

Après-bal: tu as le dernier mot!

C'est TON après-bal! Voici des idées pour en profiter au maximum en respectant tes choix, tes limites et celles des autres.

**Tes choix
sont valides!**



Consommer ou pas? Mode d'emploi pour avoir plus de fun!

- Pour passer une belle soirée, tu n'as pas besoin de consommer!
- Si tu choisis de consommer:

Pense à préparer ta consommation avant d'être sur place. L'acheter d'un inconnu, ce n'est pas fiable.

Évite les mélanges. N'hésite pas à espacer tes consommations dans la soirée, à boire de l'eau et à manger.

Reste à l'écoute de ton corps. Si tu as des effets indésirables, dis-le à un(e) ami(e) et n'hésite pas à arrêter de consommer.



La prévention et le consentement, c'est sexy!

- Apporte des condoms : c'est le meilleur moyen de prévenir les ITSS et les grossesses non désirées.
- Sans un oui clair et enthousiaste, c'est non. *Psitt!... on a le droit de changer d'idée.*

Soirée mémorable?

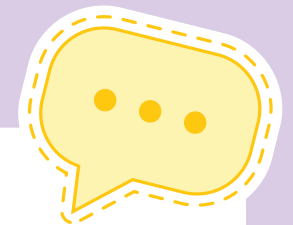
Avant de publier ou partager sur les réseaux sociaux, demande-toi :

- Si c'était moi, j'aimerais ça?
- Tout le monde est d'accord?
- Ce qui est montré ne causera pas d'ennuis plus tard (ex. : consommation)?

Si t'es pas sûr(e) de répondre oui, attends à demain!
Ce qui est mis en ligne laisse des traces...

Pour finir la soirée en beauté!

- Avise tes proches ou une personne de confiance de tes déplacements.
- Prévois ton retour : personne désignée pour conduire, taxi, transport en commun, adulte de confiance...
- La personne désignée pour conduire n'est pas celle qui a le moins consommé. C'est celle qui n'a PAS bu une goutte d'alcool ni consommé de drogue.



Besoin d'aide?

- Tel-jeunes: 1-800 263-2266
Texto: 514 600-1002
- Droque: aide et référence: 1-800 265-2626
- Info-Social: 811, option 2
- Santé sexuelle
- AidezMoiSVP.ca

Outil élaboré en collaboration avec le CISSS des Laurentides
et des partenaires du milieu scolaire et communautaire

