

Ça dépend
de moi

Consom'
SANS STRESS!

Qu'est-ce qu'on
pourrait en dire ?

Et si
c'était
moi ?

Consom'
SANS STRESS!

?

Consom'
SANS STRESS!



Consom'
SANS STRESS!

Manuel des pistes et réponses

Consom'
SANS STRESS!



ET SI C'ÉTAIT MOI ?

1 *Ton/ta pote de 15 ans demande une boisson alcoolisée dans un bar. Le barman lui demande sa carte d'identité. Comment ton/ta pote réagit ? Comment réagit le barman ?*

Au (x) groupe (s) d'observateurs.

- *Qu'as-tu observé ? Quelle situation s'est jouée ?*
- *Qu'en penses-tu ?*

Au groupe d'acteurs :

- *Peux-tu nous expliquer pourquoi ton personnage réagit-il de cette façon ?*

À tous :

- *Que penses-tu de cette situation ?*

Rappel légal : on ne peut pas vendre, servir ou offrir de boissons alcoolisées à un jeune de moins de 16 ans. A partir de 16 ans, il est autorisé de vendre, servir ou offrir de la bière ou du vin. A 18 ans, le jeune peut commander la boisson alcoolisée de son choix. Un barman a tout à fait le droit, dans ce cadre, de demander une preuve de l'âge du consommateur.

Il reste responsable des conséquences liées à une consommation inadéquate dans son établissement.

Que penses-tu de cela ?

2 *Tu rentres de soirée éméché(e) et tu tombes sur tes parents qui fument un joint. Comment réagis-tu ?*

Au (x) groupe (s) d'observateurs.

- *Qu'as-tu observé ? Quelle situation s'est jouée ?*

- *Qu'en penses-tu ?*

Au groupe d'acteurs :

- *Peux-tu nous expliquer pourquoi ton personnage réagit-il de cette façon ?*

À tous :

- *Que penses-tu de cette situation ?*

La consommation du parent peut-elle être comparée à la consommation du jeune ? Est-ce que la différence d'âge compte ?

Pour rappel, selon la loi, l'adulte peut détenir 3 grammes de cannabis pour un usage personnel. La loi précise également qu'il est interdit de consommer à proximité de mineurs. Qu'en penses-tu ?

Les parents doivent-ils être irréprochables dans leurs consommations en présence de leurs enfants ? Est-ce bon ou mauvais d'exposer ses failles en tant qu'adulte ?

3 *Tu rejoins ton pote de 15 ans dans un café. Son père est là et lui permet de prendre une bière. Comment réagis-tu ?*

Au (x) groupe (s) d'observateurs.

- *Qu'as-tu observé ? Quelle situation s'est jouée ?*
- *Qu'en penses-tu ?*

Au groupe d'acteurs :

- *Peux-tu nous expliquer pourquoi ton personnage réagit-il de cette façon ?*

A tous :

- *Que penses-tu de cette situation ?*

Le problème principal est la dimension légale. On ne peut pas vendre, servir ou offrir de boissons alcoolisées à un jeune de moins de 16 ans (en ce compris les parents). A partir de 16 ans, il est autorisé de vendre, servir ou offrir de la bière ou du vin. A 18 ans, le jeune peut commander la boisson alcoolisée de son choix.

Que penses-tu de la démarche du père ?

Penses-tu qu'il soit préférable de vivre ses premières consommations en présence d'un adulte cadrant plutôt qu'en dehors de tout contrôle ?

Toutefois, l'adulte ne devrait pas non plus inciter à la consommation, juste accompagner en cas de besoin. Il se doit également d'aider le jeune à respecter ses limites et à vivre une consommation saine.

4 *Une amie à toi a trop bu et se fait emmerder par un gars qui lui fait des avances oppressantes. Que fais-tu ?*

Au (x) groupe (s) d'observateurs.

- *Qu'as-tu observé ? Quelle situation s'est jouée ?*
- *Qu'en penses-tu ?*

Au groupe d'acteurs :

- *Peux-tu nous expliquer pourquoi ton personnage réagit-il de cette façon ?*

À tous :

- *Que penses-tu de cette situation ?*

Lorsqu'un ou une ami (e) a trop bu, il est assez délicat de se dire que cette personne se débrouillera très bien toute seule. En général, une personne alcoolisée (ou sous l'influence d'un autre produit) n'a plus les mêmes perceptions, capacités de réaction et donc aura plus difficile à se défendre, et à s'affirmer seule. Il est, d'ailleurs, conseillé de ne pas laisser seule une personne alcoolisée (ou sous autre influence). Vivre ses consommations en faisant partie d'un groupe d'amis fiable et apte à réagir en cas de problème est une bonne assurance « sécurité ». Pour éviter toute situation problématique, ne serait-il pas mieux d'avoir un bob en toute circonstance même s'il n'y a pas de nécessité de conduire un véhicule ?

5 *Ton/ta pote a été convoqué (e) chez le directeur. Après la récréation de midi, il/elle est revenu(e) aux cours sous influence de cannabis. Le directeur prévoit de convoquer ses parents...*

Au (x) groupe (s) d'observateurs.

- *Qu'as-tu observé ? Quelle situation s'est jouée ?*
- *Qu'en penses-tu ?*

Au groupe d'acteurs :

- *Peux-tu nous expliquer pourquoi ton personnage réagit-il de cette façon ?*
- *Comment ton/ta pote a vécu ça ?*
- *Qu'on ressenti les autres élèves et le prof face ton/ta pote ?*

A tous :

- *Que penses-tu de cette situation ?*

Cette situation invite à se questionner sur la consommation dans un contexte inadapté. N'y a-t-il pas de risques encourus dans cette situation ? Y avait-il des travaux manuels à réaliser ? L'utilisation de certains outils ou machines ?

Est-ce que tu trouverais normal de voir un travailleur ivre se rendre au travail ? Se-

rait-ce respectueux envers son patron, ses collègues ou encore ses clients, s'il en a ?
Prendrait-il un risque ?

6 *À l'occasion des 17 ans de ton/ta pote, ses parents achètent deux bacs de bière pour qu'il/qu'elle puisse faire calmement la fête avec quelques amis. L'un de vos potes a ramené des bouteilles de vodka et de rhum en douce. Les parents arrivent ! Comment penses-tu qu'ils vont réagir ?*

Au (x) groupe (s) d'observateurs.

- Qu'as-tu observé ? Quelle situation s'est jouée ?
- Qu'en penses-tu ?

Au groupe d'acteurs :

- Peux-tu nous expliquer pourquoi ton personnage réagit-il de cette façon ?

À tous :

- Que penses-tu de cette situation ?

Pourquoi penses-tu que les parents ont choisi de limiter l'alcool avec deux bacs de bière à la fête ?

Ils ont probablement fait le choix d'accepter la consommation de bière dans un environnement encadré afin d'éviter les excès et les risques liés à la surconsommation d'alcool, comme les comas éthyliques, le fait d'être malade et bien d'autres encore. On pourrait comprendre le malaise que représentent les bouteilles de vodka et de rhum face au cadre imposé par les parents.

Qu'en penses-tu ? Ton ami pourrait en parler avec ses parents (quand les amis sont partis). Le fait qu'il est difficile de s'opposer à une consommation d'alcool sans se brouiller avec ses amis peut permettre de démarrer une conversation constructive.

7 *Tu es interdit(e) de sortie pour avoir exagéré lors d'une soirée. Tes parents sortent ce soir et reviennent éméchés. Que fais-tu ?*

Au (x) groupe (s) d'observateurs.

- Qu'as-tu observé ? Quelle situation s'est jouée ?
- Qu'en penses-tu ?

Au groupe d'acteurs :

- Peux-tu nous expliquer pourquoi ton personnage réagit-il de cette façon ?

A tous :

- Que penses-tu de cette situation ?

C'est quoi « exagérer » pour toi ?

La consommation d'alcool n'est pas illégale et le contexte de consommation est la clé de ce débat. La consommation de tes parents est-elle comparable à la tienne ? Qu'en penses-tu ? Ta représentation n'est sans doute pas la même que celle de tes parents. Cette situation peut être l'occasion d'échanger avec tes parents sur ce que doit être et ne pas être une consommation saine.

8 *Vous êtes en soirée. L'un de vos amis va trop loin dans ses consommations et s'endort. Quand vous tentez de le réveiller, il ne réagit plus... Quelle est votre réaction ?*

Au (x) groupe (s) d'observateurs.

- Qu'as-tu observé ? Quelle situation s'est jouée ?
- Qu'en penses-tu ?

Au groupe d'acteurs :

- Peux-tu nous expliquer pourquoi ton personnage réagit-il de cette façon ?

À tous :

- Que penses-tu de cette situation ?

Tout d'abord, on ne laisse jamais « comater » un pote dans son coin sans s'en inquiéter. L'abus d'alcool et de tout autre produit peut mener une personne jusqu'à la mort si on ne réagit pas assez vite. La première chose est de mettre le/la pote dans une position latérale de sécurité ou assise, de sorte à ce qu'elle ne s'étouffe pas si elle vomit et de la garder au chaud. Il est également primordial de chercher à stimuler la personne pour vérifier qu'elle ne soit pas inconsciente. Il faut impérativement appeler les secours (numéro : 112) quand on suspecte une perte de conscience et surtout, ne pas laisser la personne seule. Si ça t'intéresse, tu peux retrouver toutes ces informations dans le petit dépliant « La fête oui, mais comment ? » du collectif « Consom' sans stress ».

9 *Après une soirée, vous rentrez en voiture avec les parents d'une/un pote. Ceux-ci découvrent que leur fille/fils est complètement bourré(e). Comment réagissez-vous ?*

Au (x) groupe (s) d'observateurs.

- Qu'as-tu observé ? Quelle situation s'est jouée ?
- Qu'en penses-tu ?

Au groupe d'acteurs :

- Peux-tu nous expliquer pourquoi ton personnage réagit-il de cette façon ?

A tous :

- Que penses-tu de cette situation ?

Sans connaître les règles familiales en matière de consommation dans la famille du pote, il est délicat de prendre position. L'idéal pour rassurer les parents sans se mettre son pote à dos est de montrer qu'on a conscience de son état et qu'on veille sur lui. Etre perçu par les parents comme un filet de sécurité en cas de dérapage aura pour effet de les rassurer. Surtout pour ton/ta pote qui est ivre, il est rassurant de savoir que quelqu'un a veillé à sa sécurité. La notion de solidarité et de responsabilité entre potes est à mettre en avant dans cette situation.

Qu'en penses-tu ? T'est-il déjà arrivé de pouvoir compter sur tes potes ? T'est-il déjà arrivé de ne pouvoir compter sur personne ?





INFO/DICO

1 Cite trois drogues légales et trois drogues illégales.

Légales : tabac, alcool, médicaments.

Illégales : cannabis, cocaïne, héroïne, ecstasy

Certains produits sont utilisés à des fins médicales sur prescription. C'est le cas du cannabis thérapeutique par exemple.

La légalité des drogues dépend du pays, de sa culture et de son histoire. La légalité n'a rien à voir avec le degré de dangerosité : ce n'est pas parce qu'un produit est illégal qu'il est forcément nocif, ce n'est pas parce qu'un produit est légal qu'il est inoffensif ou même « bon » pour la santé.

2 Légalement, quelles drogues peuvent être servies ou vendues à une personne mineure (moins de 18 ans) ?

La bière et le vin peuvent être servis ou vendus à un mineur, à partir de 16 ans. La loi stipule qu'à partir de 16 ans, tu peux consommer de l'alcool obtenu à partir de fermentation (uniquement bières et vins, peut importe le degré d'alcool). **À partir de 18 ans**, tu peux consommer de l'alcool obtenu à partir de distillation (vodka, rhum, tequila, mélanges pré faits, etc.).

Et oui, l'alcool est une drogue...

3 Quels avantages y a-t-il à ne pas fumer ?

- Entretenir une **bonne condition physique générale**, ton souffle (si tu fais du sport et que tu fumes, tu pourrais ressentir une diminution de tes performances dans les années qui viennent).
- Éviter le risque de développer plus facilement des **infections respiratoires** (bronchites, pneumonies).
- Éviter le risque de faire un jour un **infarctus du myocarde** ou un **accident vasculaire cérébral**.



- Diminuer les risques de développer un **cancer** de la bouche, de la gorge, des poumons ou de la vessie.
- Garder un **bon odorat et toutes tes capacités gustatives**.
- Éviter la dépendance à la **nicotine**.

Si la question se pose, voici quelques avantages à arrêter de fumer :

Après 20 minutes

→ Améliorer la tension artérielle et de la circulation sanguine dans vos mains et vos pieds.

Après 8 heures

→ L'oxygénation de votre sang revient à la normale.

Après 24 heures

→ Un système de nettoyage se met en place dans vos poumons (vous allez peut-être un peu tousser et cracher : c'est normal et c'est bien).

Après 48 heures

→ Vos sens du goût et de l'odorat s'améliorent.

Après 72 heures

→ Vous respirez plus librement et vous arrivez moins vite à bout de souffle.

Après 2 à 12 semaines

→ Votre circulation sanguine s'améliore de façon générale.

Après 3 à 9 mois

→ Vous toussiez et vous 'sifflez' nettement moins quand vous respirez.

Après 1 an

→ Le risque d'affection cardiaque est diminué de moitié.

Après 2 ans

→ Le risque de faire un infarctus est équivalent à celui d'une personne qui ne fume pas.

Après 5 ans

→ Le risque d'accident vasculaire cérébral est diminué de moitié. De même que le risque de développer un cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie.

Après 10 ans

→ Votre risque de développer un cancer du poumon est réduit de moitié. Et celui d'avoir un accident vasculaire cérébral est désormais identique à celui d'un non-fumeur.

Après 15 ans

→ Le risque d'affection cardiaque est le même que pour un non-fumeur. Les risques de décès sont désormais pratiquement les mêmes que pour une personne qui n'a jamais fumé.

(Source : Tabacstop)



Si la question se pose : Comment arrêter de fumer ?

Si tu es décidé, tu peux arrêter du jour au lendemain sans trop de soucis. Tu peux aussi demander de l'aide auprès d'un médecin, d'un tabacologue (médecin spécialisé en tabacologie), d'un pharmacien. Rencontrer d'autres personnes qui souhaitent aussi arrêter de fumer peut t'aider. Tu peux aussi contacter « tabac stop » (0800 111 00).

4 Cite trois manières d'aider une personne qui consomme de façon excessive un produit.

Sous-question pour le groupe :

- Que signifie pour toi une consommation excessive ? A partir de quand s'inquiéter ?

Quelques pistes :

- Essayer de **comprendre la personne**, ce qu'elle vit en ce moment. **Oser en parler avec elle sans la juger, sans lui faire peur, sans la menacer.**
- **Exprimer ce que l'on ressent personnellement.**
- Exprime comment toi, tu vis la situation. Parle-lui de ce que ça te fait à toi et des conséquences pour toi. Cela permettra à la personne de pouvoir entendre ce que tu as à dire sans qu'elle ne se sente jugée sur ses comportements. Par exemple : « Hier, ça m'a fait mal de te voir dans cet état... » « J'ai dû te porter pour te mettre dans le lit ». Cela l'aidera à prendre conscience et à se rendre compte de ses propres limites.
- Faire le **test sur internet** : « Stop ou encore » pour évaluer sa consommation (accessible pour différents produits).
- Lui suggérer d'**aller voir un médecin**, d'en parler avec un pharmacien, de s'adresser à un service psycho-social (Service d'Aide en Milieu Ouvert, PMS, ...), un hôpital, un centre de cure. Donner le numéro d'Infor-Drogue (02/227.52.52 du lundi au vendredi de 8 h à 22 h et le samedi, de 10 h à 14h).
- Contacter le collectif « **Consom' sans stress** », projet local sur Rixensart - La Hulpe - Lasne qui peut aider, accompagner sans juger...

5 Qu'est-ce que le tabagisme passif ?

Une personne est victime du tabagisme passif quand elle est **au contact d'un fumeur et inhale la fumée sans fumer elle-même.**

Un enfant peut être considéré comme fumeur passif, à partir du moment où il est en contact avec une personne qui fume et jusqu'à dans les 20 min qui suivent la consommation. Il faut au moins ce temps pour que la fumée disparaisse de l'haleine.

Concernant la cigarette électronique, voir la question suivante.



6 Est-ce que les cigarettes électroniques sont moins nocives que le tabac classique ?

Lorsque vous fumez une **cigarette classique**, il y a une production de fumée. C'est ce qu'on appelle une **combustion** (c'est-à-dire qu'on brûle un produit). Lors de la combustion, de nombreuses substances chimiques se libèrent. Ces substances augmentent le risque de cancer et de maladie cardio-vasculaire. Dans la **cigarette électronique**, il y a une production de **vapeur**, mais pas de combustion.

Il y a moins de substance dans la vapeur de la cigarette électronique que dans la fumée d'une cigarette. Dans la cigarette, on répertorie plus de 4000 substances chimiques (dont les goudrons et le monoxyde de carbone). Dans la cigarette électronique, il y a un moins grand nombre de substances et ces substances sont maintenant soumises à une réglementation.

Il est déconseillé vivement aux personnes n'ayant jamais fumé de l'utiliser et ceci afin d'éviter l'entrée dans la dépendance à la nicotine et l'inhalation de produits.

La cigarette électronique étant un produit récent, des recherches se poursuivent pour en analyser les effets.

(Source : Tabacstop)

7 Quels sont les bons réflexes à avoir avec un ami ayant consommé de manière abusive un produit ?

- Surtout, ne **le laisse pas seul**.
- Restez à l'intérieur pour éviter un **choc thermique**, ou, à l'extérieur, couvrez-le, pour qu'il ait bien chaud. Restez attentif à ce que ton ami reste **éveillé, assis ou couché sur le côté (Position Latérale de Sécurité)**.
- S'il semble s'être endormi, **vérifie qu'il réagit** à ta voix. Si ce n'est pas le cas, tente de le faire réagir en le pinçant dans une zone sensible (ex : sous le bras...).
- S'il ne réagit plus à ces stimuli, et dans tous les cas, s'il ne se sent pas bien, **demande de l'aide** auprès des organisateurs de la soirée s'il y en a et **appelle le numéro 112**.

Attention, l'alcool ingéré peut encore continuer à faire monter le taux d'alcoolémie dans le sang, même si la personne arrête de boire. Il faut être prudent. Ton ami pourrait faire un coma éthylique.

8 Une overdose, c'est quoi ?

C'est une sur-consommation de drogue, ce qui fait que ton corps est intoxiqué. Une overdose peut aussi entraîner la mort. Ex : overdose de l'alcool : coma éthylique.

9 Une drogue, c'est quoi ?

Toute substance, naturelle ou synthétique, qui agit sur le cerveau (sur le système ner-



veux central). Le terme drogue englobe une série de produits qui modifient ton rapport à toi-même et au monde, ton humeur, tes pensées, tes sensations et ton comportement (Ex : alcool, cannabis, cocaïne, nicotine, ...). Une drogue peut engendrer de la dépendance.

10 *Quel est le taux légal d'alcoolémie dans le sang autorisé pour pouvoir conduire ?*

En Belgique, il est interdit de conduire un véhicule avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,5 gr/litre de sang ou si tu souffles dans l'appareil (appelé éthylomètre), 0,22 mg/l d'air alvéolaire. Cela équivaut à plus ou moins deux verres d'alcool. S'il s'agit de bières spéciales ou de cocktails fortement alcoolisés, un verre suffit.

Attention suivant le poids, la morphologie de la personne et le sexe (fille ou garçon) les effets peuvent être différents.

Pour quasi tous les conducteurs (exception faite pour les chauffeurs professionnels de camion, car, bus, taxi qui peuvent être poursuivis avec un taux inférieur (0,2 gr/l ou 0,09 mg/d'air alvéolaire), la législation au niveau des taux d'alcoolémie est la même, seules les peines divergent.

Si tu es un conducteur qui a son permis B (auto) depuis moins de deux ans au moment où tu commets les faits, même avec une « petite alcoolémie », tu ne recevras pas de proposition de payer une somme d'argent pour échapper aux poursuites devant le Tribunal de Police. Devant le Tribunal, la peine que tu encours au niveau des amendes est la même que pour les autres conducteurs (soit pour les petites alcoolémies minimum 200 € et celles supérieures à 0,8 gr/l ou 0,35 mg d'air alvéolaire minimum 1.600 €) mais tu devras en plus repasser un examen théorique ou pratique qui peut être imposé par le Juge.

Par contre, quelqu'un qui a son permis depuis plus de deux ans recevra cette proposition.

Pour ce qui est du cannabis, c'est tolérance zéro en cas de contrôle. Sache que si tu fumes plusieurs heures avant un contrôle (voir même une journée) tu peux encore être positif au test salivaire.

(Source: Tribunal de Police de Dinant)

11 *Quels sont les bons tuyaux pour une soirée sans stress ?*

- S'entourer de **personnes de confiance**, de bons amis, dans un lieu agréable.
- **Bien manger** avant la fête (si tu as prévu de boire de l'alcool, cela augmente ta tolérance face à l'alcool).
- **Avoir déjà prévu ton retour** (tes parents, ton pote qui ne boit pas, un taxi, un transport en commun). Rentrer à pied comporte aussi des risques. Si tu as bu, tes sens



ne sont pas en alerte. Tu n'as pas les mêmes réflexes ni les mêmes perceptions de l'espace (trottoir, route, sentier) et du danger (mauvaises rencontres...).

- Si tu comptes boire de l'alcool, essaieras-tu de te **fixer des limites** ? (ex : nombre de verres, heure limite pour arrêter). Une bonne soirée, **c'est possible sans alcool ni autres produits psychotropes**.
- **Alterner** boissons alcoolisées et softs ou de l'eau (boire des verres d'alcool d'affilée risque de faire grimper très vite l'alcoolémie, alors qu'alterner avec des softs permet d'une part, de rester dans des effets désinhibés moins risqués et d'autre part, de t'hydrater).
- **Boire lentement** les boissons alcoolisées et éviter les affonds (« à fond »).
- **Ne pas mélanger** (que ce soit les degrés d'alcool mais aussi différentes drogues) .
- **Rester attentif à tes potes**.

12 *Quelle est la drogue la plus nocive, lorsqu'on en consomme beaucoup et régulièrement?*

Toutes les drogues comportent des risques pour la santé. Ce qui est dangereux, c'est la quantité que l'on prend, la fréquence (la régularité) et les mélanges. L'alcool, pourtant légal, est l'un des produits les plus toxiques.

13 *Est-ce vrai que l'alcoolisme est une maladie?*

L'OMS (Organisme Mondial de la Santé) reconnaît l'alcoolisme comme une maladie. La personne est malade car dépendante à l'alcool et ne sait pas s'en défaire. L'abstinence (le fait d'arrêter de boire et de tenir bon) est parfois considérée comme la seule façon de s'en sortir. Le plus important est de s'interroger sur les raisons d'une consommation excessive, pour comprendre la personne et ce qu'elle traverse.

14 *Fumer la chicha est-ce moins dangereux que de fumer la cigarette?*

Faux. Les études mettent en évidence les forts taux de monoxyde de carbone, de goudron, de nicotine ou encore de métaux lourds (uranium, plomb, chlore, nickel) dans la fumée de narguilé. On pourrait dire qu'en charge toxique, une bouffée de chicha équivaut à une cigarette. Et une séance de chicha revient ainsi à fumer entre 20 et 30 cigarettes !

(Source : Fares)

15 *Est-ce que le cannabis est légal?*

Le cannabis est toujours un produit illégal en Belgique. Il est formellement interdit aux mineurs d'en détenir. Toutefois, une tolérance existe pour les majeurs. Les majeurs en possession de maximum 3 grammes de cannabis pour leur consommation personnelle



ne seront pas poursuivis et le cannabis ne sera pas confisqué par la police. Cette tolérance n'est pas d'application en cas de circonstances aggravantes : détention dans un lieu public ou accessible au public, à proximité d'un établissement scolaire ou similaire, en présence de mineurs, etc. Une autre difficulté réside dans les pratiques différentes d'un arrondissement judiciaire à l'autre, voire d'une zone de police à l'autre ou même d'un policier à l'autre... Le cannabis est donc illégal et parfois toléré.

(Source : Infor-Drogues)

16 *Cite trois éléments qui font que deux personnes réagissent de manière différente à la même quantité d'alcool.*

Le poids (un verre d'alcool provoquera plus d'effets sur une personne plus mince ou plus petite), le sexe (garçon ou fille) et l'habitude.

Cela est valable pour les autres drogues également.

Certaines choses peuvent également jouer sur la façon dont la drogue va faire effet chez quelqu'un : la fatigue, la fragilité mentale (la prise de drogue peut accentuer l'état d'esprit de la personne: tristesse, joie...), le stress (il pourrait être amplifié), le contexte ou l'ambiance, la fréquence, des problèmes familiaux ou scolaires...

17 *Cite au moins cinq facteurs qui pourraient donner envie à quelqu'un de consommer.*

- les amis
- le contexte familial (la famille qui consomme, des problèmes dans la famille)
- le fait de vouloir s'intégrer dans un groupe
- la personnalité (la curiosité, le fait d'être influençable, le fait d'aimer prendre des risques...)
- la recherche du plaisir, d'une sensation nouvelle
- des problèmes personnels (à l'école, avec des copains)
- le fait de vouloir s'intégrer dans un groupe, le contexte familial (la famille qui consomme, des problèmes dans la famille)
- vouloir être considéré autrement
- vouloir passer un bon moment
- surmonter sa timidité
- la publicité
- ...



18 *Ces trois verres (bière, vin et whisky) ont-ils la même quantité d'alcool?*



Oui. Dans les cafés, chaque verre de boisson alcoolisée servi contient 10 gr d'alcool. Attention, la quantité d'alcool pur peut varier pour les bières spéciales et les cocktails.

19 *Cite 3 éléments qui permettent de dire qu'une personne est dépendante.*

- La personne ne peut pas se passer du produit.
- La personne consomme sans forcément avoir du plaisir, et ce, même si elle est consciente des risques (Ex : une personne fumeuse atteinte d'une bronchite continuera à fumer pendant sa maladie)
- Il y a une obsession du produit. La vie de la personne est organisée en fonction du produit.
- Il y a un état de manque (variable suivant la dépendance. Il peut donner lieu à : de la nervosité, de l'angoisse, des insomnies, des tremblements, une transpiration excessive, des hallucinations...)

20 *Combien de temps met l'alcool pour être éliminé de l'organisme?*

Il faut compter en moyenne **une heure par verre** pour ramener le taux d'alcoolémie à zéro. Attention car certaines personnes éliminent beaucoup plus lentement.

Concernant le cannabis, des traces dans l'organisme peuvent être détectables encore deux mois après la consommation.

21 *Que sont les alcoolpops? À qui sont-ils destinés et pourquoi?*

Les alcoolpops sont des **boissons sucrées faites à partir d'alcool distillé** (mélanges pré faits: vodka-redbull, bacardi silver, Smirnoff, Jack Daniel's cola, WKD blue, mojito...) souvent vendues sous la forme de canettes ou bouteille de 25 cl.

Les alcoolpops sont apparus sur le marché il y a 20 ans. Ces boissons incitent à la consommation d'alcool car elles se boivent comme des limonades et ont des couleurs attrayantes.



Elles sont destinées aux jeunes et à toutes autres personnes préférant les boissons alcoolisées sucrées. Certains pensent que la teneur d'alcool est faible mais c'est faux ça revient au même que de boire un verre de vin ou une bière.

22 *Quand on est mineur, on ne risque rien au niveau légal?*

Faux. La détention de cannabis (en avoir sur soi) est une infraction si tu as moins de 18 ans.

Si tu es interpellé(e) par la police ou si le Parquet est informé de ta consommation, un dossier sera ouvert à ton nom au sein du parquet « Jeunesse ».

En tant que garant de la loi, par différentes mesures, le Parquet « Jeunesse » essayera de te sensibiliser et te demandera de stopper ta consommation.

Si le Procureur du Roi se rend compte que tu n'arrives pas à arrêter, il fera une enquête sur ta situation globale (école, comportement, importance et régularité de ta consommation ...).

Et si ta consommation reste problématique /persiste ou que tu commets d'autres infractions, il pourra saisir le Juge de la Jeunesse. Celui-ci pourra alors prendre des mesures contraignantes à ton égard (ex : prestation éducative, maintien en famille sous conditions, placement,...) et ce, jusqu'à l'âge de 21 ans.

(Source : Parquet Jeunesse de Nivelles)

23 *Que font les alcooliques anonymes?*

Les AA, ce sont des **personnes qui se réunissent pour se soutenir** dans leur lutte contre l'alcool.

Des réunions/ groupes de paroles, de soutien pour arriver à être abstinent, c'est –à-dire à ne plus boire du tout. Leur devise est de vivre au jour le jour. Ces réunions permettent aux personnes alcooliques de trouver du soutien.

Les al-anon et les alateen sont des réunions/groupes de paroles et ont pour but d'aider les familles des personnes alcooliques. Eux aussi souffrent de la situation.

Les al-anon sont destinés aux personnes majeures et les alateen aux personnes mineures.



REFLECTO

1 *Peut-on être addict à internet ou aux jeux vidéo ?*

Internet, les jeux vidéo, comme le shopping compulsif, n'entraînent pas de dépendance physique avec un syndrome de sevrage (symptômes qui surviennent quand on arrête une substance psycho active) comme avec d'autres drogues comme l'alcool, le tabac ou le cannabis.

On ne parle donc pas d'addiction.

Internet et les jeux vidéo permettent de développer de nombreuses compétences.

Cependant si, à cause de l'utilisation d'internet et des jeux vidéo, une personne rencontre des difficultés sociales ou relationnelles qui ont un impact négatif sur sa vie, même s'il n'y pas de dépendance physique, on peut dire que la personne a un problème avec cette « consommation ».

(Source: CRESAM)

2 *Que pensez-vous de la loi concernant l'interdiction de fumer en boîte et dans les bars ?*

Plusieurs éléments concrets sont à l'origine de cette interdiction afin de protéger les travailleurs et les consommateurs (ex : tabagisme passif des barmans, des serveurs et des clients, lutter contre la pollution, éviter les accidents, les odeurs désagréables...).

3 *Pourquoi y a-t-il une limite d'âge aux jeux vidéo ? Est-ce vraiment nécessaire ? Pourquoi y a-t-il une limite d'âge à l'alcool ?*

De nombreux jeux vidéo nécessitent un certain recul critique de par la nature de leur contenu (violence, sexe...). Un logo sur la cover permet de renseigner le joueur sur l'âge minimum conseillé. Les limites quant à l'alcool sont utiles pour protéger les plus jeunes d'une consommation trop précoce et des risques pour la santé.



4 Pourquoi parle-t-on de société de consommation ?

Nous avons tous des besoins primaires (manger, dormir, s'habiller...) et secondaires (communiquer, prendre du plaisir...) à satisfaire. Notre société l'a bien compris et tout a été pensé pour qu'on puisse y répondre le plus rapidement possible.

La publicité, qui est partout (TV, internet...), nous incite à la consommation en nous donnant envie d'acheter un nouveau Smartphone dernier cri ou la dernière console à la mode. Vivre en dehors du concept de consommation est impossible, sauf en vivant dans une grotte loin de toutes sociétés et réseaux sociaux. L'enjeu est donc de vivre ses consommations dans une approche de plaisir et d'éviter les pièges de la compulsion, de la culpabilité, du stress... Pour cela, il est important de faire la balance entre ce que nous apporte notre manière de consommer (en bien être, en santé, en valorisation...) et ce qu'elle nous coûte (en culpabilité, en argent, en mise en danger...).

Sous-question au groupe :

- *Il peut donc exister plusieurs types de consommateurs : occasionnels, légers, modérés, abusifs, excessifs. Pour toi, c'est quoi un consommateur occasionnel ? C'est quoi un consommateur excessif ?*

5 Pourquoi vend-on de l'alcool à une soirée ?

Dans notre culture, l'alcool est souvent associé à la fête... la vente d'alcool en soirée est facile et rentable. Dans ce contexte, le public cherche activement ses effets de désinhibition (désigne le fait d'avoir moins de réserve dans son comportement, d'être plus entreprenant) afin d'être plus à l'aise pour parler, danser, draguer, etc.

6 Parler des drogues peut donner envie ?

Ça dépend du contexte ou de la personne avec qui on en parle. Est-ce pareil quand on en parle avec des potes ? Avec des spécialistes ? Avec les parents ? Ce n'est pas en évitant de parler des consommations qu'on limitera l'usage des drogues. En parler peut t'aider à poser des choix responsables.

7 Sommes-nous tous égaux devant les drogues ?

Non. De multiples facteurs interviennent : les caractéristiques physiques comme la taille, l'âge ou le poids ; l'état psychologique comme la fragilité due à un événement difficile à vivre, la fatigue ; ou encore le contexte de consommation, notre éducation ; et bien sûr, le produit consommé.

Concernant l'alcool, aujourd'hui on ne dit pas que l'alcoolisme est héréditaire. On sait juste qu'un enfant de parents alcooliques sera davantage susceptible de se tourner vers l'alcool. Cela peut autant être lié à d'éventuels facteurs génétiques qu'à une question d'éducation ou de contexte de vie (influences).



8 *Une personne heureuse ne touchera pas aux drogues ?*

Ça n'a rien à voir.

Le bonheur n'est en aucun cas un élément qui exclut la consommation de drogues. Une personne heureuse peut tout à fait consommer à des fins festives, sociales, et maîtriser sa consommation.

9 *Pour arrêter de boire, il suffit de le vouloir ?*

Pour arrêter l'alcool ou toute autre drogue, il faut bien sur le vouloir mais cela ne suffit pas toujours. Certaines personnes ont besoin d'aide, en fonction du type de drogue et du degré de dépendance.

Ex : On peut arrêter la cigarette seul du jour au lendemain mais en ce qui concerne l'alcool et l'héroïne, il faut l'aide de professionnels pour en décrocher sans se mettre en danger.

10 *Est-il possible d'éviter de consommer des drogues ?*

Nous pouvons tous refuser d'en prendre. Mais nous serons toujours confrontés à la vente d'alcool, de tabac et autres drogues légales ou non, comme nous serons toujours tentés par le dernier Smartphone, les habits à la mode.... Il s'agit donc de pouvoir s'affirmer dans ses choix de manière à éviter de rentrer dans des consommations que l'on ne souhaite pas ou que l'on n'arrive pas à gérer.

11 *Un monde sans drogue, est-ce possible ?*

Non. Parce que les drogues existent depuis toujours. Certains en prennent pour se stimuler, se calmer, s'évader, se donner du plaisir, dans un but religieux ou spirituel (lors de rituels chamanique), etc.

12 *Est-ce que les pubs influencent la consommation ?*

Oui, tout comme d'autres médias peuvent aussi l'influencer (films, réseaux sociaux, ...). Les pubs associent toujours l'alcool à la fête. Les fabricants font tout pour vendre leurs produits (vêtements, dernier Smartphone). Leur seul objectif est de faire acheter ! Concernant l'alcool, des boissons sont spécialement créées pour les jeunes, accessibles en prix, avec un design sympa et coloré. Il y a donc une réelle incitation à la consommation.

Il est impossible de ne pas être exposé à la pression publicitaire. Reste à s'affirmer au mieux face à la compulsion d'achat.

Pour plus d'informations, nous vous conseillons de consulter le manuel « Les publicitaires savent pourquoi » (Les dossiers de l'éducation aux médias).



13 *La prise de drogues, peut-elle changer ta personnalité ?*

On ne parle pas de changement de personnalité mais de changement d'humeur, d'état d'esprit, de rapport avec soi-même et avec le monde. La prise de drogues peut mettre en évidence l'état d'esprit de la personne.

Ex : avoir l'alcool triste, l'alcool agressif, l'alcool joyeux... Ces effets dépendent de l'état d'esprit de la personne au moment où elle a consommé.

14 *Est-ce facile de refuser un verre d'alcool lorsqu'on te le propose ?*

Ce n'est pas facile.

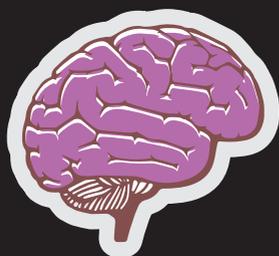
En société, nous pouvons facilement nous sentir mal à l'aise lorsqu'il s'agit de refuser un verre sans une bonne raison. En effet, dans notre culture, l'alcool est souvent perçu comme festif et social. Que faut-il penser lorsqu'il devient nécessaire pour faire partie d'un groupe ? Comment faire la fête sans alcool ?

15 *As-tu déjà eu peur face à une consommation d'alcool ou de toute autre drogue ?*

La consommation de drogues est source de nombreuses craintes. Certaines sont exagérées d'autre sont légitimes. Il peut exister des conséquences négatives liées à la consommation.

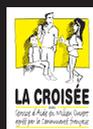
- Vis-à-vis des autres : violence, agressivité, paroles irréflechies...
- Conduites à risque : conduite en état d'ivresse, perte de réflexes...
- Effets sur le corps : déshydratation, coma éthylique, Bad trip, hallucination, perte de connaissance...
- Problèmes avec la loi : achat de drogues illicites, transgression du règlement scolaire...

Plusieurs services peuvent t'aider. Il existe une fiche « Coup d'pouce » dans ce jeu qui reprend différents services auxquels tu peux t'adresser.



Et si
c'était
moi?

*Un jeu pensé et créé par le collectif
« Consom' Sans Stress »*



Avec le soutien de



CAAJ
du Brabant wallon

Graphisme et mise en page :

Alain Muyshondt

MERCI

aux jeunes et aux familles
à « Infor Drogues » (Bruxelles)
au CRESAM (Namur)
au CLPS du Brabant Wallon
au Parquet Jeunesse de Nivelles
au Tribunal de Police de Dinant



**Ça dépend
de moi**

Consum'



Ça dépend de moi

Consom'
2010-2011

LES PÉTENNA
ASBL

Centre de jeunes agréé par la
Communauté Française de Belgique

