

# 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

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

**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.

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

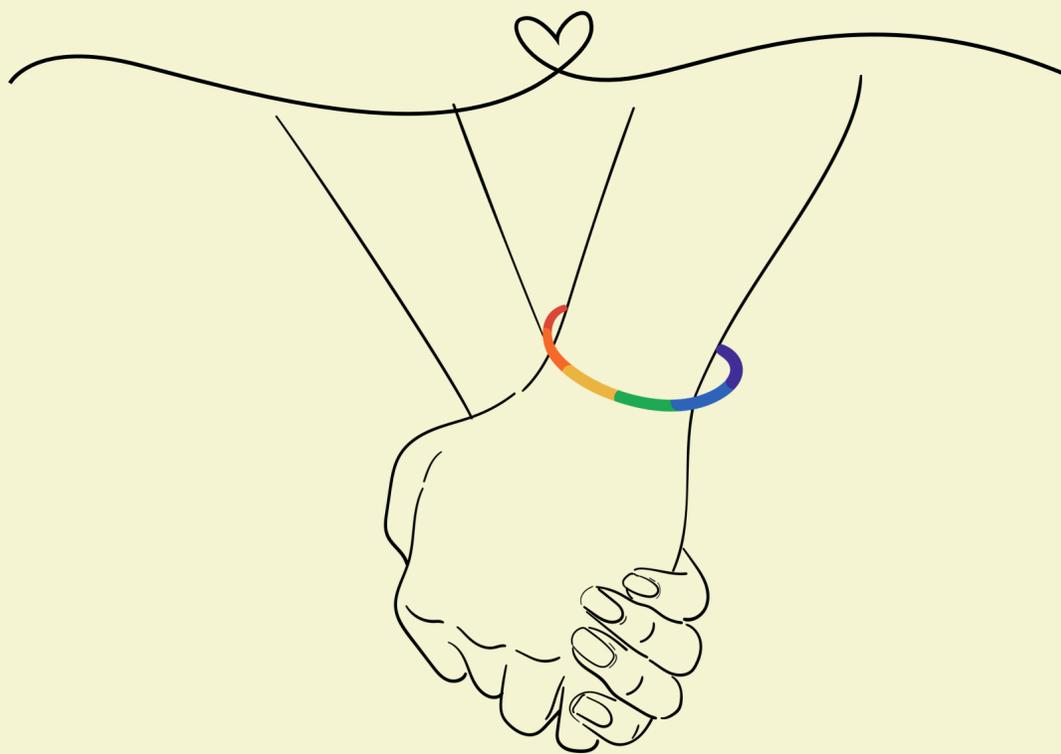


Assure-toi toujours d'être avec une autre personne et d'informer tes proches d'où tu es et ce que tu prévois de faire.



**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