiter [SAAQ - Conduis ta vie \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)

17. Une grande quantité d'alcool consommée en peu de temps peut provoquer une intoxication aiguë, voire causer la mort.

Vrai ou Faux

Vrai

TROP D'ALCOOL PEUT ENTRAÎNER DE GRAVES CONSÉQUENCES:

- une diminution importante ou une absence de réaction;
- une perte de conscience ou un sommeil profond;
- des difficultés respiratoires;
- des vomissements répétés;
- une transpiration excessive;
- de l'hypothermie;
- la mort.

18. Les médicaments qui ont été prescrits à quelqu'un d'autre peuvent être dangereux pour soi.

Vrai ou Faux

Vrai

ÉCHANGER OU ESSAYER LES MÉDICAMENTS PRESCRITS À UNE AUTRE PERSONNE (SES PROCHES, SES PARENTS, SES AMIS, ETC.) N'EST PAS UNE CHOSE À FAIRE. LES EFFETS D'UN MÉDICAMENT DÉPENDENT BIEN ENTENDU DU PRODUIT, MAIS AUSSI DE LA PERSONNE QUI L'UTILISE.

Le médicament prescrit à une personne selon son poids, son âge, son sexe, son état de santé ou sa liste de médicaments peut se révéler dangereux pour une autre personne, aux particularités différentes.

19. Les risques liés à la consommation d'alcool et de drogues et liés aux jeux de hasard et d'argent ne peuvent être réduits ou évités.

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;
- 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](#)