

# ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

## ACTIVITÉ INDIVIDUELLE – QUIZ – SEXE, ALCOOL ET DROGUE / RÉPONSES POUR L'ANIMATEUR

### Question 1

**L'une des conséquences négatives de la consommation est de faire des choses qui vont à l'encontre de nos valeurs et de favoriser ainsi les comportements sexuels inhabituels : danser nu devant un groupe d'amis, se faire prendre en photo nu lors d'un party, etc.**

Vrai

### MESSAGES CLÉS 1

#### La consommation d'alcool et de drogue et les valeurs à transmettre

- Il est important d'être à l'écoute de ses valeurs et de celles de son partenaire sexuel quand il est question de consommer lors de relations sexuelles.
- L'une des conséquences négatives de la consommation abusive est de faire des choses qui vont à l'encontre de ses valeurs.
- Consommer est un choix personnel, mais, dans le cadre de relations sexuelles, ce choix peut également avoir des conséquences sur autrui : ITS, grossesse précoce, etc.
- Le respect de ses choix et la responsabilité de ses actes sont des valeurs directement liées à une utilisation adéquate des moyens de protection et à la reconnaissance de situations à risque au regard de ses expériences sexuelles.
- Consommer de façon responsable, si on décide de le faire lors de relations sexuelles, signifie éviter ou réduire le plus possible les risques et conséquences néfastes de la consommation d'alcool et de drogue sur son plaisir, son bien-être et sa santé sexuelle.

### Question 2

**Toute consommation comporte des risques, notamment sur le plan de la sexualité, mais il est possible de les éviter ou de les réduire.**

Vrai

### Question 3

**L'effet désinhibiteur de l'alcool et de la drogue peut diminuer la gêne et les tabous, augmenter le goût du risque, perturber le jugement et ainsi augmenter les comportements sexuels à risque.**

Vrai

### MESSAGES CLÉS 2

#### Les adolescents, la consommation et la sexualité

- L'adolescence est souvent associée à l'expérimentation sur les plans de la sexualité et de la consommation d'alcool et de drogue ainsi qu'à la prise de risques.
- La prise de risques en matière de sexualité est souvent liée au fait de ne pas toujours bien évaluer les conséquences possibles de ses actes.
- Le plaisir, le goût du risque, la pensée magique et le sentiment d'invulnérabilité sont des caractéristiques propres à l'adolescence qui favorisent la prise de risques.
- L'effet désinhibiteur de l'alcool et de la drogue peut, entre autres, diminuer la gêne et les tabous, augmenter le goût du risque, perturber le sens des valeurs et du jugement et ainsi favoriser les comportements sexuels non protégés, ou encore provoquer des expériences peu satisfaisantes.
- Toute consommation comporte des risques, notamment sur le plan de la sexualité, mais il faut savoir qu'il est possible de les réduire et parfois même de les éviter.

## Question 4

**La consommation peut avoir certains bienfaits : détente, plaisir, sentiment d'appartenance, accès à de nouvelles sensations, expression sociale, apaisement à la suite d'un événement difficile, etc.**

Vrai

## Question 5

**Au-delà des conséquences physiques, la consommation dans des situations liées à la sexualité n'a aucune conséquence sur notre bien-être ou sur notre estime de soi.**

Faux

## Question 6

**Consommer des substances dans un contexte de relation sexuelle peut rendre plus difficile l'affirmation de ses besoins : consentir à une relation sexuelle alors qu'on ne se sent pas vraiment prêt, ne pas oser demander d'utiliser un condom, etc.**

Vrai

## Question 7

**L'alcool et la drogue augmentent toujours la confiance en soi et font en sorte que les relations sexuelles procurent plus de plaisir et sont plus satisfaisantes.**

Faux

## Question 8

**Consommer de l'alcool ou de la drogue lors de relations sexuelles peut augmenter le risque d'une grossesse non désirée.**

Vrai

## MESSAGES CLÉS 3



### Les motifs pour consommer de l'alcool et de la drogue, les effets et les conséquences sur la sexualité

- Les raisons de consommer lors de relations sexuelles ne sont pas les mêmes pour tous et les effets sur la nature de l'expérience vécue peuvent différer d'une fois à l'autre.
- Quand on aborde la question des effets que l'alcool et la drogue produisent sur la sexualité, il est important de regarder les deux côtés de la médaille: les bienfaits et les conséquences.

#### Bienfaits

- La consommation peut être perçue comme une réponse à un besoin pouvant avoir certains bienfaits: détente, plaisir, sentiment d'appartenance au groupe, accès à de nouvelles sensations, expression sociale à l'occasion d'événements particuliers, apaisement à la suite d'un événement difficile, etc.
- Concernant la sexualité, la consommation peut, entre autres:
  - diminuer les inhibitions;
  - permettre de vaincre sa gêne et aider à faire les premiers pas;
  - augmenter l'excitation sexuelle;
  - augmenter le désir sexuel;
  - faciliter le passage à l'acte;
  - favoriser une plus grande spontanéité dans l'expression de sa sexualité;
  - accroître l'intensité de la perception du toucher et des sensations sexuelles;
  - procurer un sentiment d'une performance sexuelle, par exemple en retardant l'éjaculation chez le garçon;
  - etc.

#### Conséquences

- L'effet désinhibiteur de l'alcool ou de la drogue favorise les comportements de transgression des règles ou les gestes qu'on regrettera d'avoir posés.

# ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

- Les effets négatifs de la consommation sur la sexualité sont aussi possibles principalement à cause de cet effet désinhibiteur.
- Concernant la sexualité, la consommation d'alcool ou de drogue peut :
  - rendre plus difficile l'affirmation de ses besoins et de ses valeurs (par exemple, consentir à une relation sexuelle alors qu'on ne se sent pas vraiment prêt);
  - favoriser les comportements sexuels inhabituels, pouvant parfois aller à l'encontre de ses valeurs ou des règles (par exemple, avoir une expérience sexuelle en groupe);
  - avoir des conséquences négatives sur la santé sexuelle en augmentant les comportements sexuels à risque de transmission des ITSS et de grossesse non désirée tels que l'oubli du port du condom, l'utilisation inadéquate du condom, l'absence ou la mauvaise utilisation d'un contraceptif;
  - avoir des effets négatifs sur la réponse sexuelle puisqu'en doses plus importantes, la drogue produit un effet négatif sur la sexualité: diminution de la libido ou du désir sexuel; diminution des capacités ou dysfonctions sexuelles, comme la diminution de la capacité à obtenir une érection ou un orgasme, etc.
- Au-delà des conséquences sur les plans physique (ITSS ou grossesse non désirée) et sexuel (difficultés liées à la réponse sexuelle), la consommation lors des relations sexuelles ou de situations liées à la sexualité peut également avoir des conséquences importantes sur le bien-être au regard de la sexualité, notamment sur l'estime de soi.

Question 9

**La modération est une stratégie efficace ; elle permet de garder la capacité de jugement nécessaire pour pouvoir bien évaluer les risques et, en conséquence, faire de bons choix.**

Vrai

Question 10

**Avoir des amis sur qui compter lors de partys peut nous empêcher de nous mettre dans des situations fâcheuses.**

Vrai

Question 11

**Convenir d'avance avec son partenaire de la quantité de substance à consommer et de toujours utiliser le condom permet de ne pas l'oublier quand on a consommé.**

Vrai



**La prévention des conséquences négatives de la consommation sur les expériences sexuelles**

- Le fait de consommer ne favorise ni la clarté de pensée ni le bon jugement ; elle augmente les risques de transgresser les règles et d'aller à l'encontre de ses valeurs.
- Consommer de l'alcool et de la drogue et avoir des relations sexuelles peut représenter plusieurs risques qui peuvent gâcher le plaisir et nuire à la santé tant physique que psychologique de soi et de l'autre.
- Tous les jeunes ont le pouvoir d'éviter ou de diminuer ces risques.
- Les partenaires sexuels ou amoureux peuvent être des alliés pour aider les jeunes à faire face aux situations à risque, par exemple, ne pas dépasser certaines limites de consommation, respecter la notion de consentement aux relations sexuelles, etc.
- Avoir des amis sur qui compter lors de partys peut empêcher de se mettre dans des situations fâcheuses. Connaissant davantage la personnalité et les limites de l'autre, les amis sont en mesure d'apporter une aide lorsqu'une situation à risque ou regrettable se présente.

- La modération demeure également une stratégie efficace parce qu'elle permet de garder la capacité de jugement nécessaire pour bien évaluer les risques et, en conséquence, faire de bons choix.
- Les jeunes peuvent et doivent apprendre à trouver leurs propres stratégies pour faire face aux situations à risque en fonction de ce qu'ils sont comme individus et des contextes où il y a présence d'alcool ou de drogue.