

# Trousse Bal des finissants

---

SERVICES DE SANTÉ DU TIMISKAMING



Services de santé du  
**TIMISKAMING**  
Health Unit

# Contenu

---

<b>À propos de la Trousse en vue du bal des finissants – Pour un bal et un après-bal sécuritaires .....</b>	<b>3 -</b>
Engagement de l'élève pour la soirée du bal des finissants .....	4 -
Pour un bal et un après-bal sécuritaires – Feuille de renseignements .....	5 -
Leçon sur le consentement .....	5 -
Protège-toi contre la violence à caractère sexuel : Fiche-conseils .....	6 -
Carte-ressources en lien avec les campagnes Ruban Blanc et Traçons les limites .....	6 -
Le pouvoir de l'observateur .....	7 -
Comment parler à votre ado du bal des finissants – Ressource pour les parents et tuteurs .....	7 -
Communications pour les écoles et les comités du bal des finissants.....	8 -
Publications pour médias sociaux.....	9 -
Liens vers des ressources.....	11 -
<b>Annexe A : Engagement de l'élève pour la soirée du bal des finissants .....</b>	<b>12 -</b>
<b>Annexe B : Carte-photo Je PROMets .....</b>	<b>13 -</b>
<b>Annexe C : Pour un bal et un après-bal sécuritaires : Fiche-conseils sur la consommation de substances.....</b>	<b>14 -</b>
<b>Annexe D : Protège-toi contre la violence à caractère sexuel : Fiche-conseils .....</b>	<b>16 -</b>
<b>Annexe E : Carte-ressource Ruban Blanc.....</b>	<b>17 -</b>
<b>Annexe F : Le pouvoir de l'observateur.....</b>	<b>18 -</b>
<b>Annexe G : Fiche-conseils pour aider les parents à parler du bal des finissants avec leur ado.....</b>	<b>19 -</b>
<b>Annexe H: Images pour médias sociaux .....</b>	<b>20 -</b>

## À propos de la Trousse en vue du bal des finissants – Pour un bal et un après-bal sécuritaires

---

De nombreuses approches traditionnelles pour lutter contre la consommation de substances chez les jeunes (p. ex. politiques tolérance zéro, enseignement visant l'absence de consommation, etc.) ont une efficacité limitée et peuvent avoir des conséquences négatives non désirées. Nous avons adopté une approche de réduction des méfaits dans la conception de cette trousse, qui vise à réduire les méfaits sur le plan social et de la santé associés à la consommation d'alcool et de substances et à favoriser les comportements sains et la prise de bonnes décisions. Cette ressource traite des risques liés à la consommation d'alcool et de substances et encourage les jeunes à célébrer le soir du bal des finissants de manière plus sécuritaire et moins risquée.

Cette trousse fournit aux directions d'école, au personnel enseignant, aux élèves, aux parents et aux tuteurs des ressources et des messages qui encouragent les élèves à faire la fête de façon sécuritaire.

Contenu de la trousse :

- [Engagement de l'élève pour la soirée du bal des finissants et carte-photo](#)
- [Pour un bal et un après-bal sécuritaires - Feuille de renseignements](#)
- [Leçon sur le consentement](#)
- [Protège-toi contre la violence à caractère sexuel : Fiche-conseils](#)
- [Carte-ressources Ruban Blanc](#)
- [Comment parler à votre adolescent du bal des finissants – Ressource pour les parents et tuteurs](#)
- [Publications pour médias sociaux](#)
- [Annonces](#)
- [Liens vers des ressources](#)

## Engagement de l'élève pour la soirée du bal des finissants

La consommation d'alcool et de substances nuit à la capacité de prendre des décisions et peut avoir des conséquences non désirées. Une « promesse », ou « engagement », est une façon simple d'encourager les élèves à exprimer leur intention de se comporter d'une certaine façon. Il est important que les élèves aient de l'estime pour eux-mêmes ainsi que pour leurs camarades. Cette ressource amène les élèves à assumer la responsabilité de leur comportement afin de réduire le risque de se faire du tort ou d'en faire à d'autres. L'engagement de l'élève se trouve à [l'Annexe A](#). Votre école ou votre comité du bal des finissants peut concevoir son propre engagement en se basant sur l'exemple fourni.

### *Comment utiliser cette ressource :*

#### **Avant le bal des finissants :**

- Transmettez sur différentes plateformes de communication l'« Engagement de l'élève pour la soirée du bal des finissants » aux élèves qui assisteront au bal (p. ex. envoyez l'engagement ainsi que la feuille de renseignements [Pour un bal et un après-bal sécuritaires](#) et la fiche-conseils [Protège-toi contre la violence à caractère sexuel](#) aux élèves qui assisteront au bal pour qu'ils les lisent dans leur classe titulaire).
- Mentionnez l'engagement pendant les annonces du matin.
- Le comité du bal des finissants peut prendre des photos d'élèves tenant leur carte-photo Je PROMets sur laquelle ils ont inscrit une promesse (tirée de l'[Annexe A](#) ou créé eux-mêmes). Quelques jours avant le bal, affichez les photos sur les écrans d'information à l'école ou dans le cadre des annonces (voir l'[Annexe B](#)).
- Transmettez l'« Engagement de l'élève » aux parents et tuteurs pour qu'ils en discutent avec leur ado avant le bal.
- Imprimez des copies de l'« Engagement de l'élève » (voir l'[Annexe A](#)) et placez-les dans les espaces communs de l'école pour que les élèves qui assisteront au bal des finissants puissent les signer.

#### **Le jour du bal des finissants :**

- Placez l'engagement à l'entrée de la salle où aura lieu le bal des finissants ou imprimez-en des copies que les élèves pourront signer pendant le bal.
- Lisez l'engagement pendant le discours de bienvenue.

## Pour un bal et un après-bal sécuritaires – Feuille de renseignements

Beaucoup d'écoles ont une politique tolérance zéro relativement à la consommation d'alcool et de substances pendant le bal des finissants. Toutefois, il est bien plus difficile de contrôler ce qui se passe après le bal. Cette ressource encourage les élèves à faire la fête de manière plus sécuritaire et moins risquée et présente des renseignements sur les risques liés à la consommation d'alcool et de substances. Il y a deux versions : la version courte donne des conseils aux élèves du secondaire et la version plus étoffée peut servir à stimuler la discussion à la maison ou en classe (voir l'[Annexe C](#)).

### *Comment utiliser cette ressource :*

- Remettez-la aux élèves qui assisteront au bal et faites-en la promotion sur diverses plateformes de communication.
- Utilisez-la pour susciter la discussion en classe ou lors d'assemblées.
- Transmettez-la aux parents d'élèves qui assisteront au bal.
- Intégrez les conseils qui y sont fournis aux annonces ou aux communications sur le bal qui sont envoyées à la communauté scolaire (voir la section [Annonces](#)).
- Affichez le contenu adapté dans vos médias sociaux et sur les écrans d'information à l'école (voir la section [Messages pour médias sociaux](#))

## Leçon sur le consentement

Le *Code criminel* (Canada) définit le consentement comme l'accord volontaire du plaignant à l'activité sexuelle. Bien comprendre la notion de consentement permet de créer des limites saines dans les relations intimes. Les discussions sur le consentement, la sexualité et les relations peuvent aider les ados à prendre des décisions éclairées et sages dans l'avenir. Il n'est pas toujours facile de parler du consentement avec son ado, mais il est très important de le faire.

### *Comment utiliser cette ressource :*

- Présentez la vidéo « [Le consentement – une introduction](#) » d'OPHEA (d'une durée de 5 min 18 secondes) pendant une assemblée ou dans le cadre d'une discussion en classe.
- Le personnel enseignant consulter les [Ressources d'éducation sur la prévention de la violence à caractère sexuel](#) d'OPHEA et incorporer certains renseignements dans les leçons.
- Voici quelques autres ressources pouvant être transmises aux élèves et à leur famille : [Teen Talk- Content and Sexual Assault](#) (en anglais seulement) et [Teaching Sexual Health- Consent](#) (note : le [portail des enseignants](#) comporte des ressources en français).

## Protège-toi contre la violence à caractère sexuel : Fiche-conseils

La violence à caractère sexuel comprend tout un éventail d'actes allant des attouchements non désirés au viol. La violence à caractère sexuel est un problème grave qui peut avoir des répercussions durables sur la santé physique et mentale de la victime, de sa famille, de ses amis et de la communauté. Cette ressource fournit des conseils sur la façon de prévenir la violence à caractère sexuel (voir l'[Annexe D](#)).

### *Comment utiliser cette ressource :*

- Passez-la en revue avec les élèves qui assisteront au bal et faites-en la promotion sur diverses plateformes de communication.
- Utilisez-la pour susciter la discussion en classe ou lors d'assemblées.
- Intégrez les conseils qui y sont fournis aux annonces ou aux communications sur le bal qui sont envoyées à la communauté scolaire (voir la section [Annonces](#)).
- Affichez le contenu adapté dans vos médias sociaux et sur les écrans d'information à l'école (voir la section [Messages pour médias sociaux](#)).
- Faites-y référence lorsque vous discutez des campagnes Ruban Blanc et Traçons les limites.

## Carte-ressources en lien avec les campagnes Ruban Blanc et Traçons les limites

Utilisé dans le cadre de la campagne [Ruban Blanc](#), le ruban blanc symbolise l'engagement à mettre fin à la violence fondée sur le genre. Le site Web [Ruban Blanc - Traçons les limites](#) propose aux élèves, aux parents et au personnel scolaire des ressources et des outils sur la violence fondée sur le genre, notamment des plans de leçon et du matériel promotionnel visant à mettre fin à ce type de violence. Nous avons créé une ressource de la taille d'une carte professionnelle (voir l'[Annexe E](#)) sur laquelle figure un ruban blanc qui symbolise l'engagement des élèves à ne pas commettre d'actes de violence fondée sur le genre. Des numéros de téléphone (ligne de crise 24/7 pour les victimes d'agression sexuelle et services de police) figurent au verso ainsi que de renseignements sur les moyens de rentrer à la maison en sécurité.

### *Comment utiliser cette ressource :*

- Le site Web de [Ruban Blanc - Traçons les limites](#) propose des plans de leçon et du matériel promotionnel qui peuvent être utilisés auprès des élèves à l'école.
- Fournissez l'adresse du [Portail pour les parents](#) du site Ruban Blanc - Traçons les limites aux parents par l'entremise du portail de communication de votre école.
- Imprimez les cartes-ressources Ruban Blanc et placez-les sur les tables au bal ou dans la trousse d'information en vue du bal pour promouvoir le message qu'il ne faut jamais commettre d'actes de violence fondée sur le genre et ne jamais les cautionner ou les passer sous silence (voir l'[Annexe E](#)).

- Transmettez les ressources Ruban Blanc au comité du bal des finissants pour qu'il utilise les messages à sa guide :
  - Par exemple – achat d'épinglettes et de rubans blancs que les finissants et finissantes pourront fixer à leur veston, chemise ou robe.
- Envoyez la carte aux élèves à l'avance et encouragez-les à ajouter les numéros de téléphone dans leur cellulaire pour qu'ils y aient accès le soir du bal s'ils ont besoin d'un moyen de transport sécuritaire pour rentrer à la maison.

## Le pouvoir de l'observateur

Tous ont le pouvoir de protéger les personnes qui pourraient se trouver dans une situation difficile. Le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel a conçu la ressource [Utilise ton pouvoir en tant qu'observateur](#) (voir [l'annexe F](#)). Allez à son site Web pour en apprendre davantage.

### *Comment utiliser cette ressource :*

- Partagez le document « Utilise ton pouvoir en tant qu'observateur » sur les plateformes de médias sociaux de l'école et du conseil de l'école.
- Intégrez son contenu aux annonces du matin.
- Présentez la vidéo « [GAME ON: Because Stepping in should be Everyone's Game](#) » (durée de 8 minutes 14 secondes – en anglais seulement, mais les sous-titres français peuvent être ajoutés via les paramètres de la vidéo YouTube) pendant une assemblée ou pour stimuler la discussion en classe.

## Comment parler à votre ado du bal des finissants – Ressource pour les parents et tuteurs

Discuter avec son ado de ses plans pour la soirée du bal peut être difficile, mais il a été établi que ces conversations ont une influence importante sur la consommation d'alcool et de substances des jeunes. Les renseignements que les parents et tuteurs fournissent à leur ado pourront l'aider à prendre des décisions sécuritaires et responsables. Cette ressource présente des sujets à aborder lors d'une telle conversation (voir [l'Annexe G](#)). Comme de nombreux ados feront la fête, il est important qu'ils puissent prendre des décisions sécuritaires et responsables avec confiance. L'alcool et les substances peuvent nuire à la capacité de prendre des décisions et avoir des conséquences qui auraient pu être évitées. La ressource comprend une promesse du parent en vue de la fête. En promettant à leur ado de se tenir à sa disposition en tout temps pour répondre à ses questions et l'aider s'il se trouve dans une situation difficile, les parents peuvent améliorer la communication et renforcer la relation de confiance qu'ils ont avec leur ado.

### *Comment utiliser cette ressource :*

- Transmettez-la aux parents et tuteurs de votre communauté scolaire avant le bal au moyen de vos plateformes de communication et de médias sociaux.

- Publiez des extraits de la ressource dans vos réseaux sociaux.
- Les [Liens vers des ressources](#) peuvent être fournis aux parents pour les aider à lancer la conversation avec leurs ados.

## **Communications pour les écoles et les comités du bal des finissants**

Des messages ont été conçus pour diffusion sur les médias sociaux et dans les annonces à l'école pour renforcer les stratégies de réduction des méfaits abordées dans la trousse et encourager les élèves à célébrer de manière sécuritaire le soir du bal des finissants.

### ***Comment utiliser cette ressource :***

- Affichez les messages sur les comptes de médias sociaux de votre école et du comité du bal des finissants; ils peuvent s'adresser aux élèves ou aux parents.
- Affichez-les sur les écrans d'information de l'école.
- Lisez-les lors des annonces du matin.



## Publications pour médias sociaux

Facebook	Twitter	Notes
<p>Le bal des finissants approche! Tu planifies la soirée et y rêves depuis des mois. Amuse-toi, passe une soirée mémorable et réfléchis aux conséquences de tes actions! Ne prends pas de décisions que tu regretteras. #WEPartySafe</p>	<p>Le bal des finissants approche! Tu planifies la soirée et y rêves depuis des mois. Amuse-toi, passe une soirée mémorable et réfléchis aux conséquences de tes actions! Ne prends pas de décisions que tu regretteras. #WEPartySafe</p>	
<p>As-tu trouvé un partenaire de fête? Choisis quelqu'un qui sera là toute la soirée. Vous pourrez compter l'un sur l'autre et intervenir si quelque chose ne va pas pour que vous puissiez tous les deux rentrer à la maison en sécurité. #WEPartySafe</p>	<p>As-tu trouvé un partenaire de fête? Choisis quelqu'un qui sera là toute la soirée. Vous pourrez compter l'un sur l'autre et intervenir si quelque chose ne va pas pour que vous puissiez tous les deux rentrer à la maison en sécurité. #WEPartySafe</p>	
<p>Quel est ton plan pour la soirée du bal des finissants? Crée un plan, suis-le et reste avec ton groupe. Protégez-vous les uns les autres. #WEPartySafe</p>	<p>Quel est ton plan pour la soirée du bal des finissants? Crée un plan, suis-le et reste avec ton groupe. Protégez-vous les uns les autres. #WEPartySafe</p>	
<p>Plus d'ados disent non à l'alcool que tu ne le crois. N'aie pas peur de dire non, c'est à toi de décider.</p> <p>Si tu as besoin d'aide pour résister à la pression des pairs, communique avec <a href="#">Jeunesse, J'écoute</a>. Tu peux le faire par texto, clavardage ou téléphone – c'est gratuit!</p>	<p>Plus d'ados disent non à l'alcool que tu ne le crois. N'aie pas peur de dire non, c'est à toi de décider.</p> <p>Si tu as besoin d'aide pour résister à la pression des pairs, communique avec <a href="#">Jeunesse, J'écoute</a>. Tu peux le faire par texto, clavardage ou téléphone – c'est gratuit!</p>	

Respecte tes limites et celles des autres. Apprends-en plus sur le consentement! <a href="https://teentalk.ca/learn-about/consent-2/">https://teentalk.ca/learn-about/consent-2/</a>	Respecte tes limites et celles des autres. Apprends-en plus sur le consentement! <a href="https://teentalk.ca/learn-about/consent-2/">https://teentalk.ca/learn-about/consent-2/</a>	
Quels sont les plans de votre ado pour la soirée du bal? Demandez-lui qui l'accompagnera et comment se déroulera la soirée. Assurez-vous que votre ado sait quoi faire s'il se trouve dans une situation qui le rend mal à l'aise. #WEPartySafe	Quels sont les plans de votre ado pour la soirée du bal? Demandez-lui qui l'accompagnera et comment se déroulera la soirée. Assurez-vous que votre ado sait quoi faire s'il se trouve dans une situation qui le rend mal à l'aise. #WEPartySafe	
Entrez en contact avec votre ado pendant la soirée et entendez-vous sur un mot code qu'il pourra vous texter s'il a des ennuis. Certains ados textent un « x » à leurs parents s'ils ont besoin d'un tour.	Entrez en contact avec votre ado pendant la soirée et entendez-vous sur un mot code qu'il pourra vous texter s'il a des ennuis. Certains ados textent un « x » à leurs parents s'ils ont besoin d'un tour.	

## Annonces

- C'est le bal des finissants. Surveillez-vous les uns les autres. Ayez un mot code que vous et vos amis pourrez dire ou texter au besoin. Les situations désagréables, ça arrive. Protégeons-nous les uns les autres.
- Chaque choix que nous faisons et chaque geste que nous posons peut avoir des conséquences! Chez les ados, l'alcool est en cause dans presque un tiers des accidents de la route mortels. Le soir de votre bal, dites non à l'alcool au volant!
- La conduite avec facultés AFFAIBLIES est malheureusement une réalité! Ne soyez pas hanté par de mauvais souvenirs du bal. Ayez un plan pour rentrer à la maison en toute sécurité!
- Vous n'avez JAMAIS besoin d'aller plus loin avec quelqu'un si vous êtes mal à l'aise.
- Connaissez vos limites et TRACEZ VOTRE LIGNE. Sachez que la consommation d'alcool ou de drogues peut vous empêcher de :
  - réfléchir clairement;
  - établir des limites et faire de bons choix;
  - penser aux conséquences à long terme et contrôler vos impulsions;
  - déterminer qu'une situation est dangereuse;
  - dire « non ».
- Utilisez les questions « Vrai ou Faux » de la fiche-conseils sur la violence à caractère sexuel (voir l'[Annexe D](#)) pour créer des annonces.

## Liens vers des ressources

- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Ruban blanc](#)
- [Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel](#)
- [MADD : Renseignements pour les parents \(Les faits et Que pouvez-vous faire?\)](#)
- [Carte-ressources pour les jeunes de Windsor et du comté d'Essex \(en anglais\)](#)
- [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#)
- [Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque](#)
- [Parler cannabis - Savoir discuter avec son ado](#)
- [Banque de ressources d'OPHEA sur la prévention de la violence à caractère sexuel](#)
- [Parler de sexualité avec votre adolescent - Gouvernement de l'Ontario](#)

## Annexe A : Engagement de l'élève pour la soirée du bal des finissants



# Bal des finissants

## Engagement de l'élève

### Je PROMETS...

- de trouver un partenaire de fête pour assurer ma sécurité.
- de rester avec un groupe pour que nous puissions nous surveiller les uns les autres.
- d'avoir un plan pour rentrer chez moi en sécurité.
- de garder mes parents ou tuteurs au courant de l'endroit où je me trouve.
- de m'assurer que mon téléphone est complètement chargé et de l'avoir sur moi s'il survenait une urgence.
- de fixer des limites si je consomme de l'alcool ou de la drogue.
- de ne pas accepter de boissons d'une personne que je ne connais pas et de ne jamais laisser mon verre sans surveillance.
- d'intervenir si la sécurité d'une personne est compromise.
- de ne permettre à personne qui a les facultés affaiblies par la drogue ou l'alcool de prendre le volant.
- d'appeler mes parents ou mon tuteur si j'ai besoin d'un moyen de transport sécuritaire pour rentrer à la maison.

\*Adaptée avec la permission du Bureau de santé de Windsor comté d'Essex



## Annexe B : Carte-photo Je PROMets

---



## Annexe C : Pour un bal et un après-bal sécuritaires : Fiche-conseils sur la consommation de substances

### Version courte pour les adolescents



### POUR UN BAL ET UN APRÈS-BAL SÉCURITAIRES FAIS DE BONS CHOIX

Tu peux avoir une soirée agréable sans consommer d'alcool ou de substances. Voici des renseignements pour te guider et t'aider à faire de bons choix. N'oublie pas qu'il est illégal pour les moins de 19 ans de consommer et d'avoir en leur possession de l'alcool ou du cannabis. Le plus sécuritaire, c'est de ne pas consommer de l'alcool ou d'autres substances.

#### Avant tout, réfléchis aux conséquences avant d'agir et pense à ta sécurité!

Jeunesse, J'écoute

[jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

Appels : 1 800 668-6868 | Textos : 686868

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

[www.camh.ca/-/media/files/2012-canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-poster-fr-pdf.pdf](http://www.camh.ca/-/media/files/2012-canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-poster-fr-pdf.pdf)

Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque

[www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canadas-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf](http://www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canadas-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf)

**Suis les règles établies par l'école ou le comité du bal.** Tu planifies la soirée et tu y rêves depuis des mois. Ne prends pas de décisions que tu regretteras et qui mettront fin à ta soirée même avant qu'elle ne commence. Amuse-toi et passe une soirée mémorable, mais réfléchis aux conséquences de tes actions!

**Établis un plan, fixe des limites et respecte-les.** Si tu n'as pas l'intention de consommer, ne te laisse pas influencer par tes pairs.

**Trouve-toi un partenaire de fête,** quelqu'un qui sera là toute la soirée. Vous pourrez compter l'un sur l'autre et intervenir si quelque chose ne va pas pour que vous puissiez tous les deux rentrer chez vous en sécurité.

Tire plaisir des cocktails sans alcool ou du champagne non alcoolisé et même de l'eau. Si tu bois, **compte tes verres, bois lentement** et alterne entre boissons alcoolisées et boissons non alcoolisées.

**Ne consomme pas plusieurs substances en même temps.** Combiner l'alcool et le cannabis, le vapotage ou d'autres substances peut affaiblir davantage les facultés, nuire à la capacité à prendre des décisions et augmenter le risque de méfaits.

Évite de combiner les substances si tu prends des médicaments.

*Le fait qu'une drogue soit légale ne signifie pas qu'elle est sans danger.*

*Toutes les substances modifient la façon dont tu penses, agis et te sens.*

**C'est important de savoir ce qu'il y a dans ton verre et les substances que tu consommes.** Il est impossible de savoir ce que contient une substance en la regardant, alors fais preuve de prudence et n'accepte rien d'une personne que tu ne connais pas.

**Tiens compte de ton état physique** (poids, état d'esprit, santé, fatigue et estomac vide). Ces facteurs déterminent l'effet qu'auront les substances sur ton corps. Chaque personne réagit différemment aux substances.

**Crée un plan pour rentrer chez toi en sécurité.** Ne conduis pas après avoir consommé et ne monte pas dans un véhicule si le conducteur a consommé. Au besoin, appelle pour qu'on vienne te chercher.

**L'alcool et les substances nuisent à la capacité de prendre des décisions.** Si tu bois, évite les situations de nature sexuelle. La consommation d'alcool et de substances peut conduire à des situations que tu aurais évitées si tu étais sobre.

\*Adaptation de Safe Partying Tips avec la permission du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel  
<https://saccwindsor.net/party-safe/safe-partying-tips-1/>

\*Adapée avec la permission du Bureau de santé de Windsor comté d'Essex



[timiskaminghu.com](http://timiskaminghu.com)

## POUR UN BAL ET UN APRÈS-BAL SÉCURITAIRES FAIS DE BONS CHOIX



Tu peux avoir une soirée agréable sans consommer d'alcool ou de substances. Voici des renseignements pour te guider et t'aider à faire de bons choix. N'oublie pas qu'il est illégal pour les moins de 19 ans de consommer et d'avoir en leur possession de l'alcool ou du cannabis. Le plus sécuritaire, c'est de ne pas consommer de l'alcool ou d'autres substances.

**Suis les règles établies par l'école ou le comité du bal.** Tu planifies la soirée et tu y rêves depuis des mois. Ne prends pas de décisions que tu regretteras et qui mettront fin à ta soirée même avant qu'elle ne commence. Amuse-toi et passe une soirée mémorable, mais réfléchis aux conséquences de tes actions!

**Établis un plan, fixe des limites et respecte-les.** Établis un plan avec tes amis sur lequel tous s'entendent et essayez de rester ensemble pendant la soirée pour vous surveiller les uns les autres. Si tu n'as pas l'intention de consommer, ne te laisse pas influencer par tes pairs. Si tu consommes des substances ou de l'alcool, établis la quantité limite à ne pas dépasser et respecte-la.

**Compte tes verres et modère ta consommation.** Tire plaisir des cocktails sans alcool ou du champagne non alcoolisé et même de l'eau. Si tu bois, compte tes verres, bois lentement et alterne entre boissons alcoolisées et boissons non alcoolisées.

**Mange un peu.** La nourriture ralentit l'absorption de l'alcool et des substances. Grignote pour réduire le risque d'être trop ivre.

**Ne consomme pas plusieurs substances en même temps.** Combiner l'alcool et le cannabis, le vapotage ou d'autres substances peut affaiblir davantage les facultés, nuire à la capacité à prendre des décisions et augmenter le risque de méfaits.

**Cannabis** La combinaison de cannabis et d'alcool ou d'autres substances altère davantage ton jugement et augmente le risque d'effets secondaires physiques et psychologiques négatifs.

**Vapotage** Si tu bois, tu es plus susceptible d'adopter des comportements risqués comme le vapotage. N'oublie pas que la cigarette électronique contient souvent de la nicotine, une substance entraînant la dépendance.

**Autres substances** Évite de combiner les substances si tu prends des médicaments. Le fait qu'une drogue soit légale ne signifie pas qu'elle est sans danger. Toutes les substances modifient la façon dont tu penses, agis et te sens.

**C'est important de savoir ce qu'il y a dans ton verre et les substances que tu consommes.** Surveille ton verre et assure-toi de savoir d'où vient la substance que tu prévois consommer. On ne peut savoir ce que contient une substance en la regardant; fais preuve de prudence et n'accepte rien d'une personne que tu ne connais pas.

**Tiens compte de ton état physique.** Des facteurs, comme ton poids, ton état d'esprit, ta santé, la fatigue et la quantité de nourriture dans ton estomac, déterminent l'effet qu'auront les substances sur ton corps. Chaque personne réagit différemment aux substances.

**Crée un plan pour rentrer chez toi en sécurité.** Ne conduis jamais après avoir consommé des substances et ne monte jamais dans un véhicule si le conducteur en a consommé. Compte sur un conducteur désigné ou appelle un parent, une personne de confiance, un taxi ou un service de covoiturage.

**L'alcool et les substances nuisent à la capacité de prendre des décisions.** Si tu bois, évite les situations de nature sexuelle. La consommation d'alcool et de substances peut conduire à des situations de nature sexuelle que tu aurais évitées si tu étais sobre. Ne t'en prends pas à tes amis s'ils veulent s'assurer que tu vas bien et que tu peux rentrer chez toi en sécurité.

**Avant tout, réfléchis aux conséquences avant d'agir et pense à ta sécurité!**

### Jeunesse, J'écoute

jeunessejecoute.ca | Appels : 1 800 668-6868 | Textos : 686868

### Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

[www.camh.ca/-/media/files/2012-canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-poster-fr-pdf.pdf](http://www.camh.ca/-/media/files/2012-canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-poster-fr-pdf.pdf)

### Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque

[www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canadas-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf](http://www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canadas-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf)

\*Adaptation de Safe Partying Tips avec la permission du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel  
<https://saccwindsor.net/party-safe/safe-partying-tips-1/>

\*Adapée avec la permission du Bureau de santé de Windsor comté d'Essex



timiskaminghu.com

# Annexe D : Protège-toi contre la violence à caractère sexuel : Fiche-conseils

## PROTÈGE-TOI contre la violence à caractère sexuel

### VRAI OU FAUX?

1. Il y a violence à caractère sexuel lorsqu'une personne oblige ou amène une autre personne par la manipulation à se livrer à une activité sexuelle non désirée sans son consentement.	V	F
2. Une fille sur quatre et un garçon sur huit a été victime d'agression sexuelle avant l'âge de 18 ans.	V	F
3. Le taux de violence physique et sexuelle est plus élevé chez les élèves de sexe masculin que chez les élèves de sexe féminin.	V	F
4. Tu peux TOUJOURS dire « non » à un baiser, à un attouchement ou à quoi que ce soit d'autre même si tu as déjà dit « oui ».	V	F
5. L'absence de consentement fait de tout contact sexuel un acte de violence à caractère sexuel.	V	F
6. Une fois que le consentement a été donné, il ne peut être retiré.	V	F



### CONSEILS pour éviter la violence à caractère sexuel

Ayez du respect les uns envers les autres.	Trace la ligne. Établis tes limites et respecte celles des autres.	Tu n'as JAMAIS besoin d'aller plus loin avec quelqu'un si tu es mal à l'aise.
N'utilise pas la force, les menaces ou la violence dans tes relations.	Obtiens le consentement. Seul un « oui » exprimé par une personne sobre est valable.	Si tu ne te sens pas à l'aise, quitte les lieux au plus vite.
Affirme-toi, fie-toi à ton instinct et obtiens de l'aide si tu es mal à l'aise.	Si quelqu'un pourrait être à risque d'agression sexuelle... intervien.	Travaillons ensemble et <b>METTONS FIN</b> à la violence à caractère sexuel

### SERVICES DESTINÉS AUX JEUNES

En cas d'urgence : 911  
 Services aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle:  
 Nipissing-Temiskaming  
 705-647-0096 ou 705-568-2154

Pavilion Centre des femmes  
 New Liskeard 705-672-2128  
 Kirkland Lake 705-567-1777

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle  
 705-647-4305  
 New Liskeard poste 2251  
 Kirkland Lake poste 3270

Chaque choix que nous faisons et chaque acte que nous posons a le pouvoir de changer les choses!

Réponses aux questions Vrai ou Faux :  
 1. Vrai; 2. Vrai; 3. Faux; 4. Vrai; 5. Vrai; 6. Faux



timiskaminghu.com

\*Adapée avec la permission du Bureau de santé de Windsor comté d'Essex



## Annexe E : Carte-ressource Ruban Blanc

---



Services aux victimes de violence familiale et  
d'agression sexuelle: Nipissing-Temiskaming  
705-647-0096 ou 705-568-2154



Pavillon Centre des femmes  
NL 705-672-2128 | KL 705-567-1777

timisk  
aming  
hu  
.com

Services de Santé du Timiskaming - Santé sexuelle  
705-647-4305 NL poste 2251 | KL poste 3270

## **Annexe F : Le pouvoir de l'observateur**

---

### **Utilisez votre pouvoir en tant qu'observateur**

Vous êtes à une fête ou à un bar et vous remarquez une situation qui semble compromettre la sécurité de quelqu'un. Par exemple, une fille ivre se fait entraîner dans une chambre. Vous savez que quelque chose ne va pas, mais vous ne savez pas comment réagir. Vous vous demandez aussi si vous devriez même vous en mêler. Il y a fort à parier que cette fille espère que vous vous en mêliez. Grâce à votre intervention, une agression sexuelle sera évitée. Vous pouvez agir!

### **Voici quelques mesures que vous pouvez prendre :**

- Neutralisez la situation et interrompez la scène – racontez une blague, renversez un verre, dites que vous êtes entré dans la mauvaise chambre ou que vous ne vous sentez pas bien et que vous avez besoin de vous étendre.
- Faites savoir à la personne que vous la surveillez (p. ex. en la fixant silencieusement des yeux).
- Prenez la personne à l'écart et parlez-lui.
- Demandez à la personne qui pourrait être à risque si elle a besoin d'aide et dites-lui que vous êtes prêt à l'aider.
- Portez la situation à l'attention des autres.
- Criez quelque chose pour que tout le monde entende (« laisse-la tranquille »).
- Appelez au secours - la police, un adulte en qui vous avez confiance ou un agent de sécurité.

## Annexe G : Fiche-conseils pour aider les parents à parler du bal des finissants avec leur ado

### PARENTS ET TUTEURS D'ADOS

Le printemps est arrivé et il y aura de nombreuses fêtes, comme le bal des finissants et les fêtes pour marquer la remise des diplômes. Parlez à l'avance avec votre ado de l'importance de prendre des décisions responsables qui favorisent sa sécurité.

#### DISCUTEZ AVEC VOTRE ADO DE SES PLANS; C'EST UNE DISCUSSION DIFFICILE MAIS IMPORTANTE.



#### POUR VOUS GUIDER DANS VOTRE DISCUSSION

- Songez à imposer un couvre-feu.
- Pas d'après-fêtes dans les chambres d'hôtel ou les maisons louées.
- Discutez de l'importance d'être joignable, c.-à-d. de garder son cellulaire allumé et chargé.
- Proposez-lui d'avoir un partenaire de fête, un ami qui sera là toute la soirée. Ils pourront compter l'un sur l'autre, intervenir si quelque chose ne va pas et s'assurer de rentrer tous les deux en sécurité.
- Prévoyez des options de transport et dites-lui que vous l'aidez à rentrer à la maison en sécurité, et ce sans porter de jugement. Insistez sur le fait qu'il ne faut jamais monter dans une voiture si le conducteur a consommé des substances.
- Rappelez à votre ado de toujours surveiller son verre pour que personne n'y introduise quelque chose.
- Discutez du consentement et de l'importance de connaître et de respecter ses limites ainsi que celles des autres.

#### ÊTES-VOUS UN ADULTE QUI ORGANISE LA FÊTE? VOICI QUELQUES FAITS IMPORTANTS.

- Ce n'est pas à la police de surveiller pour les parents.
- On pourrait porter des accusations contre les adultes ou parents qui fournissent de l'alcool ou de la drogue à des personnes mineures.

#### Engagez-vous; faites la promesse du parent en vue de la fête...

Je promets que tu as l'option inconditionnelle de m'appeler n'importe quand pour obtenir de l'aide ou des conseils. Je promets d'aller te chercher à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit et de ne pas te faire honte ou t'embarrasser devant les autres. Je veux toujours profiter des occasions de contribuer à ta prise de bonnes décisions.

Vous pourriez penser que votre ado fait la sourde oreille, mais en fait, il vous écoute plus que vous ne le croyez. En fait, il a été établi que les parents ont une influence importante sur la consommation d'alcool et de substances des adolescents. Obtenez des statistiques et des faits pour alimenter la discussion en consultant la trousse d'action pour les parents de MADD (en anglais) à <http://madd.ca/media/docs/parent-action-pack.pdf>.

#### Renseignements :

Safe Partying Tips du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel  
<https://saccwindsor.net/party-safe/safe-partying-tips-1/>  
Prevnet.ca - Violence dans les fréquentations chez les jeunes  
<https://youthdatingviolence.prevnet.ca/fr/>

*Merci d'avance.*



[timiskaminghu.com](http://timiskaminghu.com)

## Annexe H: Images pour médias sociaux



FAIS DU *bal des finissants*  
*une soirée mémorable!*

timiskaminghu.com

#WEPartySafe



CRÉE UN PLAN *et suis-le!*

timiskaminghu.com

#WEPartySafe



*C'est correct  
de dire non.*

timiskaminghu.com

Il y a plus de jeunes qui  
dissent non à l'alcool que  
tu ne pourrais le penser

#WEPartySafe



**SERVICES DE SANTÉ DU TIMISKAMING**

[www.timiskaminghu.com](http://www.timiskaminghu.com)

705-647-4305

\*Adapée avec la permission du © Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex, mai 2022