

Connaître les risques, c'est réduire les dangers: informe-toi avant de mixer.

Le manque de soutien à proximité peut créer un sentiment d'isolement, et c'est normal de vouloir se sentir mieux.

Mais combiner l'alcool et les drogues complique la gestion des émotions et peut même augmenter les sentiments de tristesse et d'anxiété.



Tu n'es pas seul.e.

Il existe des groupes en ligne où tu peux parler avec des personnes qui te comprennent et partager tes sentiments en toute sécurité.

The Students
Commission
of Canada
Centre of Excellence for
Youth Engagement



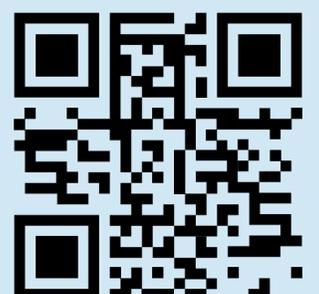
La commission
des élèves du
Canada
Le centre d'excellence pour
l'engagement des jeunes



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Découvrez notre nouveau
zine de poche et d'autres
ressources sur la consommation
de substances



Connaître les risques, c'est réduire les dangers: informe-toi avant de mixer.

Vivre loin des villes peut rendre l'accès à de l'aide plus difficile en cas d'urgence.

Combinaison de substances augmente le risque de surdose, et il pourrait être impossible d'obtenir de l'aide à temps.

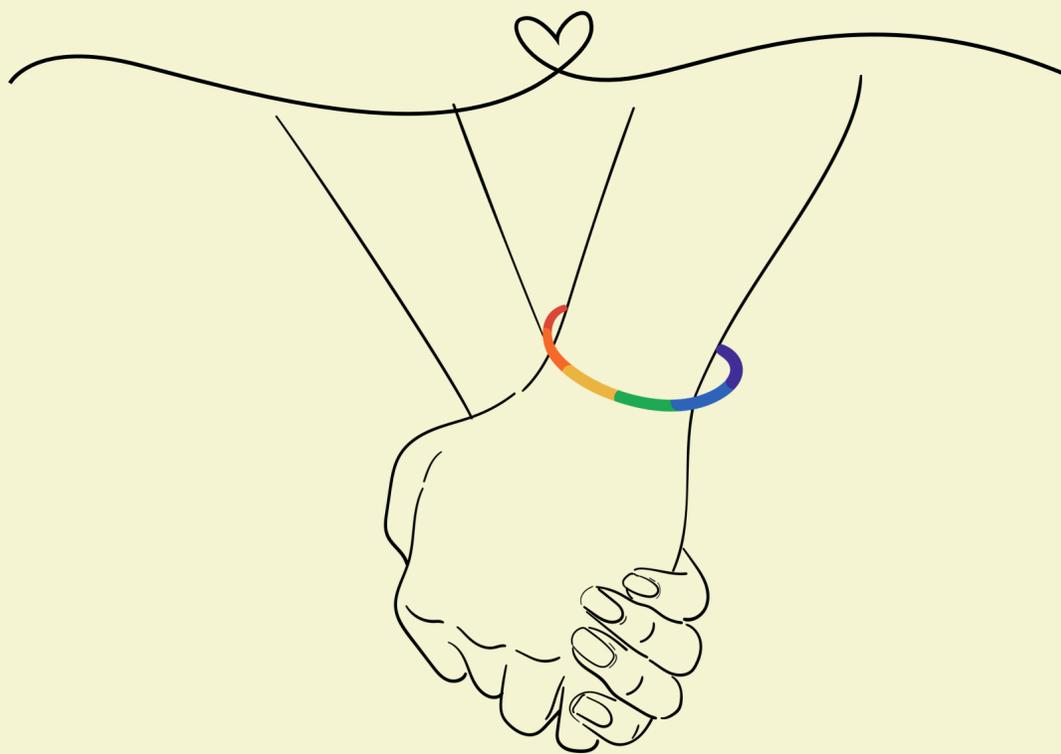


Assure-toi toujours d'être avec une autre personne et d'informer tes proches d'où tu es et ce que tu prévois de faire.



Connaître les risques, c'est réduire les dangers: informe-toi avant de mixer.

Les jeunes queer n'ont pas toujours accès
aux services de santé adaptés, surtout dans
les petites communautés.



Si tu t'inquiètes pour ta consommation de
drogues et d'alcool, des réseaux de soutien queer
en ligne peuvent t'offrir un espace sûr et
confidentiel pour obtenir des conseils, parler de
santé mentale et échanger sans jugement.

The Students
Commission
of Canada
Centre of Excellence for
Youth Engagement



La commission
des élèves du
Canada
Le centre d'excellence pour
l'engagement des jeunes

Découvrez notre nouveau
zine de poche et d'autres
ressources sur la consommation
de substances



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada