



POUR UN BAL ET UN APRÈS-BAL 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.

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

Jeunesse, J'écoute

jeunessejeoute.ca

Appels : 1 800 668-6868 | Textos : 686868

Résumé grand public des Repères canadiens sur l'alcool et la santé : boire moins, c'est mieux

<https://ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante>

Recommandations canadiennes pour l'usage du Cannabis à moindre risque

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

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.

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

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.

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.

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, te comportes et agis.

C'est important de savoir ce qu'il y a dans ton verre et les substances que tu consommes.

Il est impossible de savoir ce que contient une substance en la regardant, alors 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 vous organisez une fête, assurez-vous d'avoir une trousse de naloxone sur place. Apprenez-en davantage à wecoss.ca.

Tiens compte de ton état physique (poids, état d'esprit, santé, fatigue et estomac vide). Ces facteurs 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 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.

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 que tu aurais évitées si tu étais sobre.