



# info-cannabis

Fais les bons choix

## OUTILS À L'INTENTION DES ADOS

### Éclaire-moi sur la consommation!

**Sois conscient que 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?

### La loi de l'effet

**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 RECHERCHÉ 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 affaiblie, 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)?

### Trucs et astuces pour dire non

- **La façon polie:** « Non merci, je ne consomme pas ». Tu n'as 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 consommation, 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.

**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

### Site Web :

[www.parlonsdrogue.com](http://www.parlonsdrogue.com)  
[www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)  
[www.toxquebec.com](http://www.toxquebec.com)  
[www.libertedechoisir.ca](http://www.libertedechoisir.ca)



Centre de services  
scolaire de la  
Vallée-des-Tisserands

