

## 3 CONSEILS DE PRUDENCE POUR ACCOMPAGNER LE RETOUR DES SOIRÉES

---



Ne pas abuser pour profiter de la soirée

C'est la reprise des soirées et des sorties. Les occasions de boire, de fumer du cannabis, de prendre du protoxyde d'azote ou d'autres drogues sont plus nombreuses. Voici 3 conseils pour vous aider dans vos sorties :

- **Ne commencez pas trop fort** : savez-vous que souvent « moins c'est mieux », même pour les sensations ? Si vous n'avez pas consommé depuis longtemps votre corps a perdu l'habitude alors réduisez les quantités
- **Vous avez le droit de dire non** : écoutez vos propres envies. Vous avez le droit de dire non ou stop quand vous n'avez pas ou plus envie de consommer.
- **Veillez les uns sur les autres** : si vous voyez un ami qui se sent mal, restez près de lui et aidez-le.

### DES CONSEILS SPÉCIFIQUES POUR L'ALCOOL :

Que faire si un copain a trop bu ?

Comment réagir si un ami fait un coma éthylique ?

Comment éviter le coma éthylique ?

Comment éviter le trou noir ?

Que faire si vous vous apercevez que vous avez trop bu ?