

# ACTIVITÉ 1 : LE DÉBAT EST OUVERT !

## FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 3 – LE DÉBAT EST OUVERT ! – EXEMPLES D'ARGUMENTS

**1. Consommer de l'alcool ou de la drogue peut faire en sorte qu'une personne ait des comportements qui vont à l'encontre de ses valeurs (p. ex. : poser nue, avoir des relations sexuelles qu'elle ne désire pas, répondre aux sollicitations sexuelles d'un inconnu sur Internet, etc.).**

OUI

L'une des conséquences négatives de la consommation est de faire des choses qui vont à l'encontre de ses valeurs et que l'on peut regretter, car 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 augmenter les comportements sexuels à risque, c'est-à-dire non protégés, ou encore provoquer des expériences plus ou moins satisfaisantes.

NON

Cela dépend de la quantité consommée et de la personnalité. La consommation peut alors être perçue comme une réponse à un besoin pouvant amener certains bienfaits qui ne vont pas à l'encontre des valeurs : 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.

**2. L'usage de drogue augmente l'excitation et les sensations agréables lors des relations sexuelles.**

OUI

L'alcool et la drogue, consommés modérément, peuvent procurer certaines sensations agréables. Certaines drogues peuvent amener une certaine sensation de détente. Elles peuvent réduire nos barrières et nos tensions pour nous permettre de vivre des situations avec moins de retenue. En petite quantité et une fois à l'occasion, l'alcool et certaines drogues peuvent effectivement augmenter le plaisir sexuel à cause d'une intensité accrue de la perception du toucher et des sensations sexuelles ainsi qu'une sensation de détente.

NON

La consommation de drogue peut aussi causer des sensations très désagréables (p. ex. : angoisse, insécurité, etc.). Les sensations vécues dépendront de plusieurs facteurs : la substance (mauvaise qualité de la drogue, trop grande quantité, etc.) ; votre personnalité ; le contexte (vous êtes en peine d'amour, vous n'avez pas mangé de la journée, interférence avec la médication, etc.) ; l'endroit où la drogue est consommée (en cachette, à l'école, etc.) Pris à forte dose, la drogue réduit l'excitation et les performances sexuelles. Lorsque la drogue et l'alcool prennent beaucoup de place dans la vie d'une personne, l'intérêt sexuel diminue. À long terme, la plupart des substances ont un effet négatif sur la sexualité tant sur le plan de la libido que sur celui des capacités sexuelles (réponse sexuelle).

**3. Toute consommation comporte des risques, notamment sur le plan de la sexualité.**

OUI

Toute consommation comporte des risques à cause, notamment, de l'effet désinhibiteur de l'alcool et de la drogue. Concernant la sexualité, la consommation d'alcool ou de drogue peut rendre plus difficile l'affirmation de ses besoins et amener, par exemple, à consentir à une relation sexuelle même si on ne se sent pas vraiment prêt. Cela peut aussi favoriser des comportements sexuels inhabituels, comme danser nu devant un groupe d'amis et se faire prendre en photo nu lors d'un *party*. La consommation a également une influence sur l'utilisation adéquate du condom. Prise en dose plus importante, la drogue a un effet négatif sur la sexualité tant sur le plan de la libido (désir sexuel) que sur celui des capacités sexuelles (performances sexuelles), comme la diminution de la capacité à obtenir une érection ou un orgasme.

Au-delà des conséquences sur le plan physique (ITSS ou grossesse non désirée), la consommation lors des relations sexuelles peut également avoir des conséquences importantes sur notre bien-être sexuel, notamment sur l'estime de soi.

# ACTIVITÉ 1 : LE DÉBAT EST OUVERT !

NON

Ces risques peuvent être évités si, par exemple, on consomme de façon modérée ou si on demande à notre partenaire ou à notre ami de nous aider si une situation à risque se présente. On peut également diminuer ces risques grâce à nos expériences passées, qui nous permettent d'apprendre à mieux évaluer les risques et à trouver les moyens à prendre pour éviter les conséquences négatives.

#### **4. Consommer de l'alcool permet aux filles et aux garçons d'être moins gênés et plus à l'aise avant et pendant une relation sexuelle.**

OUI

L'alcool peut diminuer la gêne. Il aide à faire les premiers pas, à parler à l'autre et nous rend excités. Il nous permet de nous défouler et enlève les interdits.

NON

Cependant, dépendamment de la quantité et de la façon dont on réagit, le jugement peut être altéré, ce qui peut pousser à faire des choses qu'on pourrait regretter par la suite.

#### **5. Faire l'amour sans consommer est moins excitant et procure moins de plaisir.**

OUI

La consommation d'alcool et de drogue lors des relations sexuelles semble augmenter l'excitation et la jouissance. On a l'impression que tout est plus agréable.

NON

Faire l'amour sans consommer d'alcool et de drogue peut être très satisfaisant. Cela permet d'être à 100% en contact avec l'autre, de bien ressentir l'autre sur tous les plans, d'être plus naturel et d'en profiter au maximum.

#### **6. L'usage d'alcool ou de drogue augmente la confiance en soi.**

OUI

Avec l'alcool, on se sent plus confiant, car ça nous rend moins gêné. Consommé à faible dose, l'alcool agit directement sur le système nerveux et réduit la

timidité liée à la séduction et à l'intimité. On se dévoile alors plus facilement...

NON

L'alcool trouble le jugement et peut rendre moins timide. Il peut amener à accepter de faire des choses non prévues, comme avoir des relations sexuelles non protégées ou non désirées. On s'expose ainsi à une grossesse non désirée, à des ITS ou au VIH. Souvent, l'alcool ne fait que cacher qui l'on est réellement. La véritable confiance en soi se développe dans ses actions et ses bons coups. En regardant ses qualités et les bons côtés de sa personnalité, on peut prendre de l'assurance sans alcool et sans drogue.

#### **7. La majorité des jeunes prennent de l'alcool ou de la drogue avant d'avoir une relation sexuelle.**

OUI

La consommation, particulièrement d'alcool, est un comportement répandu à l'adolescence, mais cette réalité ne signifie pas que tous les jeunes développeront des problèmes de consommation. Cela dit, un certain nombre de jeunes consomment avant leurs relations sexuelles. Il faut surtout se questionner lorsqu'on n'est pas capable d'avoir des relations sexuelles sans avoir consommé.

NON

Ce ne sont pas tous les jeunes qui ont des relations sexuelles ou qui consomment de l'alcool ou de la drogue. L'important, c'est de se sentir prêt et d'être dans un contexte sain et sécuritaire lorsque cela se produit. Il est bon de se questionner sur ses motifs de consommation et, si on décide de consommer, de pouvoir le faire de façon réfléchie.

#### **8. Les partys les plus « trippants » sont ceux où l'alcool coule à flot.**

OUI

Différents éléments font qu'un *party* est « trippant » : les gens qui s'y trouvent, la qualité de la musique, l'endroit où ça se passe, l'espace que l'on a, les activités que l'on fait entre amis... Pour certains, l'alcool et la drogue, consommés de façon modérée et réfléchie, font partie de ces éléments.

# ACTIVITÉ 1 : LE DÉBAT EST OUVERT !

NON

Souvent, l'alcool et la drogue peuvent nuire au bon déroulement d'un *party*. Par exemple, lorsqu'il y a de l'abus, certaines personnes sont malades ou sont plus irritables et des chicanes peuvent survenir. « Ça casse le fun. »

**9. La consommation d'alcool et de drogue lors de relations sexuelles peut augmenter le risque de contracter une ITS ou le VIH.**

OUI

La consommation peut perturber le sens des valeurs et le jugement. On oublie la séduction et le condom pour passer rapidement à l'action. À plusieurs égards, le fait de consommer peut faire prendre plus de risques lors des relations sexuelles. Ainsi, la désinhibition, la modification du jugement et la pression du groupe affectent les précautions élémentaires à prendre pour prévenir les ITSS.

NON

Le fait de consommer modérément peut permettre à une personne gênée de s'affirmer en demandant d'utiliser un condom et ainsi de mieux se prémunir contre les risques.