

Cartes d'activité des élèves sur la réduction des méfaits 2



| | |
|---------------------|---|
| 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> |
| DÉLIRE | <p>Un symptôme psychotique pouvant résulter de la consommation de substances.</p> <p>Lorsqu'une personne croit ou imagine des choses qui sont fausses et/ou donne des explications étranges.</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> |
| SURDOSE | <p>Consommer une substance qui dépasse ce que le corps est capable de prendre.</p> <p>Entraîne des effets physiques ou psychologiques, y compris la stupeur, le coma, des difficultés respiratoires et le décès.</p> |
| TOLÉRANCE | <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>EUPHORISANT LÉGAL</p> | <p>Terme général désignant des substances conçues pour imiter ou produire des effets semblables à ceux de drogues illégales courantes.</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> |
| <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>DROGUES ILLÉGALES</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 illégales au Canada.</p> |
| <p>RISQUE</p> | <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> |