

LES DROGUES

**ET MOI,
COMMENT
ÇA VA ?**

PUFF

CONSO

ALCOOL

ADDICTIONS

PROTOXYDE D'AZOTE

CANNABIS

EXPÉRIENCES

DÉTENTE

CONTRÔLE DE SOI

TABAC

PAROLES
D'ADOS

Un projet du Crips
Île-de-France / 2026

LES 9 COMMANDEMENTS

POUR UNE SOIRÉE

RÉUSSIE!

1 _ PAS D'OBLIGATION

Ne pas vouloir consommer, c'est totalement ok.

2 _ HYDRATE-TOI

Un verre d'eau entre deux verres d'alcool.

3 _ MANGE AVANT ET PENDANT

Ça ralentit les effets.

4 _ DOSE LÉGÈRE

Même pour des drogues légales commence toujours par des petites doses.

5 _ ÉVITE LES MÉLANGES

Alcool + cannabis ou autres substances = risques multipliés et méfaits sur ta santé.

6 _ PROTÈGE-TOI

Pense à prendre des préservatifs en cas de besoin.

7 _ DORS SI BESOIN

Prévois un endroit sûr pour te reposer.

8 _ VEILLE SUR TES POTES

On fait la fête ensemble, on repart ensemble.

9 _ ORGANISE TON RETOUR

Planifie un mode de transport sécurisé (capitaine de soirée, taxi, bus).



Crips
Île-de-France

DROGUES ET ADOLESCENCE

À L'ADOLESCENCE, IL EST ASSEZ COURANT D'AVOIR ENVIE D'EXPÉRIMENTER.

C'EST SOUVENT DANS UNE DÉMARCHÉ DE CURIOSITÉ, DE RECHERCHE DE SENSATION OU D'INTÉGRATION AU GROUPE QUE LES PREMIÈRES CONSOMMATIONS ONT LIEU.

Dans ce document, pas de jugement ! Mais des réponses à des questions que tu peux te poser et des activités pour y voir plus clair pour toi ou ton entourage.

QU'EST-CE QU'UNE DROGUE ?

COMMENT SAVOIR OÙ ON EN EST AVEC SA CONSOMMATION ?

VERS QUI SE TOURNER POUR POSER DES QUESTIONS ?

LES DROGUES FONT PARTIE DE NOTRE ENVIRONNEMENT, TOUT AU LONG DE TA VIE TU Y SERAS CONFRONTÉ.

Pour ne pas rester seul avec tes questions, tu peux en parler autour de toi, à quelqu'un de ta famille, tes potes ou à des professionnels.

LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ :

- L'INFIRMERIE SCOLAIRE DE TON ÉTABLISSEMENT
- TON MÉDECIN GÉNÉRALISTE

LES CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS

accueillent gratuitement les jeunes de 12 à 25 ans pour faire le point sur ses consommations : alcool, cannabis, tabac, etc.

DROGUES INFO SERVICE / drogues-info-service.fr
0 800 23 13 13 et chat anonyme et gratuit

ALCOOL INFO SERVICE / alcool-info-service.fr
0 980 980 930 et chat anonyme et gratuit

TABAC INFO SERVICE / tabac-info-service.fr
39 89 et application mobile

ÉCOUTE CANNABIS / drogues-info-service.fr
0 980 980 940 et chat anonyme et gratuit

À QUI EN PARLER ?

À LA BONNE PLACE!

Complète le texte à trous à l'aide des mots suivants :

- A _ DANGERS
- B _ ÉMOTIONS
- C _ DROGUE
- D _ EFFETS
- E _ INDIVIDUS
- F _ MODIFIE

VOICI QUELQUES PETITES ASTUCES POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES DROGUES

DES DROGUES LÉGALES ET ILLÉGALES ?

Il existe des drogues autorisées mais réglementées, comme l'alcool et le tabac ou encore certains médicaments, et des drogues interdites dont la loi proscriit l'usage et la vente, comme le cannabis, l'héroïne ou la cocaïne. Enfin, de nouvelles drogues apparaissent sur le marché sans que leur statut soit encore clairement défini. L'autorisation ou l'interdiction d'une drogue n'est pas strictement fondée sur sa dangerosité. D'autres facteurs entrent en ligne de compte (histoire, culture, intérêt thérapeutique...). Une drogue légale est tout autant une prise de risque pour ta santé.

**ON APPELLE 1 TOUTE SUBSTANCE QUI
..... 2 LA MANIÈRE DE PERCEVOIR LES CHOSES,
DE RESSENTIR LES 3, DE PENSER ET
DE SE COMPORTER. LES 4 LIÉS À L'USAGE
VARIANT SELON LES SUBSTANCES, LES 5,
LES FAÇONS DE CONSOMMER, LES QUANTITÉS, ETC.
LES DIFFÉRENTES SUBSTANCES PEUVENT ÊTRE CLASSÉES
SELON LEUR STATUT JURIDIQUE, LEURS 6
OU ENCORE LEUR DANGÉROSITÉ.**

Définition issue de Drogues Info Service

Réponses A4 / B3 / C1 / D6 / E5 / F2

QUEL CONSOMMATEUR ES-TU ?

Pour chaque situation, entoure la réponse qui te correspond le plus et découvre ton profil !

SI TU DEVAIS CONSOMMER UN JOUR CE SERAIT POUR ...

- A** _ T'amuser et profiter du moment.
- B** _ Être à l'aise avec les autres, ne pas te sentir à l'écart.
- C** _ Te détendre et échapper au stress des cours.
- D** _ Parce que c'est devenu une habitude.

UNE SOIRÉE IDÉALE POUR TOI, C'EST ...

- A** _ Être avec ses potes, de la bonne musique et rigoler.
- B** _ Suivre ses potes quoi qu'il arrive, même dans des plans bourbières.
- C** _ Me détendre, ne penser à rien.
- D** _ Les mêmes soirées que d'habitude, tu aimes la routine.

QUAND TU REFUSES DE CONSOMMER, C'EST PLUTÔT QUE ...

- A** _ Tu n'es pas trop dans le mood, tu n'en as pas envie.
- B** _ Tu es avec des potes qui ne consomment pas et tu veux faire comme eux.
- C** _ Tu sens que c'est la fois de trop et que tu vas aller mal si tu continues.
- D** _ Tu ne te rends pas forcément compte de quand tu consommes ou non.

SI ON TE PROPOSE QUELQUE CHOSE QUE TU N'AS JAMAIS TESTÉ ...

- A** _ Pourquoi pas, si l'ambiance est là.
- B** _ Tu acceptes pour ne pas dire non aux autres.
- C** _ Tu te demandes si ça va te permettre de t'apaiser.
- D** _ Tu dis oui par réflexe.

NOMBRE DE	A =	B =	C =	D =
-----------	-----	-----	-----	-----

MAJORITÉ DE A / EXPLORATEUR

Tu recherches avant tout à t'amuser et tester de nouvelles sensations. *Même dans un cadre festif, la consommation de drogues n'est pas sans risques, assure-toi d'être dans un environnement sécurisé et d'être bien entouré.*

MAJORITÉ DE B / CAMÉLÉON SOCIAL

Tu veux avant tout appartenir au groupe. *Tu peux faire partie d'un groupe sans forcément faire comme eux. Écoute tes envies et tes limites pour ne pas regretter tes choix !*

MAJORITÉ DE C / RÉGULATEUR ÉMOTIONNEL

Tu cherches à soulager un stress ou un mal-être. *D'autres moyens existent pour mieux gérer ton stress, parles-en à un professionnel.*

MAJORITÉ DE D / PILOTE AUTOMATIQUE

Tu consommes machinalement, sans trop réfléchir. *Il est peut-être temps pour toi d'aller en parler à un professionnel et faire le point sur tes consommations !*

QUI DIT VRAI ?

« LES DROGUES NATURELLES SONT SÛRES. » - KIM vrai faux

« FUMER UN JOINT EST PLUS DANGEREUX QUE FUMER UNE CIGARETTE. » - LOU vrai faux

« LA PUBLICITÉ POUR DE L'ALCOOL CIBLANT LES JEUNES EST INTERDITE. » - SAM vrai faux

« LA PUFF, C'EST PAS ADDICTIF. » - CAMILLE vrai faux

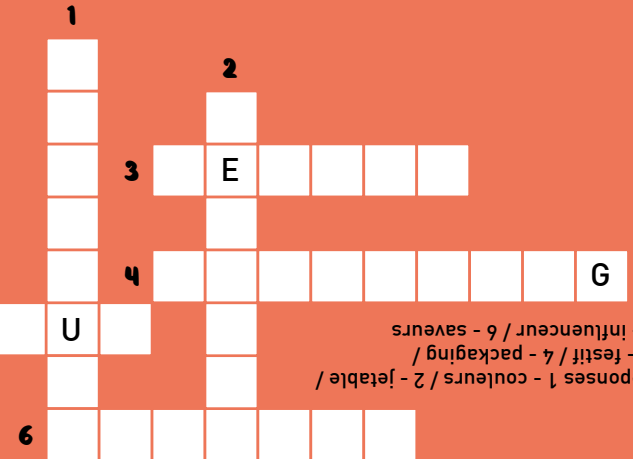
« L'ALCOOL N'EST PAS UNE DROGUE. » - ALEX vrai faux

KIM / FAUX : Même si elles viennent de la nature, elles ne sont pas sans risque. La toxicité dépend de la dose, du mode de consommation et de la fréquence. **LOU / VRAI :** Il y a plus de produits toxiques dans la fumée d'un joint que dans la fumée de tabac. **SAM / VRAI :** Depuis 1991, la loi Evin interdit toute publicité en faveur des boissons alcooliques destinée à la jeunesse. **CAMILLE / FAUX :** Même les puffs, souvent présentées comme plus inoffensives que les cigarettes, contiennent généralement de la nicotine, substance très addictive. **ALEX / FAUX :** L'alcool est une substance psychoactive, c'est-à-dire qu'elle agit sur le cerveau, peut modifier les perceptions et créer une dépendance.

LE ROI DE LA PUB

Pour découvrir les stratégies de marketing utilisées par les fabricants, retrouve les mots de la grille grâce aux définitions.

- 1 - Pastelles ou vives, utilisées pour attirer les jeunes dès le premier regard.
- 2 - À usage unique pour faciliter l'utilisation.
- 3 - Contexte convivial où la consommation de produits est valorisée.
- 4 - Emballage « fun » pour donner envie d'acheter certains produits (puff, tabac, alcool ou cannabis).
- 5 - Personne payée pour faire la promotion de produits.
- 6 - Sucrées ou fruitées pour inciter aux premières consommations.



Réponses 1 - couleurs / 2 - jétable / 3 - festif / 4 - packaging / 5 - influenceur / 6 - saveurs