

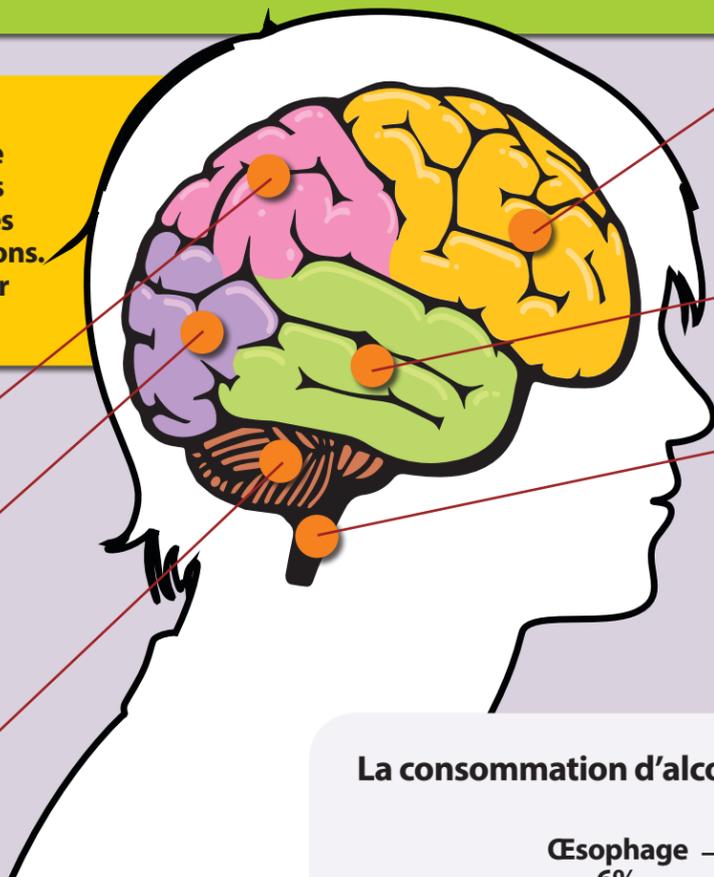
# Le bouche-à-oreille : les adolescents et l'alcool



La consommation d'alcool peut avoir un effet sur le développement du cerveau. Le cerveau continue à se développer jusqu'à l'âge de 25 ans au moins, et l'alcool peut nuire à ce processus.

## Souvenez-vous :

Boire de l'alcool alors que le cerveau est encore en développement peut causer des dommages permanents. Cela peut entraîner des problèmes de prise de décision et de contrôle des impulsions. Éviter l'alcool peut en fait contribuer à protéger votre cerveau pendant sa croissance.



### LOBE PARIÉTAL :

Les méfaits de l'alcool comprennent :

- une diminution du temps de réaction

### LOBE OCCIPITAL :

Les méfaits de l'alcool comprennent :

- une vision floue et une altération de la vision périphérique

### CERVELET :

Les méfaits de l'alcool comprennent :

- des troubles de l'équilibre et de la coordination

### CORTEX PRÉFRONTAL :

Les méfaits de l'alcool comprennent :

- une mauvaise prise de décision
- une altération du contrôle émotionnel

### LOBE TEMPORAL :

Les méfaits de l'alcool comprennent :

- des troubles de l'élocution

### TRONC CÉRÉBRAL :

Les méfaits de l'alcool comprennent :

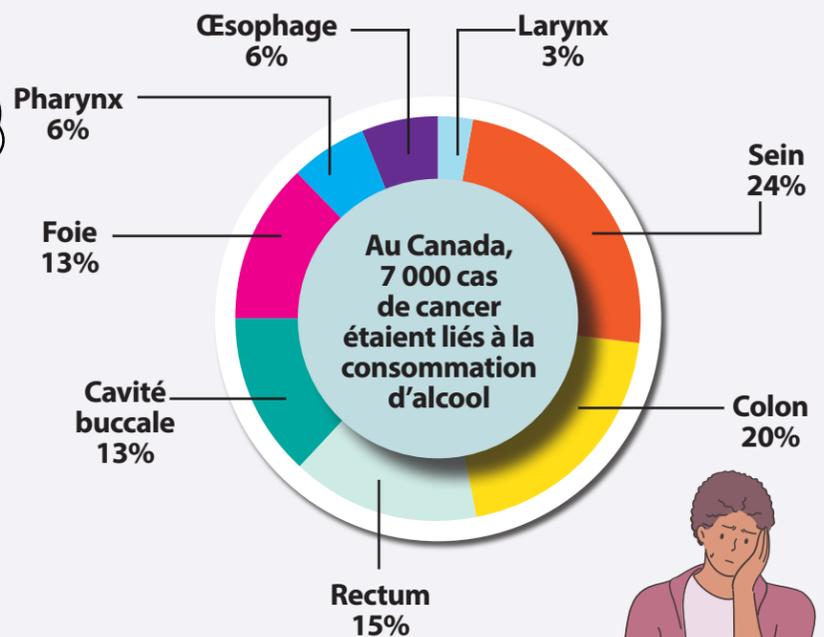
- des modifications de la fréquence cardiaque
- des pertes de conscience
- une respiration lente/superficielle (pouvant entraîner la mort)

## Pourquoi les adolescents boivent-ils ?

- Par simple curiosité, par envie d'essayer quelque chose de nouveau
- Pour se sentir heureux ou heureuse ou détendu.e
- Pour s'intégrer dans le groupe d'amis ou parce qu'ils se sentent obligés de le faire
- Pour gérer les périodes difficiles ou le stress à la maison ou à l'école
- Parce qu'ils pensent à tort que « tout le monde le fait » dans leur groupe d'amis ou à la maison (c'est faux!!! Ils ne le font pas tous)
- Le fait de voir des publicités et des promotions sur la consommation d'alcool peut donner l'impression qu'il s'agit d'un geste normal pour les adolescents.



## La consommation d'alcool et le cancer au Canada



Adapté de l'Organisation mondiale de la santé et du Centre International de Recherche sur le Cancer, 2020



## Risques associés à l'usage de l'alcool :

- Bagarres ou agressions
- Avoir des relations sexuelles non désirées
- Problèmes de santé mentale
- Pertes de conscience, gueule de bois, maladie ou risque d'empoisonnement à l'alcool
- Possibilité d'étouffement ou même d'arrêt respiratoire, ce qui peut être fatal
- Risque de blessures ou de décès au volant, à vélo, en bateau, etc.
- Blessure autrui par accident ou négligence
- Problèmes scolaires, risque accru d'abandon scolaire
- Risque accru de certaines maladies, comme le cancer
- Peut nuire aux amitiés, aux relations familiales et aux résultats scolaires. Essayez plutôt des activités où l'on ne consomme pas d'alcool!



## Refus de consommer :

- **Proposer une autre activité** – « Non, merci. Allons manger un morceau, je suis affamé.e. »
- **Partir** – S'éloigner en marchant ou quitter l'endroit.
- **Se rebiffer** – « Si vous vous souciez de moi, vous ne m'imposerez pas de pression. »
- **Faire preuve d'humour** – « Je m'amuse déjà. Je n'ai pas besoin d'alcool. »
- **Ignorer l'offre** – Ne réponds pas à ce texto.
- **Trouver une excuse** – « Ma mère vient de m'envoyer un texto. Je dois y aller maintenant. »
- **Rejeter la responsabilité** – « Essaies-tu de me mettre dans le pétrin? »
- **Demander de l'aide** – « Hé, les gars, soutenez-moi. J'ai dit "Non", mais il est persistant. »
- **Changer de sujet** – « Non merci. Tu as vu de bons films dernièrement? »



## Les 10 meilleurs moyens d'éliminer le stress

1. **Méditer** – Calme l'esprit et permet de prendre du recul.
2. **Respirer profondément** – Permet d'atténuer les changements déclenchés par le stress dans ton corps.
3. **Pratiquer la pleine conscience** – Permet d'utiliser tes sens pour rester ancré dans la réalité.
4. **Utiliser des affirmations** – Répétition de mantras apaisants.
5. **Faire de l'exercice** – Bouge ton corps pour soulager naturellement le stress.
6. **Écouter de la musique** – Ta musique préférée peut t'aider à te détendre.
7. **Tenir un journal de gratitude** – Te permet de te concentrer sur les aspects positifs de la vie.
8. **Aider les autres** – Améliore l'humeur et détourne l'attention des soucis personnels.
9. **Bien dormir** – Un sommeil réparateur améliore ta capacité à gérer le stress.
10. **Demander de l'aide** – Si le stress et la consommation d'alcool te semblent insurmontables, demande de l'aide



Adapté de : Psychology Today, 2 avril 2019

## Obtenir de l'aide/Ressources

Pour obtenir du soutien, tu peux t'adresser à ton enseignant.e, au directeur ou à la directrice ou au conseiller ou à la conseillère d'orientation de l'école ou à [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)



Durham Health Connection Line | 1-800-841-2729 or 905-668-2020  
[durham.ca/schools](http://durham.ca/schools)  
 If you require this information in an accessible format, contact 1-800-841-2729.

