



La consommation d'alcool et de drogues

à l'adolescence

Comprendre pour mieux
accompagner.

INFORMER
COMPRENDRE
PRÉVENIR
♡

PARLER
ÉCOUTER
SOUTENIR
♡

DES CHOIX
ÉCLAIRÉS
POUR UN
AVENIR SAIN
♡

CHACQUE PAS
COMPTE
♡



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre



La consommation d'alcool et de drogues à l'adolescence



COMPRENDRE LES RISQUES, FAIRE DES CHOIX
ÉCLAIRÉS ET PRENDRE SOIN DE TOI



Tu as le pouvoir
de faire des choix
qui te ressemblent
et qui te font
du bien.



CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE



À PROPOS DE CE GUIDE

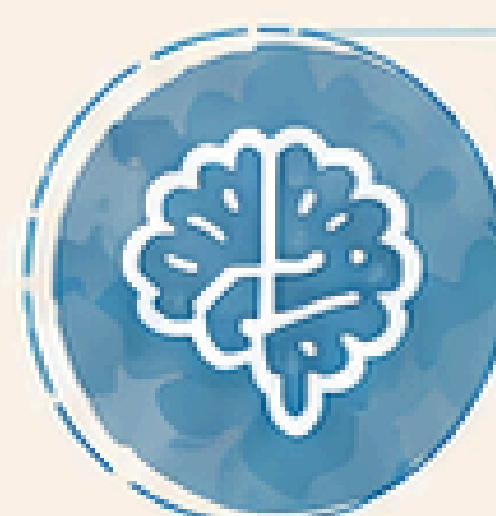


Ce guide s'adresse aux adolescents qui se questionnent sur l'alcool, le cannabis ou d'autres drogues.

Tu y trouveras des informations claires pour mieux comprendre les effets, des repères pour reconnaître les situations à risque et des conseils concrets pour faire des choix éclairés et te sentir bien.

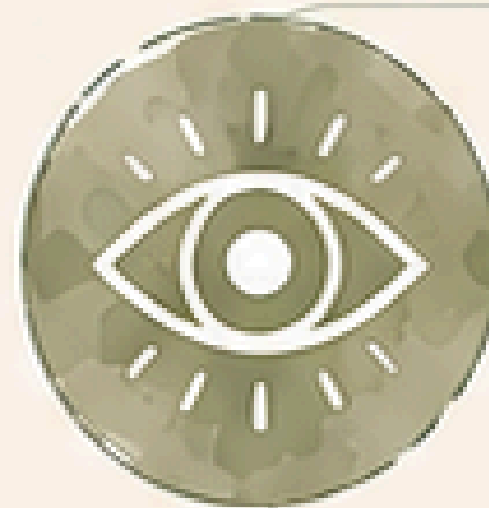
Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'outiller pour prendre soin de toi, de ta santé et de ton avenir.



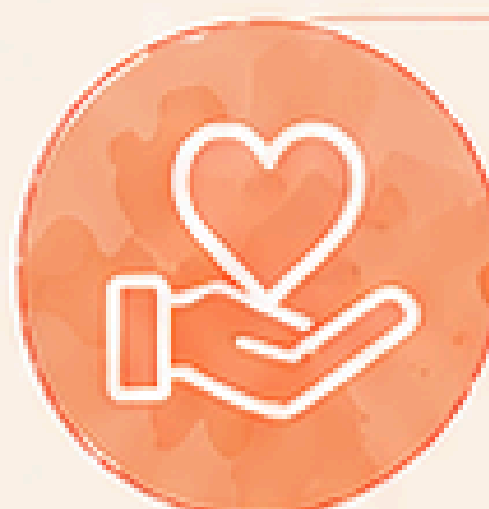
COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe dans ton cerveau;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre les effets des substances.



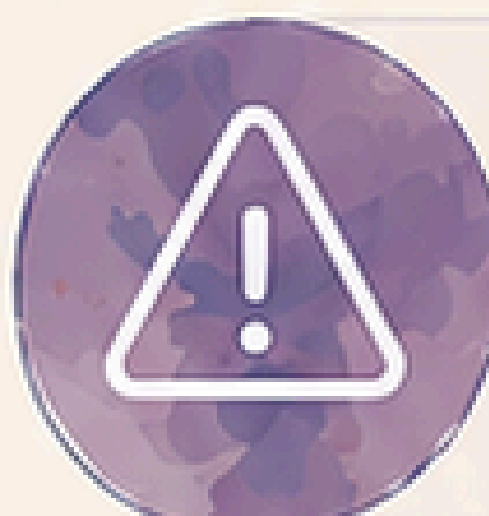
OBSERVER

- reconnaître les signes d'un usage problématique;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes pour faire des choix;
- gérer la pression et les situations difficiles;
- outils pour prendre soin de toi au quotidien.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour t'aider.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE

psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta consommation ou ton bien-être,
consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



1

Pourquoi est-ce qu'on consomme?

Il n'y a pas une seule raison, ni un seul type de consommateur.

À l'adolescence, plusieurs raisons peuvent pousser à essayer ou à consommer de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues. Ces raisons sont humaines et normales. Comprendre ce qui t'amène à consommer peut t'aider à faire des choix plus conscients.



Les raisons les plus fréquentes

Curiosité



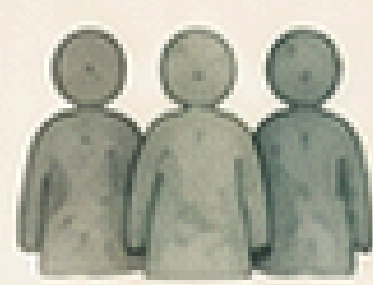
Envie d'essayer, de comprendre ce que c'est.

Plaisir



Ressentir du plaisir, se sentir bien, amplifier une bonne vibe.

Appartenance



Se sentir accepté, faire partie du groupe, ne pas être le/la seul(e).

Sensations fortes



Recherche d'adrénaline, d'excitation, de nouvelles expériences.

Gérer les émotions



Diminuer le stress, l'anxiété, la tristesse, la colère ou l'ennui.

Fuite / Éviter



Oublier un problème, une pression, une situation difficile.

Autonomie



Affirmer son indépendance, faire ses propres choix.

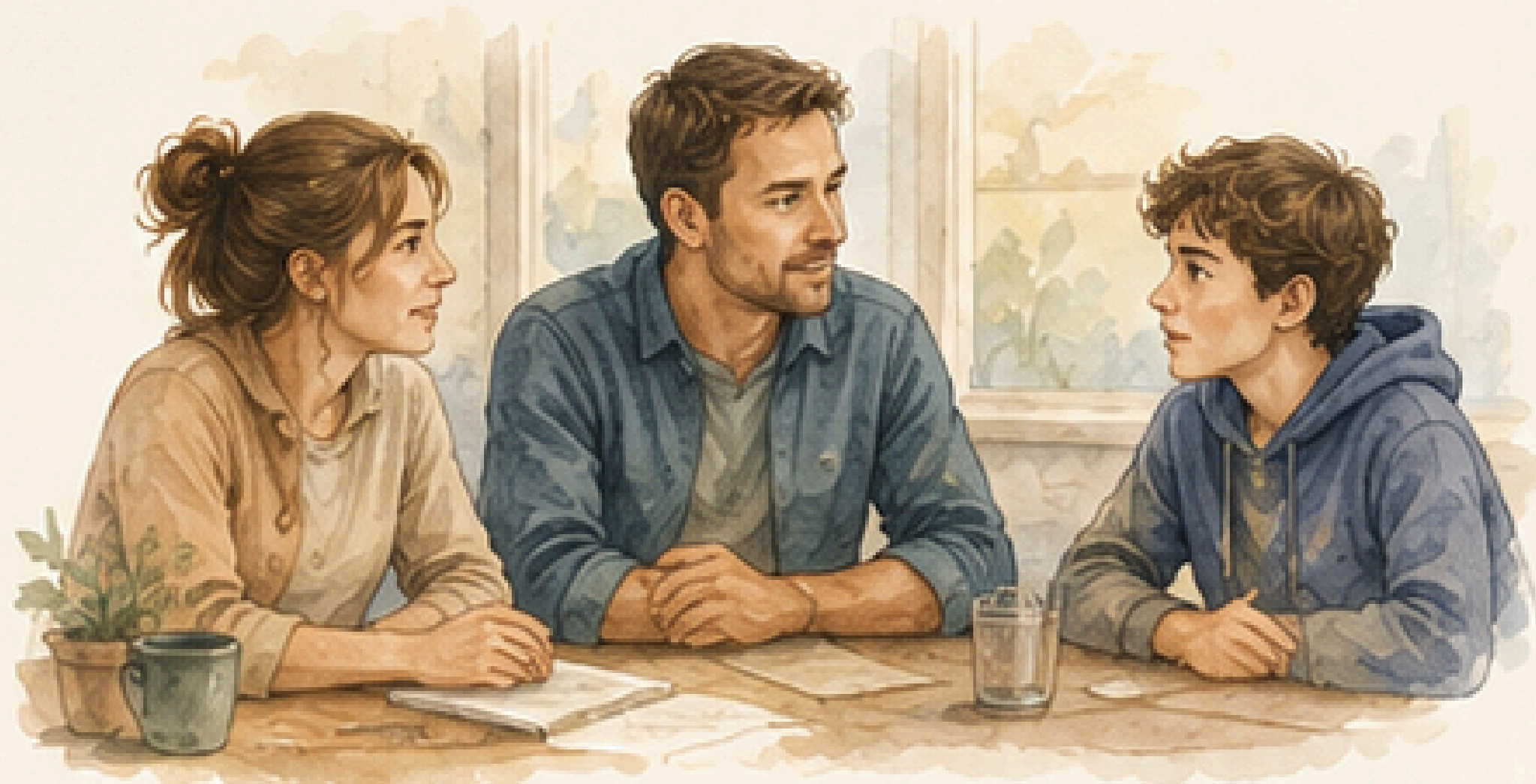
Habitudes / Environnement



Famille, amis, quartier, culture, accès facile, normalisation.



Une même personne peut consommer pour plusieurs raisons à la fois. Ces raisons peuvent aussi changer selon les périodes de ta vie. Prendre le temps de les reconnaître est une étape importante pour mieux te comprendre.



À propos de l'influence des autres

Les amis peuvent t'influencer sans que tu t'en rendes compte. Cela ne veut pas dire que tu n'as pas le contrôle. Plus tu connais tes valeurs et tes limites, plus tu es capable de faire des choix qui te respectent.

Parler ouvertement avec tes parents ou un adulte de confiance peut aussi te donner du soutien et t'aider à réfléchir.



Réflexion : Qu'est-ce que je recherche quand je consomme?

Classe les raisons ci-dessus en inscrivant celles qui te concernent le plus. Tu peux ajouter d'autres raisons si tu le souhaites.

Très important (ma principale raison)	Important (ça m'arrive souvent)	Parfois	Pas vraiment
1. _____	1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____	3. _____

Qu'est-ce que cette réflexion t'apprend sur toi?

Piste orientée vers les solutions

Si tu veux explorer d'autres façons de répondre à ce que tu recherches (plaisir, calme, adrénaline, connexion...), quelles seraient 2 idées que tu pourrais essayer?

1. _____
2. _____



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'important, c'est d'être honnête avec toi-même.



Mon cerveau adolescent et les substances

Comprendre pour mieux décider

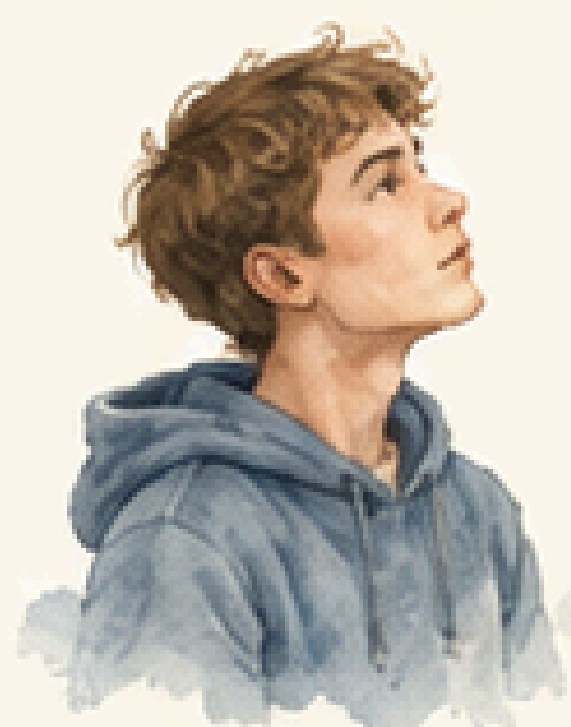
Ton cerveau est encore en développement jusqu'au début de la vingtaine.

C'est normal, et c'est une bonne nouvelle : tu apprends, tu t'adaptes, tu grandis. Comprendre comment ton cerveau fonctionne t'aide à faire des choix plus conscients, surtout face aux substances.



Ton cerveau cherche les récompenses

La partie du cerveau qui ressent le plaisir et la récompense développe plus tôt. Elle aime les nouveautés, les sensations fortes et les expériences intenses. Les substances peuvent donner un "boost" rapide et puissant à ce système.



Le contrôle et la planification se développent plus tard

La partie du cerveau qui aide à réfléchir avant d'agir, à prévoir les conséquences et à se contrôler mûrit plus lentement. Résultat : dans certaines situations, surtout quand les émotions sont fortes, c'est plus difficile de faire un choix lucide.



Les amis et le besoin d'appartenance comptent beaucoup

Être accepté et appartenir à un groupe est essentiel à l'adolescence. Cela peut te pousser à prendre des risques ou à dire "oui" quand une partie de toi hésite.



Les émotions influencent tes décisions

Stress, colère, tristesse, excitation... Quand les émotions sont fortes, ton cerveau peut réagir plus vite que ta raison. Les substances peuvent sembler aider sur le moment, mais elles ne règlent pas la cause.



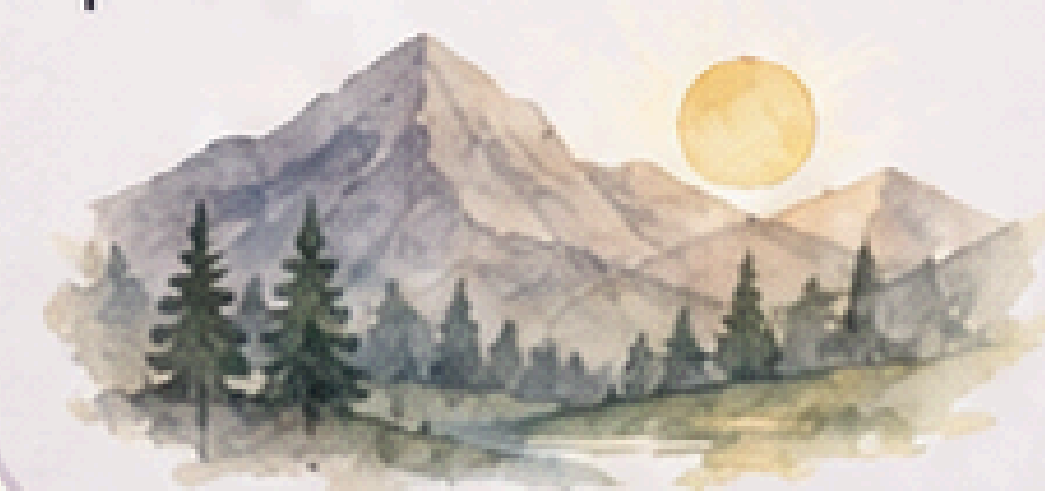
Tes choix façonnent ton cerveau

Chaque décision que tu prends renforce certains chemins dans ton cerveau. Les petits choix d'aujourd'hui construisent ton "toi" de demain. Bonne nouvelle : ton cerveau est plastique, donc capable de changer et de s'améliorer à tout âge.



À retenir

Ton cerveau n'est pas "immature" : il est en construction. Cela explique certaines pulsions et prises de risques, mais aussi ta grande capacité d'apprendre, de te reprendre et de faire des choix alignés avec ce qui compte pour toi.



Questions pour réfléchir

- Dans quelles situations ton cerveau a-t-il tendance à prendre le dessus sur ta raison?
- Quelles émotions te rendent plus impulsif(ve) ou te poussent à prendre des risques?
- Qu'est-ce qui t'aide à faire des choix plus calmes et réfléchis?
- Qui sont les personnes qui t'influencent positivement dans tes décisions?

Activité

Pense à un choix récent dont tu es fier(ère). Quelles forces de ton cerveau as-tu utilisées? (Ex. : patience, courage, raisonnement, planification, écoute intérieur, etc.)



Se connaître, c'est déjà reprendre du pouvoir sur ses choix.



Comprendre les risques

Ce n'est pas seulement la substance

Les effets d'une substance ne dépendent pas uniquement du produit.
Le risque est influencé par quatre facteurs qui se combinent.
Plusieurs éléments peuvent augmenter ou diminuer les risques dans une situation donnée.



Le risque = produit + quantité + personne + contexte



1. Le produit

- Type de substance
- Puissance / concentration
- Mode d'administration
- Mélange avec d'autres substances
- Légalité et contrôle de la qualité

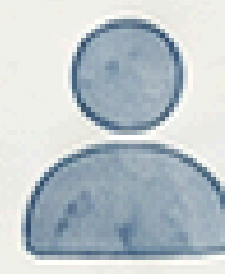
Ex. : alcool, cannabis, stimulants, opioïdes, hallucinogènes, etc.



2. La quantité

- Dose consommée
- Fréquence
- Rapidité de consommation
- Tolérance (besoin de plus pour le même effet)

Ex. : quelques sips, plusieurs verres, consommation répétée dans la même soirée.



3. La personne

- Âge et développement du cerveau
- Santé mentale et physique
- Expériences passées
- Gènes / antécédents familiaux
- Sommeil, alimentation, niveau de stress

Ex. : anxiété, dépression, traumatismes, TDAH, douleurs chroniques, etc.



4. Le contexte

- Endroit (sécuritaire ou non)
- Personnes présentes
- Moment (soirée, fin de semaine, examen, conflit, etc.)
- Disponibilité d'aide
- Autres responsabilités (école, travail, famille)

Ex. : être seul, pression des pairs, conduite, événement sportif, etc.

À retenir

Il n'y a pas de consommation sans risque.

Mais tu peux diminuer les risques en comprenant les facteurs qui t'influencent et en faisant des choix plus éclairés.



Exemples de situations qui augmentent les risques ⚠

- Mélanger plusieurs substances
- Boire de grandes quantités en peu de temps
- Conduire ou être passager d'un conducteur qui a consommé
- Consommer quand tu dors peu ou que tu es très stressé(e)
- Consommer seul(e) dans certaines situations
- Utiliser des produits dont tu ne connais pas la composition
- Continuer à consommer malgré des conséquences importantes (école, relations, santé)

Réflexion 💡

- Dans quelles situations les risques augmentent pour toi?
- Quels sont les facteurs qui te protègent ou qui diminuent les risques?
- Qu'est-ce que tu pourrais contrôler davantage dans ton quotidien?

Activité ✍

Prends un moment pour te remémorer une situation où tu as consommé ou hésité à consommer.



Identifie les 4 facteurs (produit, quantité, personne, contexte) dans cette situation.
Que pourrais-tu changer la prochaine fois pour diminuer les risques?



Où en est ma consommation?

Se situer pour mieux décider

Il n'y a pas de réponse « bonne » ou « mauvaise » : chaque personne a son histoire, son rythme et ses choix. Cette page t'aide à observer où tu te situes présentement sur un continuum et à réfléchir aux prochaines étapes que tu veux choisir.

Se situer, ce n'est pas se coller une étiquette. C'est prendre un moment pour être honnête avec toi-même et te donner du pouvoir sur tes choix.



Un continuum de consommation

Les comportements peuvent varier selon les personnes, les périodes de la vie et les substances. Utilise ce continuum comme repère général.

1. Expérimentation

Curiosité et découverte



- J'ai essayé une substance une ou quelques fois.
- C'était surtout par curiosité ou par influence du moment.
- Ça ne fait pas partie de mes habitudes.

Risque généralement faible si pas de conséquences.

2. Usage occasionnel

Plaisir et socialisation



- Je consomme à l'occasion, dans certaines situations (fêtes, sorties, fin de semaine).
- J'ai le contrôle.
- Ça ne nuit pas à mes responsabilités ni à ma santé.

Risque faible à modéré selon le contexte.

3. Usage régulier

Habitude installée

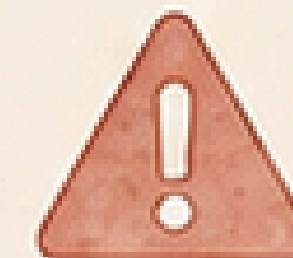


- Je consomme souvent (plusieurs fois par semaine).
- C'est devenu une habitude.
- Ça commence parfois à prendre plus de place dans ma vie.

Risque modéré à élevé, à surveiller de près.

4. Usage à risque

Conséquences présentes



- Ma consommation crée des problèmes (école, famille, amis, santé).
- J'ai de la difficulté à diminuer ou à arrêter comme je veux.
- Je prends des risques quand je consomme.

Risque élevé pour ta santé et ton fonctionnement.

5. Difficultés importantes

Perte de contrôle



- Je sens que je n'ai plus vraiment le contrôle.
- Ma santé, mes relations ou ma sécurité sont sérieusement affectées.
- J'ai probablement besoin d'aide professionnelle.

Risque très élevé. De l'aide peut faire une grande différence.

Auto-observation : où est-ce que je me situe?

Lis les affirmations ci-dessous et coche celles qui te ressemblent depuis les 3 derniers mois.

Depuis les 3 derniers mois...

Jamais Parfois Souvent

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Je consomme plus souvent qu'avant. | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. J'ai besoin de plus pour obtenir le même effet. | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. J'y pense souvent ou j'ai des envies fréquentes. | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Je consomme dans des situations que je n'aurais pas choisies avant. | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. J'ai essayé de diminuer ou d'arrêter, mais c'était difficile. | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Ma consommation a des impacts sur mes études ou mon travail. | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. J'ai des problèmes ou des conflits à cause de ma consommation. | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Je fais des choses dont je ne suis pas fier(ère) quand je consomme. | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Je prends plus de risques quand je consomme (conduite, mélanges, etc.). | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Je me sens moins bien si je ne consomme pas (anxiété, irritation, etc.). | ☐ | ☐ | ☐ |

Plus tu coches de « parfois » ou « souvent », plus il peut être utile d'y prêter attention. Ce n'est pas un diagnostic et cela ne veut pas dire que tu es « dépendant(e) ». C'est un signal pour t'aider à faire des choix éclairés.



À retenir

- Ta consommation peut changer avec le temps.
- Ce qui est correct maintenant pourrait ne plus l'être plus tard.
- Personne ne devient dépendant(e) du jour au lendemain.
- Agir tôt t'évite souvent de plus gros problèmes.
- Tu as toujours le droit de demander de l'aide, peu importe où tu te situes sur ce continuum.



Parler de ta consommation avec un parent ou un adulte de confiance peut t'aider à y voir plus clair et à trouver du soutien.

Réflexion orientée vers les solutions

- Qu'est-ce que tu aimerais que ta consommation t'apporte davantage?

- Qu'est-ce que tu aimerais voir changer ou améliorer dans ta vie?

- Qu'est-ce qu'un petit pas que tu pourrais essayer dès maintenant?

5

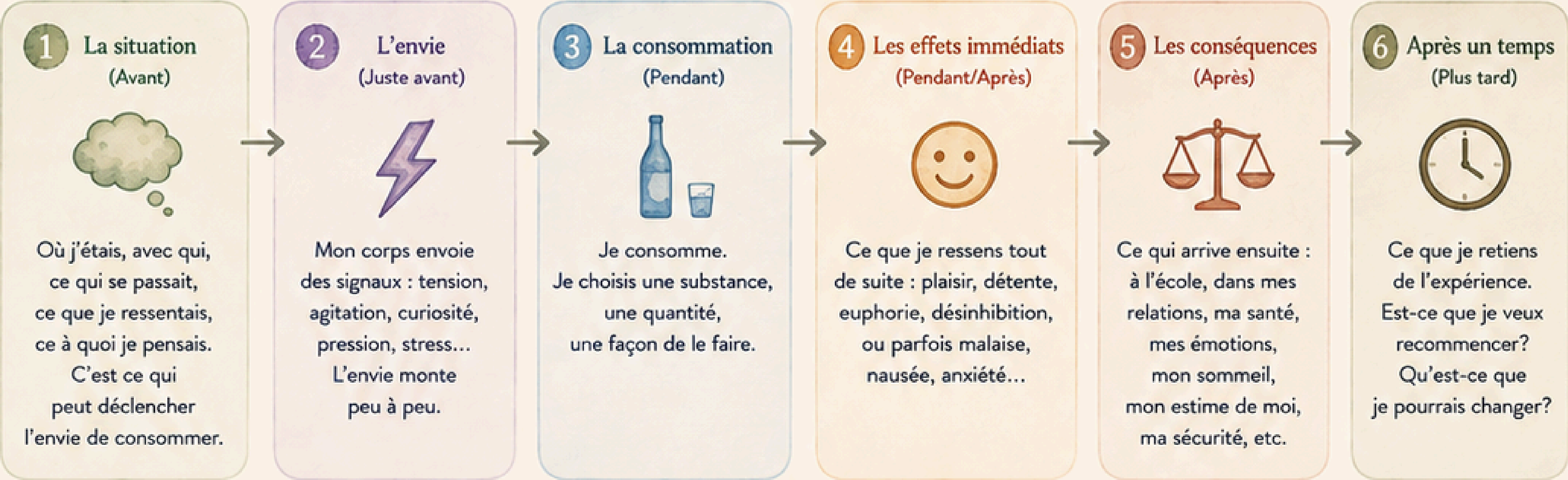
Ce qui se passe avant, pendant et après

Comprendre ton cycle pour faire des choix



Chaque consommation s'inscrit dans une séquence. Repérer ce qui se passe avant, pendant et après t'aide à comprendre pourquoi tu consommes et à identifier les moments où tu peux faire un choix différent. Ce n'est pas pour te juger, c'est pour te donner plus de pouvoir.

Le cycle de consommation



Ce cycle peut se répéter. Plus tu le comprends, plus tu as de chances d'intervenir à un moment clé : avant l'envie ou avant la prochaine fois.

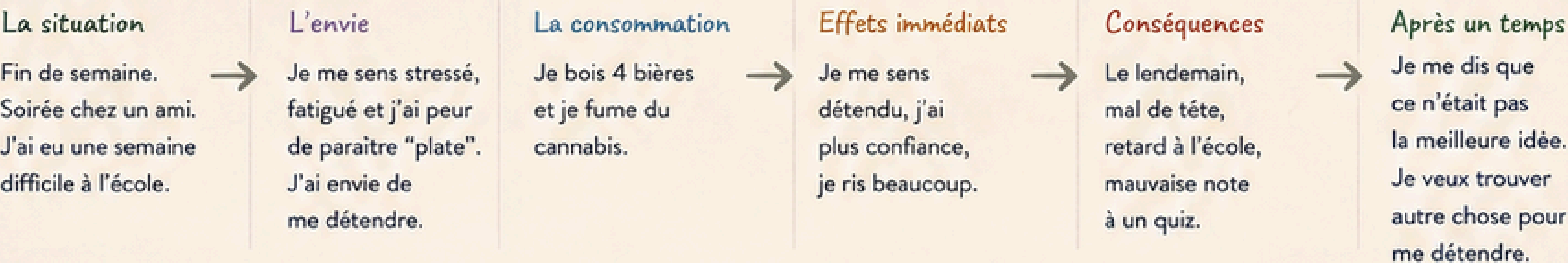


À retenir

Tu n'es pas ta consommation. Tu apprends, tu ajustes, tu fais des choix différents et tu avances à ton rythme.



Exemple fictif : Émile



Ton cycle : décris une situation récente (ou imagine une situation typique)

1. La situation	2. L'envie	3. La consommation	4. Effets immédiats	5. Conséquences	6. Après un temps
Où? Avec qui? Que se passait-il? Comment je me sentais?	Qu'est-ce que je ressentais? Qu'est-ce que je me disais?	Quoi, combien, comment?	Qu'est-ce que j'ai ressenti tout de suite?	Qu'est-ce qui est arrivé après? Sur quoi ça a eu un impact?	Qu'est-ce que je retiens? Qu'est-ce que je voudrais changer la prochaine fois?

Questions orientées vers les solutions

- À quel moment j'aurais pu faire un choix différent?
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider avant que l'envie monte?
- Qui ou quoi peut me soutenir dans mes choix?



Comprendre mon cycle, c'est déjà reprendre du pouvoir sur mes choix.





Ce que ça m'apporte... et ce que ça me coûte

Regarder les deux côtés de la médaille

Quand on consomme, on cherche à répondre à un besoin ou à ressentir quelque chose qui nous fait du bien, au moins sur le moment. C'est normal d'aimer ça.

Mais toute consommation a aussi un prix : parfois petit, parfois plus grand.

Faire le point sur les avantages et les inconvénients peut t'aider à prendre des décisions plus conscientes, alignées avec ce qui compte vraiment pour toi.



Pourquoi cet exercice est utile?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'objectif n'est pas de te faire culpabiliser, mais de t'aider à voir l'ensemble de la situation. Plus tu vois clairement les deux côtés, plus tu peux choisir en fonction de ce qui est important pour toi.

	Ce que ça m'apporte (avantages)	Ce que ça me coûte (inconvénients)
 À court terme (maintenant, dans les prochains jours)	• _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____ • _____ • _____
 À long terme (dans les mois ou années à venir)	• _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____



À retenir

Il est normal d'aimer les effets agréables à court terme.

Mais si les coûts prennent de plus en plus de place ou deviennent plus importants que les avantages, c'est un signal à écouter.

Tu as le pouvoir de faire des choix qui te ressemblent maintenant et pour ton futur.



Réflexion orientée vers les solutions

• Qu'est-ce que j'aimerais garder de positif dans ma consommation (si quelque chose) ? _____

• Qu'est-ce que j'aimerais changer ou améliorer pour que ça m'aide davantage ? _____

• Quel serait un premier petit pas réaliste que je pourrais essayer cette semaine ? _____



Il n'y a pas de réponse parfaite. L'important, c'est d'être honnête avec toi-même. Tu as le droit de changer d'idée, de réévaluer et d'avancer à ton rythme.



7

Est-ce que j'ai envie que quelque chose change?

Comprendre ma motivation au changement

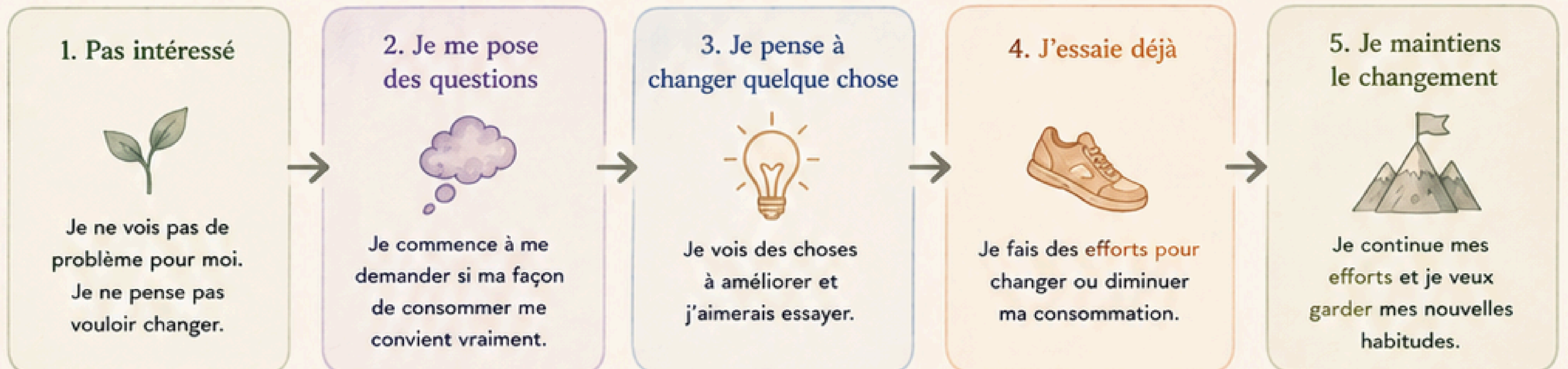
Vouloir changer, ce n'est pas toujours clair ni constant. C'est normal d'hésiter, d'avoir des hauts et des bas ou de ne pas être prêt en ce moment. L'important, c'est de te situer là où tu es aujourd'hui.



Tu n'as pas à avoir toutes les réponses aujourd'hui. Prendre le temps de réfléchir est déjà un pas important.

Les étapes du changement

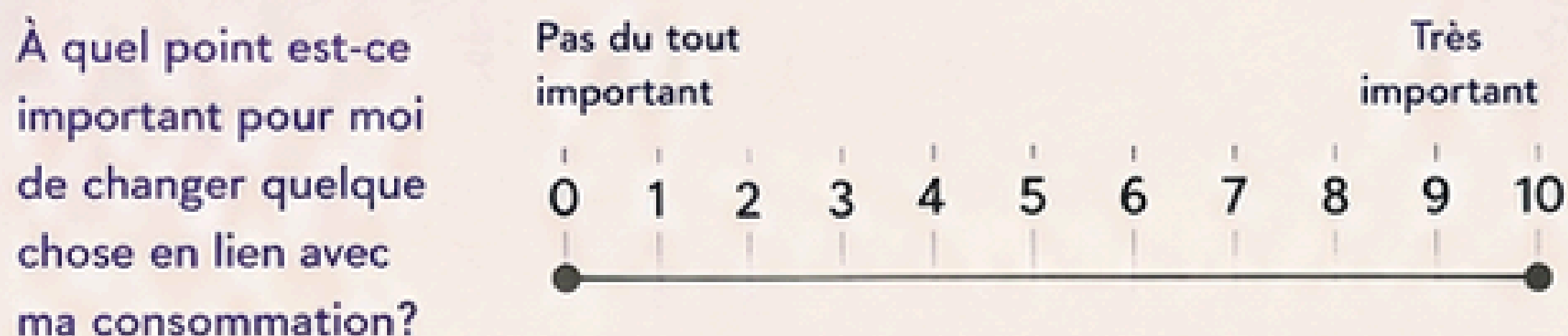
On avance souvent par étapes. Tu peux passer de l'une à l'autre... et revenir en arrière, c'est normal!



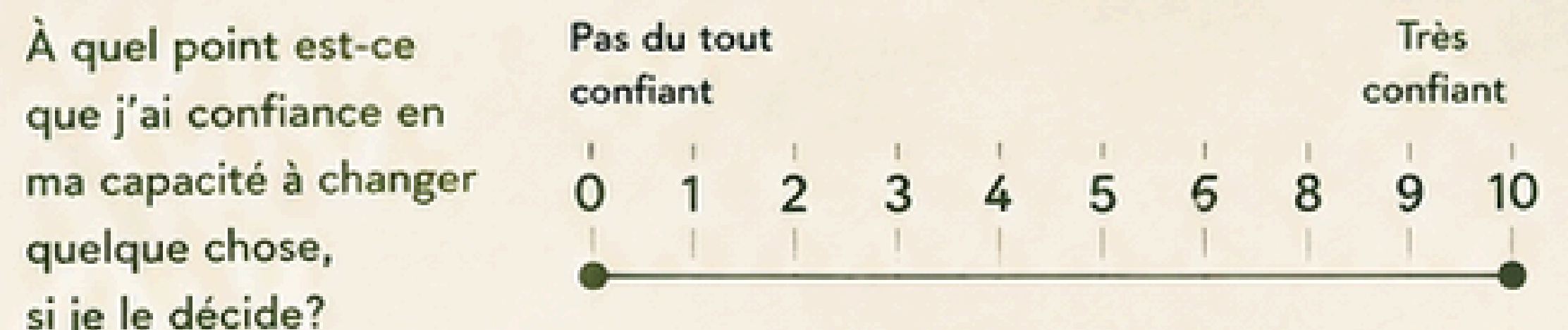
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise étape. L'important, c'est d'être honnête avec toi-même.

Où suis-je présentement?

Encerle le chiffre qui correspond le mieux à ce que tu ressens aujourd'hui.



Pourquoi ce chiffre et pas plus bas?
Qu'est-ce qui rend ce chiffre possible?



Pourquoi ce chiffre et pas plus bas?
Qu'est-ce qui me donne un peu confiance?

Des questions qui peuvent t'aider à avancer

Prendre le temps d'y répondre peut t'aider à clarifier ce qui est important pour toi.

- Qu'est-ce que je n'aime pas dans ma consommation?
- Qu'est-ce que je voudrais absolument garder dans ma vie?
- Qui ou quoi est important pour moi et pourrait être affecté si je ne fais rien?
- Si je décidais de changer quelque chose, quel serait le premier petit pas réaliste que je pourrais faire?
- Comment je saurai que je me rapproche de ce qui compte pour moi?

Changer ne veut pas dire tout arrêter tout de suite. Ça peut commencer par une petite décision qui te fait du bien.

Pour les parents

Ton jeune n'a pas toujours envie de parler de sa consommation. Voici comment tu peux l'aider à réfléchir sans pression :

- ✓ Rester calme et ouvert, même si tu n'es pas d'accord.
- ✓ Poser des questions, écouter sans interrompre.
- ✓ Reconnaître ses efforts, même s'ils sont petits.
- ✓ Encourager les choix alignés avec ce qui est important pour lui.



8

Choisir un objectif qui me ressemble

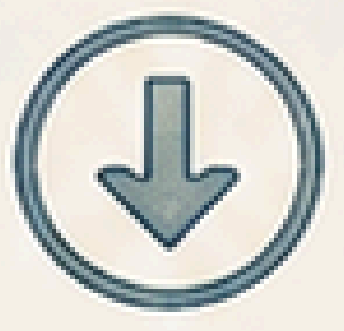
Un objectif personnel, réaliste et motivant

Il n'existe pas un seul « bon » objectif. L'important, c'est de choisir celui qui correspond à toi en ce moment. Ton objectif peut évoluer avec le temps. Ce qui compte, c'est qu'il soit choisi par toi, pour toi.



Quels objectifs sont possibles?

À différents moments de la vie, on peut avoir différents besoins. Voici des idées d'objectifs que tu peux adapter à ta situation.

Arrêter de consommer  • Je choisis de ne plus consommer du tout. • Je veux me libérer de la place que ça prend dans ma vie.	Diminuer ma consommation  • Je consomme moins souvent. • Je prends de plus petites quantités.	Espacer mes consommations  • Je mets plus de temps entre mes soirées où je consomme. • Je choisis des jours sans consommation.	Éviter certaines situations  • Je veux éviter certains endroits ou certaines personnes. • Je me crée d'autres options.	Mieux contrôler ma consommation  • Je veux garder le contrôle quand je consomme. • Je fais des choix plus conscients et prévus.	Demander du soutien / de l'aide  • Je choisis d'en parler à quelqu'un. • Je veux être accompagné(e) dans mes démarches.
---	---	--	--	---	---



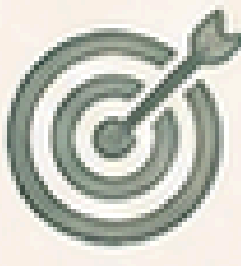
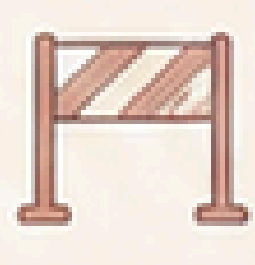
Il n'y a pas de mauvaise réponse. Le meilleur objectif est celui qui te rapproche de la vie que tu veux avoir, une journée à la fois.



Mon objectif personnel

Prends un moment pour y réfléchir. Tu peux écrire ton objectif dans tes propres mots.



 Mon objectif principal est : Exemples : diminuer, arrêter, espacer, éviter certaines soirées, mieux contrôler, demander de l'aide, etc.	 Quand est-ce que je veux commencer? Ex. : dès cette semaine, ce week-end, le mois prochain...
 Qu'est-ce qui m'aidera le plus? Ex. : ami(e)s, activités, sport, stratégie pour les envies, appui d'un parent, écouter de la musique, etc.	 Qu'est-ce qui pourrait rendre ça plus difficile? Ex. : pression des amis, stress, ennui, accès facile, argent disponible, conflits à la maison, etc.
 Comment je saurai que mon objectif fonctionne? Ex. : je me sens mieux, je dors mieux, j'ai plus d'énergie, mes notes s'améliorent, moins de conflits, plus d'argent, plus de temps pour moi...	



Petit pas, grands changements

Un petit objectif réaliste est plus facile à atteindre et te donne de la motivation pour continuer. Chaque pas compte, même s'il est petit. Tu construis ton changement à ton rythme.

Rappelle-toi

Ton objectif peut changer. C'est correct. Ce qui compte, c'est de continuer à choisir ce qui est le mieux pour toi, aujourd'hui.



9

Quand l'envie de consommer arrive

Des stratégies pour traverser sans agir

L'envie (ou craving) est une réaction normale. Elle monte, atteint un pic, puis redescend, même si on ne consomme pas. Elle peut durer de quelques minutes à plus d'une heure. Ce n'est pas dangereux, mais c'est inconfortable. La clé : ne pas réagir tout de suite. Retarder, c'est se donner le choix.



À retenir

L'envie n'est pas une urgence. C'est une vague. Plus tu l'apprends à la surfer, plus elle perd de son pouvoir.



Des idées qui peuvent t'aider

Chaque personne est différente. Essaie différentes stratégies et garde celles qui fonctionnent pour toi.

1. Retarder



- Dis-toi : « J'attends 10 ou 20 minutes. »
- Mets une minuterie.
- Souviens-toi que l'envie finit par baisser.

Surfer la vague, c'est laisser passer le temps.

2. Changer d'environnement



- Quitte l'endroit.
- Va prendre l'air.
- Change de pièce ou de trajet.

Un autre décor, une autre décision.

3. T'occuper l'esprit et le corps



- Écoute de la musique.
- Bouge (marche, sport, danse, étirements).
- Joue à un jeu, dessine, bricole, cuisine.

Remplacer une action aide ton cerveau à changer de focus.

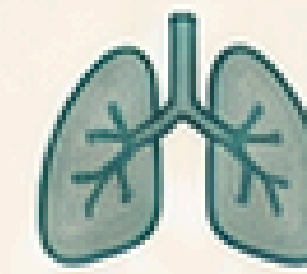
4. Parler ou demander du soutien



- Écris à un ami/une amie.
- Appelle quelqu'un de confiance.
- Parle à un parent ou à un adulte de confiance.

Tu n'as pas à traverser seul(e) les moments difficiles.

5. Respirer et t'ancrer



- Respire lentement : inspire 4 secondes, expire 6 secondes.
- Remarque 5 choses que tu vois, 4 que tu touches, 3 que tu entends, 2 que tu sens, 1 que tu goûtes.

Revenir ici et maintenant aide à diminuer la tension.

6. Te reconnecter à ton objectif



- Relis ton objectif.
- Imagine comment tu seras content(e) d'avoir fait un choix aligné avec toi.

Tes raisons sont plus fortes que l'envie.



Identifier ce qui déclenche mon envie

Comprendre mes déclencheurs m'aide à me préparer.

Qu'est-ce qui déclenche le plus souvent mon envie de consommer?

Coche ceux qui te concernent et ajoute d'autres exemples.

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Stress / pression | ☐ Conflits à la maison ou à l'école | ☐ Mauvaise journée |
| ☐ Ennui | ☐ Se sentir seul(e) | ☐ Manque de sommeil |
| ☐ Tristesse / colère | ☐ Célébration | ☐ Besoin d'oublier quelque chose |
| ☐ Anxiété | ☐ Douleur physique | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Fête / party | ☐ Routine (après l'école, fin de semaine, soir, etc.) | _____ |
| ☐ Présence d'amis qui consomment | | _____ |



Mon plan d'action express

Quand l'envie arrive, j'ai un plan simple à suivre.

Je choisis mes 3 stratégies préférées.

Ma 1^{re} stratégie : _____

Quand? _____

Ma 2^e stratégie : _____

Quand? _____

Ma 3^e stratégie : _____

Quand? _____



Plus ton plan est clair, plus tu as de chances de t'en servir!



Réflexion orientée vers les solutions

- Quelles stratégies m'ont déjà aidé par le passé? _____
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider cette fois-ci que je n'ai pas encore essayé? _____
- Qui pourrais-je contacter quand j'ai besoin d'aide? _____
- Qu'est-ce que je vais me dire pour me motiver à suivre mon plan? _____



Chaque fois que tu retires ton attention de l'envie, elle perd de sa force. Tu as plus de pouvoir que tu le penses.

♥ Pour les parents

Ton jeune a besoin de sentir qu'il peut venir te parler quand l'envie est forte. Ton rôle n'est pas de contrôler, mais d'être présent.

- ✓ Sois disponible et à l'écoute, sans juger.
- ✓ Aide-le à réfléchir à ses déclencheurs et à ses solutions.
- ✓ Encourage ses efforts, même petits.



Pression des amis : garder le contrôle de mes choix

Je peux choisir ce qui est bon pour moi

La pression des amis, c'est quand on se sent poussé à faire quelque chose pour être accepté, apprécié ou pour ne pas se sentir exclu. Tout le monde peut vivre ça, à un moment ou à un autre. La bonne nouvelle, c'est que je peux apprendre à dire non, à affirmer mes choix et à rester fidèle à moi-même.



À retenir

- Tes vrais amis te respectent, même quand tu choisis différemment.



Les différents types de pression

La pression peut prendre plusieurs formes.



Pression directe

Quelqu'un te demande clairement de faire quelque chose.

Exemples :

- « Allez, essaie, ça ne te fera pas de tort. »
- « Si tu ne bois pas, tu es plate. »



Pression indirecte

Tu sens que les autres t'attendent à faire comme eux.

Exemples :

- Tout le monde consomme sauf toi.
- Tu as peur d'être jugé ou mis de côté.



Pression en ligne

Sur les réseaux sociaux ou dans les messages.

Exemples :

- Défis ou tendances qui incitent à consommer.
- Moqueries si tu refuses.



Auto-pression

Tu te mets toi-même de la pression pour être « à la hauteur ».

Exemples :

- « Si je refuse, je ne serai pas assez cool. »
- « J'ai besoin d'être accepté à tout prix. »



Des stratégies pour garder le contrôle

Tu as toujours le droit de choisir ce qui te convient.



Connais tes valeurs

Pense à ce qui est important pour toi : ta santé, tes rêves, ta famille, ton avenir. Tes valeurs sont ton ancrage.



Prépare tes réponses

Avoir des réponses prêtes à l'avance te donne plus d'assurance quand la pression arrive.



Change de sujet ou de lieu

Si la situation te met mal à l'aise, tu peux changer de conversation ou t'éloigner.



Entoure-toi des bonnes personnes

Choisis des amis qui te respectent et qui partagent au moins en partie tes valeurs.



Rappelle-toi des conséquences

Avant de dire oui, pense aux effets à court et à long terme sur ta vie, tes relations et tes objectifs.



Affirme-toi avec respect

Dire non n'a pas besoin d'être agressif. Tu as le droit de dire non et d'être respecté.

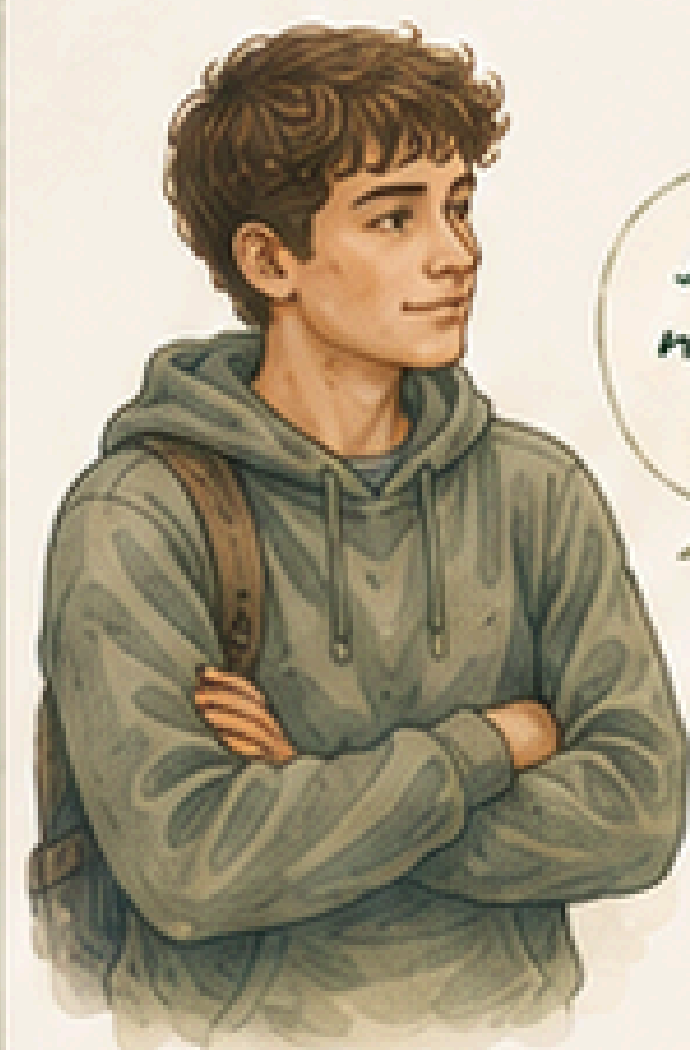


Dire non aujourd'hui, c'est dire oui à ce que tu veux devenir demain.



Activité : À toi de jouer!

Imagine une situation où un ami t'encourage à consommer alors que tu ne le veux pas. Écris ce que tu pourrais répondre.



Je peux dire non et rester moi-même.



À qui peux-tu t'adresser si tu te sens sous pression? (amis, adulte de confiance, parent, intervenant, etc.)



Réflexion

- Dans quelles situations te sens-tu le plus sous pression?

- Qu'est-ce qui t'aide à rester fidèle à toi-même?

- Quelle qualité en toi es-tu fier(ère) quand tu dis non?



Tes choix t'appartiennent. Tu es le seul à décider ce qui est bon pour toi. Les vrais amis te laissent choisir, ils ne te forcent pas.



11

Réduire les risques si je consomme

Choisir la sécurité, c'est prendre soin de moi et de mes amis.

Même si tu décides de consommer, il existe des moyens concrets pour réduire les risques et te protéger. Ces stratégies ne rendent pas la consommation « sans danger », mais elles peuvent éviter des problèmes sérieux à court et à long terme.



Réduire les risques ne veut pas dire que la consommation est sans conséquences. C'est choisir de limiter les dangers pour toi et pour les autres.

Les bases pour réduire les risques

Connais tes limites



- Commence toujours avec de petites quantités.
- Observe comment ton corps réagit.
- Sache t'arrêter à temps.

Choisis ton moment et ton endroit



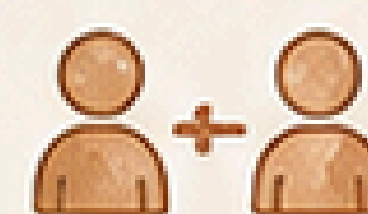
- Évite de consommer quand tu es fatigué(e), triste ou stressé(e).
- Préfère des endroits sécuritaires et connus.
- Évite d'être seul(e).

Sois entouré(e) de personnes de confiance



- Reste avec des amis qui te respectent.
- N'hésite pas à parler si tu dois faire une pause ou si tu te sens mal.

Ne consomme jamais pour quelqu'un d'autre



- Chacun réagit différemment.
- Ce qui est correct pour une personne peut être dangereux pour une autre.

Évite de mélanger



- Mélanger alcool, drogues ou médicaments augmente fortement les risques.
- Certains mélanges peuvent être mortels.

Selon la substance



Alcool

- Bois de l'eau régulièrement.
- Alterne avec des boissons sans alcool.
- Mange avant et pendant.
- Attends au moins 1 h entre chaque consommation.



Cannabis

- Commence avec une petite quantité, surtout si tu n'en consommes pas souvent.
- Évite le cannabis très fort en THC.
- Ne consomme pas avant de conduire ou d'utiliser des machines.



Autres drogues

- Ne consomme jamais seul(e).
- N'accepte rien d'une personne que tu ne connais pas.
- Informe-toi sur les effets et les risques.
- Utilise du matériel à usage unique.

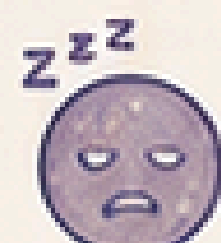


Médicaments

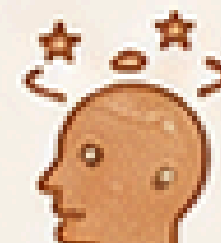
- Ne prends jamais plus que la dose prescrite.
- Ne combine pas avec alcool ou drogues sans en connaître les effets.
- Demande conseil à un pharmacien si tu as des doutes.

Signes que ça ne va pas : demande de l'aide

N'attends pas que la situation empire. Si toi ou un(e) ami(e) présente l'un de ces signes, cherche de l'aide immédiatement.



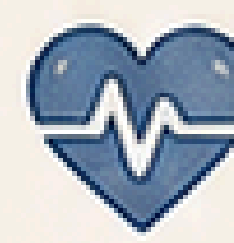
Perte de conscience ou difficulté à rester éveillé(e)



Confusion, paroles embrouillées ou comportement inhabituel



Respiration lente, irrégulière ou difficulté à respirer



Douleur à la poitrine, convulsions ou vomissements répétés



En cas d'urgence, compose le 911 sans hésiter.



Appelle, reste avec la personne, mets-la en position latérale de sécurité si elle est inconsciente et respire.



Activité : Mon plan sécurité

Remplis ton plan pour t'aider à réduire les risques quand tu choisis de consommer.

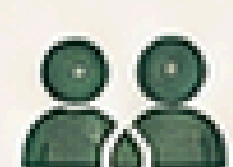
Avec qui je serai : _____

Endroits sécuritaires où je peux aller : _____

Comment je reviendrai à la maison : _____

À qui je peux parler ou demander de l'aide : _____

Ce que je peux faire si je ne me sens pas bien : _____



Partager ton plan avec un(e) ami(e) de confiance peut faire une grande différence.



Réflexion

- Qu'est-ce que je peux faire différemment la prochaine fois pour mieux me protéger?

- Qu'est-ce qui est le plus important pour moi à garder en tête?

- Comment je peux encourager mes amis à faire des choix plus sécuritaires?



Rappelle-toi

Tu as le droit de dire non.
Tu as le droit de changer d'idée.
Tu as le droit de prendre soin de toi.
Réduire les risques, c'est faire des choix éclairés pour ta sécurité et celle des autres.



Ta santé, ta sécurité et ton avenir valent plus que n'importe quelle pression ou moment.
Tu as le pouvoir de faire des choix qui te ressemblent.



Trouver autre chose qui répond au même besoin

Des alternatives pour me sentir mieux, autrement

La consommation répond souvent à un besoin : se détendre, s'amuser, oublier, se sentir moins stressé, se connecter aux autres... Le problème, c'est que les effets sont temporaires et viennent avec des coûts. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe d'autres moyens pour répondre à ces mêmes besoins, de façon plus saine et durable.



Des besoins... et des alternatives

Voici des idées pour répondre à différents besoins, sans recourir à l'alcool ou aux drogues.



Me calmer / moins stresser

- Respirer doucement (respiration 4-7-8).
- Écouter de la musique qui me détend.
- Faire de l'activité physique.
- Prendre une douche chaude ou un bain.
- Écrire ce que je ressens.



Me sentir bien avec les autres

- Passer du temps avec des amis qui me font du bien (sans consommation).
- Organiser des activités différentes (sport, jeux, cinéma, plein air).
- M'impliquer dans un projet ou une équipe.
- Parler avec une personne de confiance.



Avoir du plaisir

- Essayer de nouvelles activités (hobby, musique, dessin, cuisine, etc.).
- Profiter d'activités créatives ou sportives.
- Planifier des sorties sans consommation.
- Me donner des défis personnels.



Oublier ou déconnecter

- Regarder un film ou une série que j'aime.
- Lire un livre, écouter un balado.
- Passer du temps dans la nature.
- Faire une activité manuelle ou créative.



Retrouver mon énergie / me motiver

- Bouger (marche, sport, danse).
- Dormir suffisamment.
- Manger des aliments qui me font du bien.
- Me fixer de petits objectifs qui me stimulent.



Gérer mes émotions difficiles

- Identifier et nommer ce que je ressens.
- Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance.
- Écrire, dessiner ou créer pour exprimer mes émotions.
- Consulter un intervenant si c'est trop lourd.



L'objectif n'est pas de m'interdire du plaisir, mais de trouver d'autres façons de me sentir bien, sans les effets négatifs de la consommation.



Mon plan d'alternatives

Remplis cette section pour identifier ce qui pourrait fonctionner pour toi.

Mon besoin

(Ex. : me détendre, avoir du plaisir, oublier, me sentir accepté...)



Ce que je fais habituellement

(Ex. : consommer, m'isoler, scroller sur mon cell...)



Mes alternatives à essayer

(Ex. : activité, personne à contacter, stratégie qui me fait du bien...)



Réflexion

- Quelles alternatives me tentent le plus d'essayer?

- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à choisir ces alternatives quand l'envie arrive?

- Quel petit changement pourrais-je faire dès cette semaine?



Petit pas, grands changements

Tu n'as pas à changer tout d'un coup. Commence par une ou deux alternatives qui te semblent réalistes. Chaque fois que tu choisis une option plus saine, tu renforces ta confiance et tu prends soin de toi.

Tu as plus d'options que tu le penses.



J'avais décidé de diminuer, mais j'ai consommé.

Ce n'est pas un échec, c'est une occasion d'apprendre.

Avoir consommé après avoir décidé de diminuer ou d'arrêter peut faire sentir découragé, fâché ou honteux. Pourtant, cela arrive à beaucoup de monde. Ce n'est pas une preuve que tu es faible ou que tu ne changeras jamais. C'est une information importante pour mieux comprendre et avancer.



À retenir

Un faux pas ne remet pas tout en question. Ce qui compte, c'est ce que tu choisis de faire maintenant.



Pourquoi ça arrive?

Plusieurs raisons peuvent expliquer une rechute ou une augmentation de consommation.



Stress, anxiété, tristesse, colère



Pression des amis ou de l'entourage



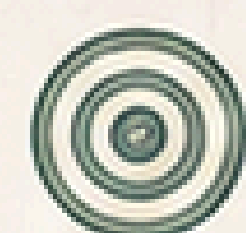
Fatigue, manque de sommeil



Situations imprévues



Ennui, habitudes ou automatismes



Surestimer sa capacité à rester en contrôle



Ce que tu peux faire maintenant

Pour chaque étape, sois le plus honnête possible avec toi-même et bienveillant(e) envers toi.

1 Accueillir sans te juger

Remarque ce que tu ressens sans te critiquer.

- C'est normal d'être déçu.
- Se juger ne t'aide pas à avancer.
- Parle-toi avec la même bienveillance que tu offrirais à ton meilleur ami.



2 Comprendre ce qui s'est passé

Cherche à comprendre, pas à te blâmer.

- Qu'est-ce qui a déclenché ma consommation?
- Qu'est-ce que je ressentais avant?
- Qu'est-ce qui a rendu ça difficile pour moi?



3 Retirer ce que tu peux apprendre

Chaque expérience peut t'apprendre quelque chose.

- Y a-t-il des signaux que je n'avais pas vus?
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider la prochaine fois?
- Qu'est-ce que je veux garder comme priorité?



4 Reprendre ton plan

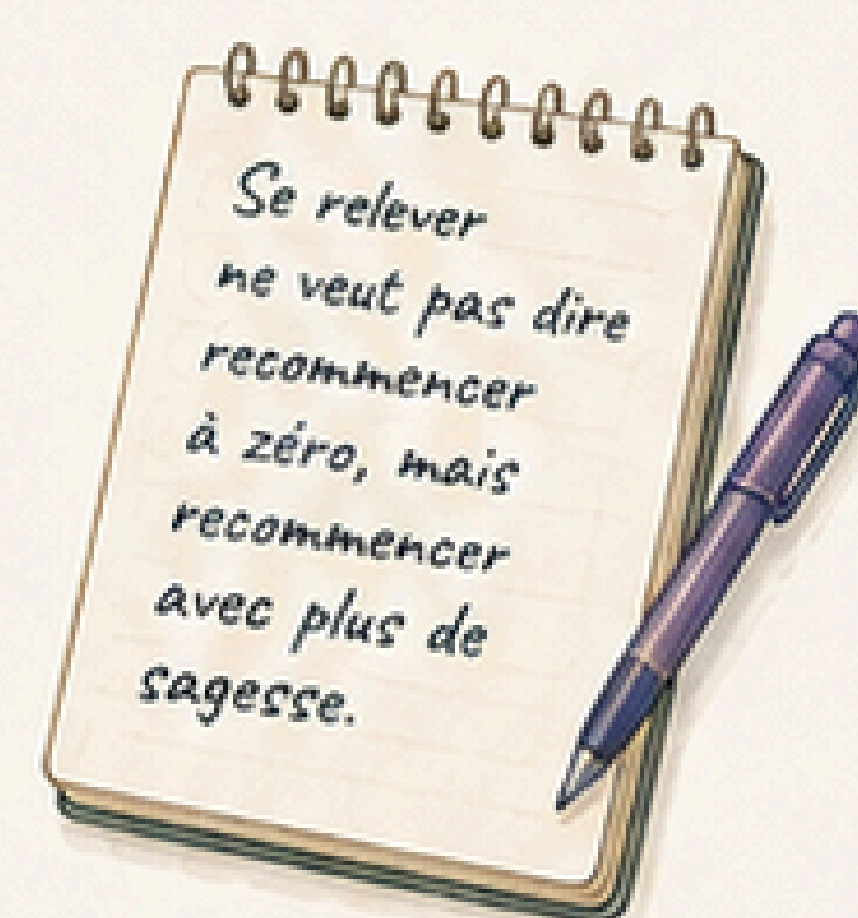
Un pas à la fois, recommence aujourd'hui.

- Reconnecte-toi à ton objectif.
- Utilise les stratégies qui t'ont déjà aidé.
- Demande du soutien si tu en as besoin.



Changer ta pensée peut changer ton élan

Au lieu de penser...	Essaie plutôt...
« J'ai tout gâché, à quoi bon? »	« J'ai eu un faux pas, mais je continue d'avancer. »
« Je suis nul(le), je n'y arriverai jamais. »	« J'apprends encore. Je fais de mon mieux. »
« Puisque j'ai consommé, je peux aussi continuer. »	« Je choisis maintenant ce qui est le mieux pour moi. »
« Personne ne comprendra. »	« Il existe des personnes qui peuvent m'écouter et m'aider. »



Activité : Mon analyse bienveillante

Prends quelques minutes pour répondre honnêtement.

Qu'est-ce qui s'est passé juste avant que je consomme? _____

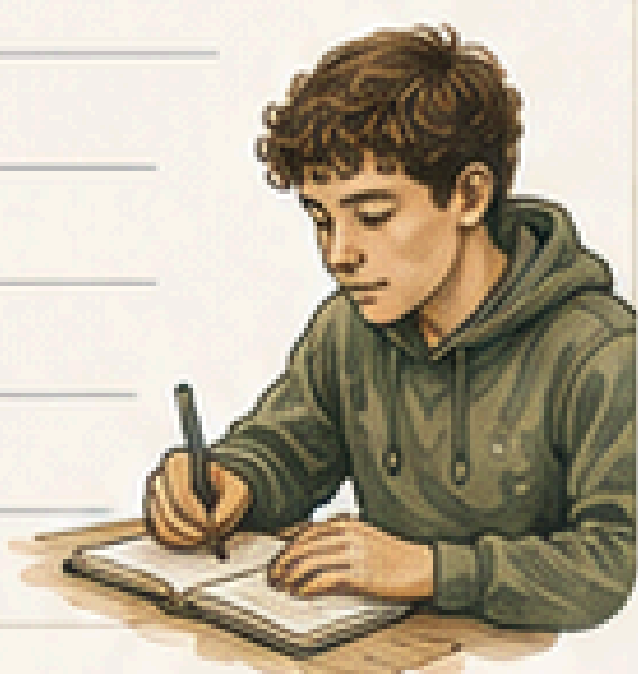
Quelles émotions je ressentais? _____

Qu'est-ce qui a déclenché l'envie? _____

Quelles pensées j'avais? _____

Qu'est-ce qui aurait pu m'aider? _____

Ce que je retiens pour la prochaine fois : _____



Réflexion

- Qu'est-ce que je veux vraiment pour moi à plus long terme? _____
- Quelle personne peut m'accompagner ou m'encourager? _____
- De quoi ai-je besoin aujourd'hui pour prendre soin de moi? _____

Respire. Tu es plus fort(e) que tu ne le penses.



Un mot aux parents

Si votre adolescent vous parle d'une rechute ou d'une augmentation de consommation :

- Restez calme et ouvert(e).
- Écoutez sans sermonner.
- Validez ses émotions.
- Aidez-le à revenir à son plan, un pas à la fois.



Un faux pas ne définit pas ton parcours. Ce qui compte, c'est ta décision de te relever et de continuer à avancer.

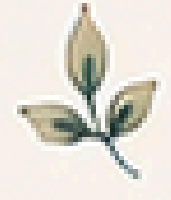


14

Quand demander de l'aide

Demander de l'aide, c'est un geste de courage.

Tu n'as pas à tout gérer seul(e). Parler à quelqu'un peut t'aider à y voir plus clair, à te sentir moins seul(e) et à trouver des solutions qui te ressemblent. Demander de l'aide ne veut pas dire que tu es faible : ça montre que tu tiens à toi et à ton avenir.



Pourquoi demander de l'aide?

Parce que tu mérites d'aller bien et que tu n'as pas à tout porter seul(e).

Mieux te comprendre



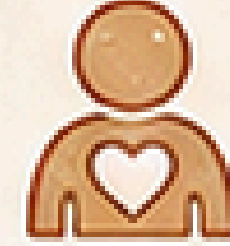
Parler aide à comprendre ce qui se passe pour toi et pourquoi c'est difficile en ce moment.

Trouver des solutions



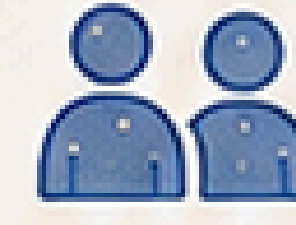
Un(e) professionnel(le) peut t'offrir des idées et des outils adaptés à ta situation.

Retrouver ton équilibre



Tu peux apprendre à gérer le stress, les émotions et les difficultés d'une manière plus saine.

Être moins seul(e)



Savoir que quelqu'un est là pour t'écouter peut te donner un grand soulagement.

Protéger ta santé



Obtenir de l'aide tôt peut prévenir que la situation s'aggrave et affecte ta santé physique ou mentale.



À retenir

Demander de l'aide tôt peut t'éviter bien des difficultés plus tard. Tu as le droit d'être soutenu(e).



Signes qui indiquent qu'il est temps de demander de l'aide

Si plusieurs de ces situations te ressemblent depuis un moment, il peut être utile d'en parler à quelqu'un.

- Tu te sens triste, anxieux(se) ou irritable presque tous les jours.
- Tu n'as plus d'intérêt pour ce que tu aimais.
- Tu as de la difficulté à te concentrer, à étudier ou à travailler.

- Ta consommation prend de plus en plus de place dans ta vie.
- Tu as essayé de diminuer ou d'arrêter, mais sans succès.
- Tu continues à consommer malgré des conséquences négatives.

- Tu t'isoles des autres et tu ne veux plus rien faire.
- Tu te sens dépassé(e) ou sans espoir.
- Tu as des pensées négatives sur toi ou sur ton avenir.

- Tu as des conflits fréquents à la maison ou avec tes amis.
- Tu te mets souvent en danger ou prends des risques.
- Tes habitudes de sommeil ou d'alimentation sont dérangées.

Si tu penses à te faire du mal ou à mettre fin à tes jours

Parles-en immédiatement à un adulte de confiance ou appelle une ressource d'aide (voir page ressources).

Tu n'es pas seul(e). De l'aide existe, 24/7.



À qui puis-je parler?

Choisis des personnes en qui tu as confiance.



Un parent ou un autre membre de la famille



Un(e) enseignant(e), un(e) éducateur(trice) ou un(e) entraîneur(e)



Un(e) intervenant(e) scolaire ou communautaire



Un(e) ami(e) de confiance (et son parent si besoin)



Ce à quoi tu peux t'attendre

- ✓ Tu seras écouté(e) sans jugement.
- ✓ Tes informations resteront confidentielles (sauf si ta sécurité ou celle de quelqu'un d'autre est en danger).
- ✓ On t'aidera à comprendre ce que tu vis et à trouver des solutions avec toi.
- ✓ Tu pourras avancer à ton rythme.
- ✓ Tu restes la personne qui prend les décisions pour ta vie.



Questions à te poser

1. Qu'est-ce qui me fait croire que j'ai besoin d'aide en ce moment?

2. À qui pourrais-je en parler en premier?

3. Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir en sécurité pour en parler?



Activité : Mon plan d'aide

Écris ton plan pour savoir vers qui te tourner quand tu en ressens le besoin.

À qui je peux parler : _____

Ressources que je peux contacter (téléphone, site web) : _____

Endroits où je me sens bien et en sécurité : _____

Ce que je peux dire pour demander de l'aide : _____



Petit pas

Parle à quelqu'un même si tu n'es pas sûr(e). Un premier pas suffit pour ouvrir la porte à du soutien.



Pour te rappeler l'essentiel

- Demander de l'aide, c'est prendre soin de toi.
- Tu mérites d'être écouté(e) et soutenu(e).
- De l'aide existe, et tu n'as pas à traverser ça seul(e).
- Chaque petit pas compte.



*Tu as le droit de te faire aider, aujourd'hui, maintenant.
Ta santé, ton bien-être et ton avenir valent la peine.*



Voici des ressources fiables et accessibles pour t'informer, te soutenir ou obtenir de l'aide, si tu en ressens le besoin. Demander de l'aide, c'est un signe de force, pas de faiblesse.



ORGANISMES LOCAUX (VILLE DE QUÉBEC)



Le Grand Chemin (Québec)

Offre des services de thérapie gratuits pour adolescents de 12 à 17 ans.

Le programme combine un séjour interne et un suivi de réinsertion sociale de 4 mois.

 legrandchemin.qc.ca



Portage Québec

Propose un programme de réadaptation résidentiel spécifiquement adapté pour les adolescents et jeunes adultes de 14 à 21 ans vivant avec des troubles liés aux substances.

 portage.ca/quebec

Aire ouverte (Capitale-Nationale)



Un espace de santé et bien-être pour les 12 à 25 ans.

Les professionnels y offrent un accueil sans jugement et un soutien direct pour des questions de consommation.

 quebec.ca/aire-ouverte

Centre de réadaptation en dépendance de Québec (CIUSSS-CN)



Service public officiel offrant des évaluations spécialisées et des suivis de réadaptation externes ou intensifs.

 ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca



LIGNES D'AIDE ET SITES WEB D'INFORMATION



Drogue : Aide et référence

Service téléphonique et d'accompagnement textuel accessible au 1-800-265-2626. Gratuit, anonyme et disponible 24/7.



1 800 265-2626



aidedrogue.ca



Éduc'alcool

Le site officiel met à disposition des outils interactifs, des calculateurs de consommation et des informations claires sur les effets de l'alcool adaptés à la réalité des jeunes.



educalcool.qc.ca



ToxQuébec

Le portail propose un répertoire complet de documentation ainsi que des explications objectives sur les différentes substances.



toxquebec.com



BALADOS (PODCASTS)



« Dépendances »

(par l'Institut universitaire sur les dépendances – IUD)

Ce balado aborde la science derrière la consommation, l'usage des substances chez les jeunes et déconstruit les tabous entourant la dépendance de façon moderne.

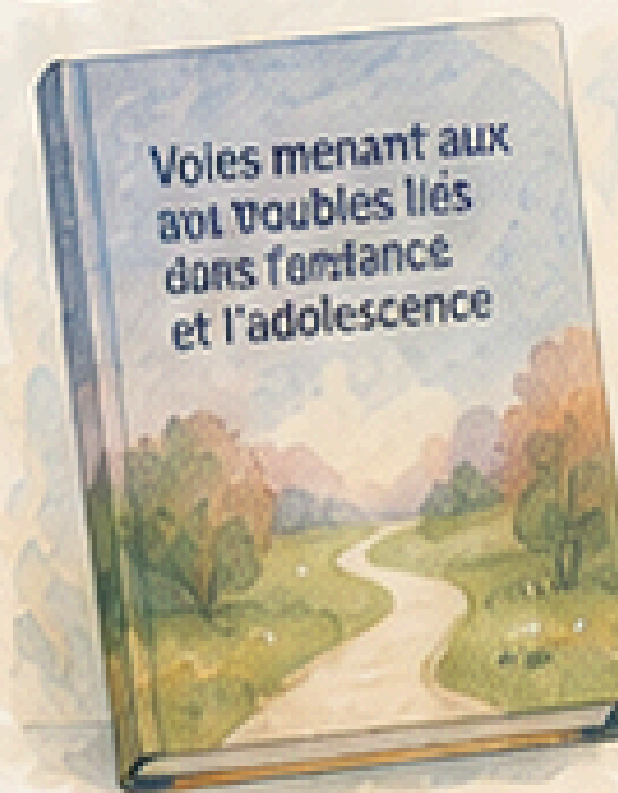


« T'es pas tout seul »

Un balado québécois qui donne la parole à des jeunes ayant traversé des vécus de consommation, axé sur le partage d'expériences et les pistes de rétablissement.



LIVRES ET GUIDES DE RÉFÉRENCE



Voies menant aux troubles liés aux substances dans l'enfance et l'adolescence

(M. Leyton & S. Stewart, Centre canadien de lutte contre les toxicomanies)

Une lecture approfondie pour comprendre les facteurs comportementaux et sociaux de la consommation chez les jeunes.



Le Guide d'accompagnement pour les familles

(publié par la Maison Jean Lapointe)

Un outil récent essentiel axé sur les nouvelles réalités (vapotage, cannabis "waxpen") pour guider le dialogue sans braquer le jeune.



Tu n'as pas à tout régler seul(e). Il y a des gens et des ressources pour t'aider. Oser demander de l'aide peut changer ton présent... et ton avenir.

