

## Cartes d'activité des élèves sur la réduction des méfaits 1



### DÉPENDANCE

Difficulté, pour une personne, de réduire sa consommation de substances même si elle le veut.

État d'une personne qui considère qu'elle doit consommer une substance pour fonctionner normalement ou retrouver son état normal.

### SEVRAGE

Arrêter ou réduire une consommation intense ou prolongée de substances.

S'accompagne habituellement d'un ensemble de symptômes de légers à sévères, selon la personne et la substance.

### DROGUES ILLÉGALES

Substances qui se trouvent naturellement dans l'environnement et/ou qui sont produites de manière synthétique.

Elles sont considérées comme des substances illégales au Canada.

Substances non réglementées par le gouvernement.

### INTOXICATION

État d'une personne qui a consommé une substance psychoactive ayant pour effet des changements comportementaux ou physiques ou une capacité réduite de réfléchir et d'agir comme elle le ferait d'ordinaire.

### RISQUE

Sortir de votre zone de confort.

La possibilité de vous mettre en danger.

Augmenter vos chances de vous causer des préjudices.

<p><b>TOLÉRANCE</b></p>	<p>L'adaptation du corps à une substance—ce qui crée le besoin d'en consommer une plus grande quantité pour ressentir le même effet qu'avant.</p>
<p><b>DROGUES LÉGALES</b></p>	<p>Substances qui se trouvent naturellement dans l'environnement et/ou qui sont produites de manière synthétique.</p> <p>Elles sont considérées comme des substances légales au Canada.</p>
<p><b>RÉDUCTION DES MÉFAITS</b></p>	<p>Tenter de réduire des conséquences néfastes, sur le plan physique et social, lorsque l'abstinence n'est pas possible.</p> <p>Inclut la prévention de maladies, du décès, des conflits avec la loi et de l'isolement.</p>
<p><b>ABSTINENCE (de substances)</b></p>	<p>Ne pas consommer de drogues ou d'alcool, cesser d'en consommer et/ou vivre sans ces substances.</p>
<p><b>PRISE DE DÉCISIONS</b></p>	<p>Une façon de déterminer ce qui contribuera à votre bien-être général et réduira vos méfaits.</p> <p>Avoir des choix et agir en conséquence de ceux-ci.</p>