

OUTILS À L'INTENTION DES ADOS

ÉCLAIRE-MOI SUR LA CONSOMMATION!

SOIS CONSCIENT CHAQUE BUZZ EST DIFFÉRENT



LORSQUE TU PRENDS UNE DROGUE, L'EFFET RESSENTI VA ÊTRE INFLUENCÉ PAR TROIS FACTEURS (INDIVIDU, CONTEXTE, SUBSTANCE).

TU NE PEUX DONC JAMAIS PRÉDIRE L'EFFET QU'UN PRODUIT AURA SUR TOI, CAR IL PEUT VARIER SELON CES FACTEURS.

PRENDS LE TEMPS DE BIEN ANALYSER LA SITUATION... ES-TU À RISQUE?

MES SAINES HABITUDES DE VIE ça ne se limite pas à une salade verte et à une séance de yoga!

- J'ai une alimentation équilibrée, je dors bien, je me détends et je reste actif, c'est la base...

MON BIEN-ÊTRE

- J'apprends à gérer mes émotions et à régler mes conflits
- Je m'accorde de la valeur, je m'accepte comme je suis. Je développe une image positive de moi-même
- Je garde l'équilibre, je trouve ma zone de confort et évite les extrêmes... je priorise ce qui compte vraiment pour moi!

IDENTIFIER MES BESOINS

- Je suis à la recherche de plaisir, de sensations fortes
- Je suis à la recherche d'un sentiment d'appartenance, je cherche ma place
- J'ai envie de vivre de nouvelles expériences
- Je suis à la recherche d'indépendance, besoin de liberté
- Je suis à la recherche de mon identité personnelle

ES-TU SATISFAIT DE TES CHOIX?

EFFETS RECHERCHÉS DE LA CONSOMMATION



- Bien-être, détente
- Socialisation, fous rires
- Introspection
- Changement dans les perceptions et les pensées
- Augmentation de la créativité
- Stimulation de l'appétit

EFFETS NÉGATIFS DE LA CONSOMMATION



- Maux de tête, étourdissement
- Augmentation du rythme cardiaque, palpitations
- Diminution de l'attention et des réflexes
- Absentéisme, manque de motivation scolaire ou décrochage
- Somnolence, anxiété, confusion
- Paranoïa, attaque de panique, risque de psychose toxique

SIGNAUX D'ALERTE

- As-tu remarqué des impacts de la consommation sur ta vie (sommeil, saute d'humeur, démotivation et absences à l'école ou au travail...)? As-tu des problèmes financiers?
- Est-ce que tu prends des risques en consommation (conduite avec faculté affaiblies, délits mineurs, relations non protégées...)?
- As-tu des changements dans tes comportements (impulsivité, excès de colère, tristesse, déprime...)?
- Est-ce que tu remarques une augmentation de la fréquence et de la quantité de ta consommation?
- Est-ce que tu remarques une augmentation des conflits (familiaux, sociaux, amoureux, changement d'amis...)?



SI TU ES INQUIET POUR TOI, POUR UN AMI OU SI TU VEUX SIMPLEMENT DE L'INFORMATION, N'HÉSITE PAS À TE RENSEIGNER AUPRÈS DE TON INTERVENANTE SCOLAIRE, DE TES PARENTS, DE L'ÉQUIPE DE LIBERTÉ DE CHOISIR OU D'UNE PERSONNE DE CONFIANCE.

RESSOURCES:

Drogue aide et référence: 1-800-265-2626
Tel-jeune: 1-800-263-2266
Pacte de rue: 450-370-2420
L'antichambre 12-17: 450-373-9887

SITES INTERNET:

www.parlonsdrogue.com
www.educalcool.qc.ca
www.toxquebec.com
www.libertedechoisir.ca

TRUCS ET ASTUCES POUR DIRE NON

- LA FAÇON POLIE « Non merci, je ne consomme pas » pas besoin de te justifier, NON suffit.
- L'HUMOUR Sois créatif, tu peux inventer ta propre réplique
- LE CONNAISSEUR « Savais-tu que si tu ne consommes pas, ton cerveau se développera normalement »
- LE PSY Si on t'offre une conso. Questionne, sans juger! « Pourquoi tu consommes, au juste? » Ça l'oblige à justifier son action et ça peut l'inciter à réfléchir.
- LES 3 MOUSQUETAIRES Entoure-toi de tes meilleurs alliés, c'est plus facile de résister!
- LE DÉTOUR Trouve une excuse .« Non merci, Bob m'attend... » ou encore « Non merci, je viens de prendre une gomme. »
- LE RADICAL Parfois, la seule façon de faire respecter ses choix et ses opinions c'est de changer de groupe d'amis!

STRATÉGIES DE GESTION DE CONSOMMATION

- Pourquoi consommes-tu? T'es-tu déjà questionné?
- Dans quelles circonstances es-tu porté à consommer?
- As-tu parlé de ta consommation à quelqu'un?
Ne perds pas de vue tes passions, tes intérêts et l'atteinte de tes buts



Centre de services scolaire de la Vallée-des-Tisserands
Québec