

POUR UN BAL ET UN APRÈS-BAL SÉCURITAIRES



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.

Suis les règles établies par l'école ou le comité du bal. Tu planifies la soirée et tu y rêves depuis des mois. Ne prends pas de décisions que tu regretteras et qui mettront fin à ta soirée même avant qu'elle ne commence. Amuse-toi et passe une soirée mémorable, mais réfléchis aux conséquences de tes actions!

Établis un plan et fixe tes limites à l'avance. Établis un plan avec tes amis sur lequel tous s'entendent et essayez de rester ensemble pendant la soirée pour veiller les uns sur 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. Si on te pousse à consommer, propose plutôt une autre activité ou explique que tu ne veux pas t'attirer d'ennuis.

Compte tes verres et modère ta consommation. Fais la fête sans alcool : opte pour 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 Si tu prends des médicaments, ne consomme pas d'autres substances.

N'oublie pas que légal ne signifie pas 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. On ne peut pas savoir ce que contient une substance en la regardant. N'accepte rien d'une personne que tu ne connais pas.

Tiens compte de la façon dont tu te sens. 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 toi. 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.

La consommation d'alcool et d'autres substances a un impact sur tes décisions et peut t'amener à agir autrement que tu le ferais si tu étais sobre. Si tu as bu ou consommé d'autres substances, évite les situations de nature sexuelle. 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, reste en sécurité et garde de cette soirée un beau souvenir.

Jeunesse J'écoute jeunessejecoute.ca | Appels : 1 800 668-6868 | Textos : 686868

Repensez ce que vous buvez www.rethinkyourdrinking.ca

*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