



POUR UN BAL ET UN APRÈS-BAL SÉCURITAIRES

Tu peux avoir une soirée agréable sans consommer d'alcool ou d'autres 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.

Avant tout, reste en sécurité et garde de cette soirée un beau souvenir.

Jeunesse, J'écoute
jeunessejeecoute.ca

Appels : 1 800 668-6868 | Textos : 686868

Repensez ce que vous buvez
www.rethinkyourdrinking.ca

Suis les règles établies par l'école ou le comité du bal.

Amuse-toi et passe une soirée mémorable, mais réfléchis aux conséquences de tes actions!

Établis un plan, fixe des limites et respecte-les. Si tu n'as pas l'intention de consommer, ne te laisse pas influencer par tes pairs. Si on te pousse à consommer, propose plutôt une autre activité ou explique que tu ne veux pas t'attirer d'ennuis.

Trouve-toi un partenaire de fête, quelqu'un qui sera là toute la soirée. Veillez l'un sur l'autre et intervenez si quelque chose ne va pas pour que vous puissiez tous les deux rentrer chez vous en sécurité.

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.

Évite de consommer plus d'une substance. Combiner l'alcool et le cannabis, le vapotage ou d'autres substances peut affaiblir davantage tes facultés, nuire à la capacité à prendre des décisions et augmenter le risque de méfaits.

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.

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. Renseigne-toi à wecoss.ca.

Tiens compte de la façon dont tu te sens (poids, état d'esprit, santé, fatigue et estomac vide). Divers facteurs peuvent modifier l'effet que les substances auront sur toi. Chaque personne réagit différemment aux substances.

Crée un plan pour rentrer chez toi en sécurité. Ne conduis pas après avoir consommé et ne monte pas dans un véhicule si le conducteur a consommé. Au besoin, appelle pour qu'on vienne te chercher.

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.