

Consommation responsable



Conseils pour ne pas consommer de drogue

Recherche des informations sur différents médias et ne te laisse pas influencer par ce que tu vois ou entends sur les réseaux sociaux ou dans ton cercle d'amis. **Aie un esprit critique.**

Discute des doutes que tu peux avoir sur la drogue avec des personnes adultes et de confiance. **Informe-toi**

Dis non à la consommation de drogues. C'est un comportement mature et sain. Tu seras estimé(e) pour cela.

Si tes ami(e)s te mettent la pression pour que tu consommes des drogues, ne te laisse pas emporter. Ton avis est bien plus important. **Prends tes propres décisions.**

Tu as le droit de ne pas garder contact avec les personnes qui ne respectent pas tes opinions et tes comportements. **Choisis avec qui tu veux partager ta vie.**

Réalise des activités de loisirs saines et diverses comme faire du sport, jouer d'un instrument, lire ou aller au cinéma avec des ami(e)s. **Aie différentes passions.**

Ne consomme pas de drogue pour essayer de résoudre des problèmes ou te sentir mieux. **Si tu ne te sens pas bien, parles-en avec quelqu'un en qui tu as confiance.**



RAPPEL...

- ▶ Les drogues (légalles ou illégales) sont des substances qui **altèrent la façon de penser, de ressentir et d'agir.**
- ▶ La consommation de drogues **peut entraîner des conséquences graves** (physiques, mentales, familiales, scolaires, etc.).
- ▶ Les conséquences, chez les personnes mineures, sont **plus graves et les risques apparaissent plus tôt que chez une personne adulte.**