

Mon plan de sécurité pour la consommation de substances

1. À ce stade de ma vie, consommer des substances est une décision judicieuse pour moi.

Oui/Non/Ça dépend de _____

a) Si la réponse est oui, demande-toi ceci : Pourquoi est-ce que je veux consommer des substances ou expérimenter cela?

b) Si la réponse est « Ça dépend de », réfléchis aux facteurs suivants qui pourraient influencer (ou non) ta décision :

- > Mes valeurs, y compris mes valeurs religieuses s'il y a lieu
- > Les valeurs de mes parents (ou tuteur-trices) et de ma famille
- > Les risques et méfaits potentiels (à court et à long terme, et d'ordre physique, social et économique)

Coche les situations où tu te sentirais en sécurité de consommer des substances comme des drogues ou de l'alcool :

Je suis à une fête où je ne connais pas grand monde et je ne fais confiance à personne, y compris les personnes qui m'accompagnent.

Je suis chez un-e ami-e pour une soirée pyjama et ma famille ne sait pas qu'il y aura des drogues ou de l'alcool.

Je suis dans un souper de famille.

Je suis à une fête où je connais tout le monde et où je peux faire confiance à toutes ces personnes.

Je suis dans une fête où je connais tout le monde et où je peux faire confiance à toutes ces personnes. Je sais aussi que je peux partir quand je veux et que j'ai un moyen sécuritaire de rentrer chez moi.

Je suis à une petite fête d'anniversaire avec tous/toutes mes ami-es proches, et ma famille ainsi que celle de l'hôte savent qu'il y aura de l'alcool.

Je suis à une grande fête où je ne connais pas grand monde, mais je sais que je peux téléphoner à un adulte digne de confiance si je commence à me sentir moins en sécurité.

2. Quels éléments sont importants à considérer dans ta réflexion sur les risques et méfaits possibles de la consommation de substances?

Attribue à chaque énoncé une cote de 1 à 10 (1 étant le plus important et 10 étant le moins important). Les chiffres peuvent se répéter; par exemple, tous les énoncés peuvent être des 5, ou deux ou trois énoncés peuvent être des 1.

Connaître l'origine de la substance.

Faire confiance à la source (de qui tu te procures la substance).

Savoir ce qu'il y a d'autre dans une substance (autre le produit que tu sais que tu consommes).

Connaître la concentration exacte d'une substance.

Avoir en sa possession un médicament qui peut contrecarrer immédiatement les effets d'une surdose.

- Connaître ton plan pour rentrer à la maison en sécurité (s'il y a lieu).
 - Dire à une personne digne de confiance ce que tu fais et où tu seras.
 - Le risque de devenir dépendant-e d'une certaine substance.
 - Sources de soutien en matière de dépendance autour de toi.
 - Stratégies de soins personnels, d'auto-apaisement et d'adaptation face aux difficultés de la vie.
3. Voici des moyens de prévenir une surdose. Avant de décider de consommer des substances, assure-toi d'avoir réfléchi aux éléments suivants :
- Origine de la substance.
 - Sources de la substance.
 - Autres ingrédients contenus dans la substance.
 - Concentration exacte de la substance.
 - Disponibilité de médicaments pouvant contrecarrer immédiatement les effets d'une surdose.
 - Dire à une personne digne de confiance ce que tu fais, le type de substance que tu consommes et où tu seras.
4. Pour réflexion privée seulement (ne pas écrire) : Quelles substances (légalles et illégales) ai-je envie d'essayer au cours de ma vie? Quelles substances (légalles et illégales) n'ai-je pas envie d'essayer?
5. Mes questions au sujet de la consommation de substances :

6. Où puis-je trouver des réponses exactes à ces questions?
