

POUR DES FÊTES SÉCURITAIRES FAIS DE BONS CHOIX



Tu peux avoir une soirée agréable sans consommer d'alcool ou de substances. Voici des renseignements pour te guider et t'aider à faire de bons choix. N'oublie pas qu'il est illégal pour les moins de 19 ans de consommer et d'avoir en leur possession de l'alcool ou du cannabis. Le plus sécuritaire, c'est de ne pas consommer de l'alcool ou d'autres substances.

Établis un plan, fixe des limites et respecte-les. Établis un plan avec tes amis sur lequel tous s'entendent et essayez de rester ensemble pendant la soirée pour vous surveiller les uns les autres. Si tu n'as pas l'intention de consommer, ne te laisse pas influencer par tes pairs. Si tu consommes des substances ou de l'alcool, établis la quantité limite à ne pas dépasser et respecte-la.

Compte tes verres et modère ta consommation. Tire plaisir des cocktails sans alcool ou du champagne non alcoolisé et même de l'eau. Si tu bois, compte tes verres, bois lentement et alterne entre boissons alcoolisées et boissons non alcoolisées.

Mange un peu. La nourriture ralentit l'absorption de l'alcool et des substances. Grignote pour réduire le risque d'être trop ivre.

Ne consomme pas plusieurs substances en même temps. Combiner l'alcool et le cannabis, le vapotage ou d'autres substances peut affaiblir davantage les facultés, nuire à la capacité à prendre des décisions et augmenter le risque de méfaits.

Cannabis La combinaison de cannabis et d'alcool ou d'autres substances altère davantage ton jugement et augmente le risque d'effets secondaires physiques et psychologiques négatifs.

Vapotage Si tu bois, tu es plus susceptible d'adopter des comportements risqués comme le vapotage. N'oublie pas que la cigarette électronique contient souvent de la nicotine, une substance entraînant la dépendance.

Autres substances Évite de combiner les substances si tu prends des médicaments. Le fait qu'une drogue soit légale ne signifie pas qu'elle est sans danger. Toutes les substances modifient la façon dont tu penses, agis et te sens.

C'est important de savoir ce qu'il y a dans ton verre et les substances que tu consommes. Surveille ton verre et assure-toi de savoir d'où vient la substance que tu prévois consommer. On ne peut savoir ce que contient une substance en la regardant; fais preuve de prudence et n'accepte rien d'une personne que tu ne connais pas.

Sauve une vie en ayant de la naloxone à portée de main. Si tu organises une fête, assure-toi d'avoir une trousse de naloxone sur place. La Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose protège les personnes qui font une surdose ainsi que celles qui les aident. Renseigne-toi à weccoss.ca.

Tiens compte de ton état physique. Des facteurs, comme ton poids, ton état d'esprit, ta santé, la fatigue et la quantité de nourriture dans ton estomac, déterminent l'effet qu'auront les substances sur ton corps. Chaque personne réagit différemment aux substances.

Crée un plan pour rentrer chez toi en sécurité. Ne conduis jamais après avoir consommé des substances et ne monte jamais dans un véhicule si le conducteur en a consommé. Compte sur un conducteur désigné ou appelle un parent, une personne de confiance, un taxi ou un service de covoiturage.

L'alcool et les substances nuisent à la capacité de prendre des décisions. Si tu bois, évite les situations de nature sexuelle. La consommation d'alcool et de substances peut conduire à des situations de nature sexuelle que tu aurais évitées si tu étais sobre. Ne t'en prends pas à tes amis s'ils veulent s'assurer que tu vas bien et que tu peux rentrer chez toi en sécurité.

Avant tout, réfléchis aux conséquences avant d'agir et pense à ta sécurité!

Jeunesse, J'écoute

jeunessejecoute.ca | Appels : 1 800 668-6868 | Textos : 686868

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

www.camh.ca/-/media/files/2012-canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-poster-fr-pdf.pdf

Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque

www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canada-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf

*Adaptation de Safe Partying Tips avec la permission du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
<https://saccwindsor.net/party-safe/safe-partying-tips-1/>



wechu.org