

FÊTER PLUS SÛREMENT

Ottawa | Santé publique
Public Health

FeterPlusSurement.ca

Suivez-nous sur Instagram @OttawaHealthSante pour plus de conseils et de ressources pour #FeterPlusSurement!

L'alcool et les drogues ne sont pas indispensables pour passer un bon moment! Il est tout à fait normal de ne pas utiliser de substances, mais si vous ou vos amis consommez de l'alcool ou utilisez des drogues, ces conseils peuvent vous aider à être plus sûr avant, pendant et après une soirée, une fête ou un événement.



Prévoyez un trajet sûr pour sortir et rentrer chez vous

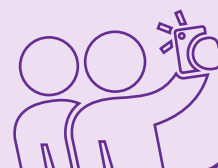
Les substances peuvent rendre plus difficiles la concentration, le mouvement et la réaction rapide.

Établissez un plan sûr pour sortir et rentrer chez vous : Demandez à un membre de votre famille ou à un(e) ami(e) en qui vous avez confiance de vous raccompagner, déplacez-vous en utilisant les transports en commun ou faites appel à un service de covoiturage. Si le chemin est bien éclairé, vous pouvez aussi rentrer à pied avec des amis en qui vous avez confiance.

Utilisez-vous des substances? Ne conduisez pas, ne faites pas de vélo, de scooter ou de skateboard. Si vous marchez, veillez à rester aussi visible que possible pour les autres usagers de la route et restez avec des amis de confiance. Prenez soin les uns des autres!

Restez avec des amis en qui vous avez confiance et veillez les uns sur les autres

Pour veiller activement à la sécurité des uns et des autres, vous pouvez choisir d'intervenir, de façon réfléchie, lorsque se présente une situation potentiellement dangereuse. Si vous avez un mauvais pressentiment, parlez-en à un(e) ami(e) de confiance et demandez de l'aide au personnel du lieu de l'événement ou à un(e) agent(e) de sécurité! Avant de sortir, découvrez les conseils et les ressources d'intervention des témoins en suivant la formation en ligne gratuite sur FeterPlusSurement.ca.



1

N'utilisez qu'une substance à la fois

Les effets combinés des substances peuvent exposer les gens à des risques de surdose, de violence, de vol, d'accident ou de blessure. Pour réduire les risques, évitez de mélanger des substances comme l'alcool, les drogues, les médicaments sur ordonnance et les boissons caféinées. Faire des pauses entre les différentes substances.

Commencez lentement, allez-y doucement et buvez de l'eau



Mangez avant d'utiliser des substances et buvez autant de boissons sans alcool que de boissons contenant de l'alcool. Il faut parfois du temps pour ressentir les effets de l'alcool et des drogues. Il est important de commencer par une petite quantité et de faire preuve de modération! Consultez les [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](https://Repères.canadiens.sur.l'alcool.et.la.santé), renseignez-vous sur les effets des différentes substances et comment réduire les risques pour la santé à FeterPlusSurement.ca.

Évitez d'utiliser seul(e) et ayez de la naloxone sur vous

Si vous utilisez des substances, évitez de le faire seul(e). Demandez à un(e) ami(e) ou à un membre de la famille de vous tenir compagnie et envisagez d'utiliser le [Service national d'intervention \(NORS.ca\)](https://nors.ca) en cas de surdose (site Web en anglais seulement). Consultez [ArretOverdoseOttawa.ca](https://arretoverdoseottawa.ca) pour en savoir plus sur les services de réduction des méfaits, comment obtenir de la naloxone gratuite, et pour vous abonner au système d'alerte d'Arrêt Overdose Ottawa.

Sachez reconnaître les signes d'une surdose

Une surdose est une urgence médicale. Si vous soupçonnez une surdose, composez le 9-1-1. Apprenez les signes et les symptômes des différents types de surdose, comment réagir [ArretOverdoseOttawa.ca](https://arretoverdoseottawa.ca).

Adoptez des pratiques sexuelles sécuritaires

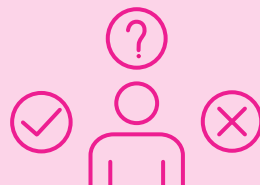
Vous avez des relations sexuelles? Adoptez des pratiques sexuelles sécuritaires en utilisant des condoms, des digues dentaires et du lubrifiant. Cela peut aider à prévenir les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Vous pouvez commander sans frais du matériel pour adopter des pratiques sexuelles sécuritaires à www.lesexeintelligent.ca et accéder à des services gratuits de dépistage des ITSS sur le site [GetaKit.ca/fr](https://getakit.ca/fr).

Sachez ce qu'est le consentement

Le consentement signifie que l'on accepte de prendre part à quelque chose, comme à une activité sexuelle, librement et volontairement. Une personne ne peut pas donner son consentement si elle est endormie ou inconsciente, si elle subit des pressions, des menaces ou si elle est forcée. Le consentement peut prendre fin à tout moment et chaque personne a le droit de changer d'avis.

Respectez les choix quant à l'utilisation de substances

Dire « non » peut être difficile en raison de la pression sociale. Ne culpabilisez pas les autres lorsqu'ils choisissent de ne pas utiliser de substances. Avez-vous du mal à dire « non » ? Préparez une réponse et soyez direct, faites la fête avec des amis qui respectent vos décisions, faites appel à l'humour, changez de sujet, proposez autre chose ou éloignez-vous de la situation.



Besoin d'aide?

Urgences mettant la vie d'une personne en danger : Composez le 9-1-1.

Ligne de crise en santé mentale : Si vous ou une personne que vous connaissez traversez une crise de santé mentale, composez le 613-722-6914 (à Ottawa) ou le 1-866-996-0991 (à l'extérieur d'Ottawa). Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Service national d'intervention en cas de surdose (site Web en anglais seulement) : Service de consommation virtuel offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Appelez ou envoyez un SMS au 1 888 688-NORS (6677).

SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaletBienEtre : Pour obtenir des renseignements sur les ressources de la santé mentale, des dépendances et de l'utilisation de substances.

SantePubliqueOttawa.ca/PreventionViolence : Pour obtenir des renseignements sur les services locaux de prévention de la violence et de soutien.

Programme de soins aux victimes d'agression sexuelle ou d'abus par un(e) partenaire : Composez le 613-798-5555, poste 13770. Offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au Campus Civic de L'Hôpital d'Ottawa (1053, avenue Carling, Ottawa [Ontario]).

ArretOverdoseOttawa.ca : Pour plus de renseignements sur la prévention des surdoses et les services de réduction des méfaits à Ottawa.

Ligne d'aide en cas de suicide : Appelez ou envoyez un SMS au 9-8-8.

Suivez la formation GRATUITE Fêter plus sûrement sur FeterPlusSurement.ca

