

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



DÉPENDANCE	<p>Difficulté, pour une personne, de réduire sa consommation de substances même si elle le veut.</p> <p>État d'une personne qui considère qu'elle doit consommer une substance pour fonctionner normalement ou retrouver son état normal.</p>
SEVRAGE	<p>Arrêter ou réduire une consommation intense ou prolongée de substances.</p> <p>S'accompagne habituellement d'un ensemble de symptômes de légers à sévères, selon la personne et la substance.</p>
DROGUES ILLÉGALES	<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 illégales au Canada.</p> <p>Substances non réglementées par le gouvernement.</p>
INTOXICATION	<p>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.</p>
RISQUE	<p>Sortir de votre zone de confort.</p> <p>La possibilité de vous mettre en danger.</p> <p>Augmenter vos chances de vous causer des préjudices.</p>

<p>TOLÉRANCE</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>DROGUES LÉGALES</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>RÉDUCTION DES MÉFAITS</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>ABSTINENCE (de substances)</p>	<p>Ne pas consommer de drogues ou d'alcool, cesser d'en consommer et/ou vivre sans ces substances.</p>
<p>PRISE DE DÉCISIONS</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>