

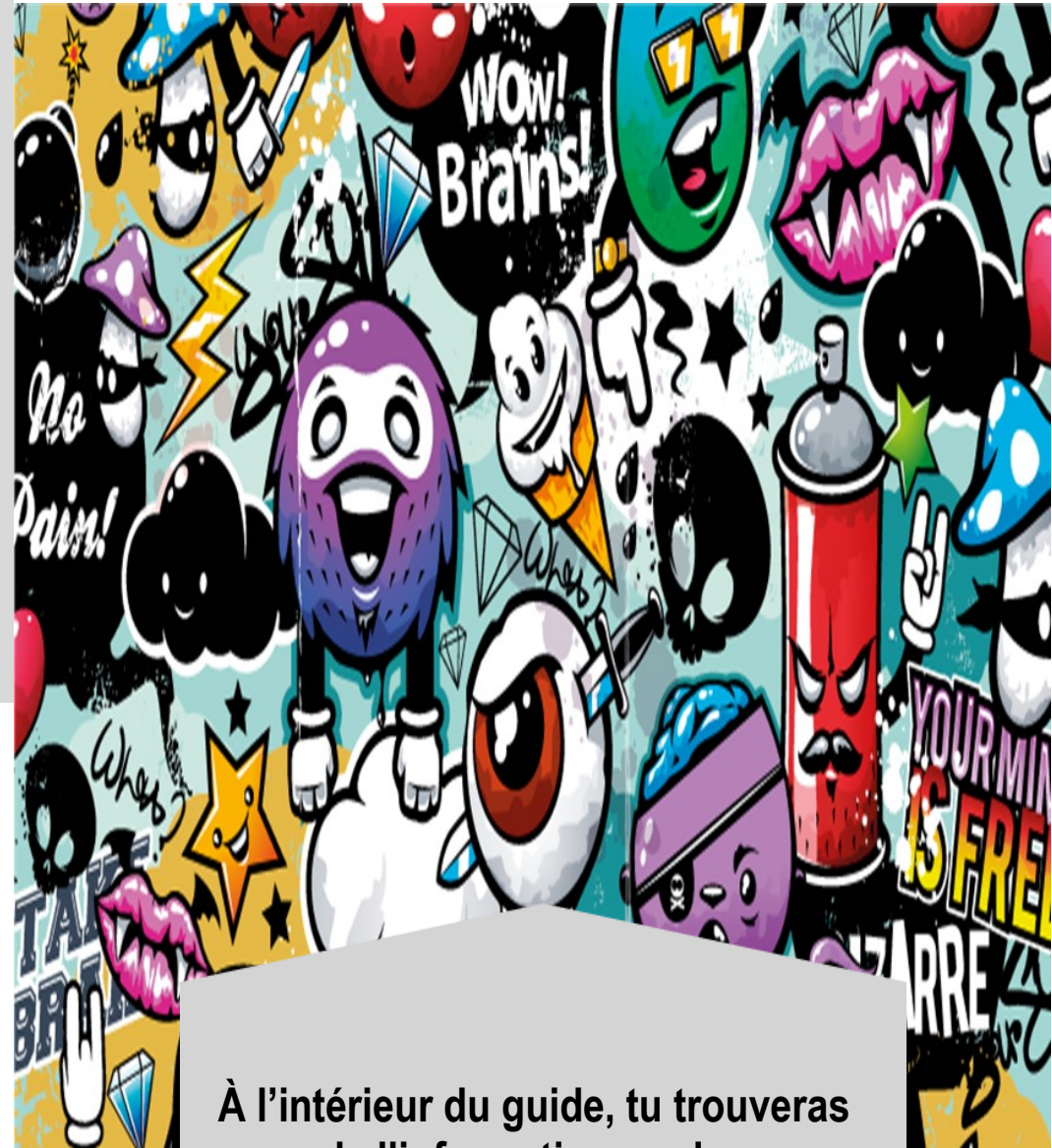
# Informe-toi!



Ce guide a été rendu possible grâce à la contribution financière de programme de soutien municipal lié à la légalisation du cannabis du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH).



25, rue de l'Église  
Notre-Dame-de-Ham (Québec)  
G0P 1C0  
Téléphone : 819 344-5806  
Courriel : [info@notre-dame-de-ham.ca](mailto:info@notre-dame-de-ham.ca)  
[www.notre-dame-de-ham.ca](http://www.notre-dame-de-ham.ca)



À l'intérieur du guide, tu trouveras de l'information sur les ressources disponibles et des capsules d'information.

**ON TIENT À  
TOI!  
N'HÉSITE  
PAS À  
DEMANDER  
CONSEIL.**

**TEL-JEUNES**  
[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)  
1 800 263-2266



## Amour

Voici quelques signes qui montrent que vous vous dirigez vers une relation toxique.

1. Il ou elle en fait beaucoup trop. Il n'y a rien de mal à poser des gestes doux envers l'être aimé, au contraire. Toutefois, lorsque vous sentez que ça devient excessif, il faut se méfier.
2. Il ou elle se plaint de son ex et se présente en victime. Lorsque vous lui avez demandé pourquoi ses relations précédentes n'avaient pas fonctionné, votre partenaire a jeté le blâme sur son ex, l'a dénigré(e) puis s'est dépeint comme le héros de l'histoire. Mauvais signe!
3. Il ou elle veut souvent, sinon toujours, savoir où vous êtes et avec qui. Ça peut sembler mignon. Vous vous dites : « wow, il se soucie vraiment de moi », mais ça peut être aussi un indice de comportement harcelant.
4. Il ou elle fait des commentaires blessants déguisés en blagues. « La violence amoureuse se définit comme étant l'utilisation abusive, par une personne, de liens d'intimité qui s'installent naturellement dans un couple pour placer l'autre personne dans un état d'infériorité. »
5. Il ou elle est super affectueux(se), puis super distant(e). Une minute, vous êtes son âme sœur, puis il ou elle vous fait sentir comme si vous étiez au bas de sa liste de priorités. Pas super sain.

## Des ressources locales pour toi

### **Bibliothèque** **819 344-5010**

- ◇ Ouvert le mercredi soir et le samedi matin
- ◇ Service de joujouthèque et de bibliothèque

### **Comité de développement de Notre-Dame-de-Ham** **projets@notre-dame-de-ham.ca**

- ◇ Projets de mentorat, développement de projets communautaires, réalisation des politiques
- Municipalité amie des enfants

### **Comité récréatif N.D.H.** **projets@notre-dame-de-ham.ca**

- ◇ Camp ados, activités thématiques, projets sur demande

### **Le local des jeunes** **15, rue Lapointe**

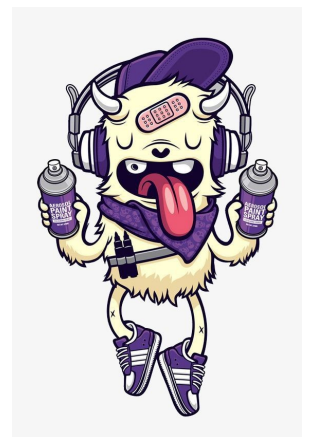
- ◇ Ouvert le mardi, jeudi et vendredi soir
- ◇ Animation et activités

### **Municipalité de Notre-Dame-de-Ham** **819 344-5806, info@notre-dame-de-ham.ca**

- ◇ Affaires municipales

### **Parc municipal** **15, rue Lapointe**

- ◇ Patinoire, jeux d'eau, mini-golf...
- ◇ Panneau de graffiti



### **Action Toxicomanie Bois-Francs** **819 758-6574**

- ◇ Promotion de la santé et prévention des toxicomanies et des dépendances

### **BLITSS** **819 758-2662**

- ◇ Prévention des ITSS, intervention psychosociale VIH/sida

### **CALACS – Aqua-R-Elle** **819 751-0755**

- ◇ Aide aux victimes d'agression à caractère sexuel

### **Carrefour jeunesse-emploi (CJE)** **819 758-1661**

- ◇ Soutien à la recherche d'emploi

### **Centre Emmaüs des Bois-Francs** **819 795-3989**

- ◇ Aide, accompagnement, activités pour les 11-35 ans

### **Centre de prévention Suicide Arthabaska-Érable** **819 751-2205**

- ◇ Ligne de soutien et de prévention du suicide

### **CLSC Suzor-Côté** **819 758-7281**

- ◇ Services de soin de santé

### **Équijustice Arthabaska / Érable** **819 752-3551**

- ◇ Justice réparatrice et médiation citoyenne



### **La cybercriminalité**

La cybercriminalité est le terme employé pour désigner l'ensemble des infractions pénales qui sont commises via un ordinateur, notamment avec les réseaux sociaux.

### **Les cybercrimes en exemples :**

- Pornographie juvénile : Pendant que tu prends ta douche dans les vestiaires, l'ex de ton chum te prend en photo et envoie ces images à tous les garçons de l'école.
- Harcèlement criminel : Une fille décide de laisser son copain. Après la rupture, le gars lui envoie continuellement des textos qui lui font peur.
- Menaces : Un gars essaie de convaincre une fille de lui envoyer une photo à caractère sexuel en la menaçant de lui casser les jambes.
- Libelle diffamatoire : Tu crées une page Facebook sur ton professeur de mathématique pour y écrire des insultes avec d'autres élèves.

**Attention! Penses-y avant de publier, car la cybercriminalité peut mener à un dossier judiciaire.**



## Ta sécurité avant tout.

- Si tu choisis de consommer, consomme de façon sécuritaire;
- Ne consomme jamais seul(e);
- Peu importe le produit que tu consommes, prends toujours de petites quantités à la fois;
- Même si tu as déjà consommé cette substance, il n'est pas garanti qu'elle contient toujours les mêmes ingrédients et qu'elle aura le même effet;
- Hydrate-toi suffisamment en buvant de l'eau régulièrement;
- Assure-toi d'être dans un endroit sécuritaire, entouré(e) de gens de confiance;
- Planifie ta soirée. Assure-toi d'avoir quelqu'un qui assurera ton transport;
- Ne demande à personne de surveiller ton verre, garde-le avec toi en tout temps;
- Attention, les mélanges modifient les effets des substances. Plus tu mélanges, plus tu augmentes les risques;
- Si tu ne te sens pas bien, n'hésite pas à demander de l'aide.

### **GRIS**

**1 877 745-0007**

- ◇ Soutien aux gais, lesbiennes et personnes bisexuelles

### **Maison des jeunes des Haut-Reliefs**

**819 344-5530**

- ◇ Animation, éducation, projet 12-17 ans

### **Maison Raymond Roy**

**819 752-3320**

- ◇ Hébergement pour les jeunes de 18-29 ans en difficulté / sans abris

### **Les Parents Partenaires**

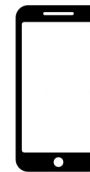
**819 751-2969**

- ◇ Soutien aux familles d'enfants vivant avec un trouble de santé mental

### **Répit Jeunesse**

**819 758-2856**

- ◇ Aide aux jeunes de la rue et en difficulté de 12-29 ans



## Lignes d'écoute

- ◇ Tel-jeunes 1 800 236-2266
- ◇ Jeunesse, j'écoute 1 800 668-6868
- ◇ Jeu : aide et référence 1 866 461-0140
- ◇ Réseau de prévention du Suicide 1 866 APPELLE



# Consommation de cannabis



## Ce qu'il faut savoir sur la légalisation du cannabis

Depuis le 17 octobre 2018, le cannabis récréatif est légalisé au Canada. Attention : la loi ne change pas pour les mineurs. **Il est interdit à quiconque de vendre ou de fournir du cannabis à une personne de moins de 21 ans.**

- Pour acheter, posséder ou consommer du cannabis au Québec, tu dois avoir 21 ans ou plus.
- Il est strictement interdit et puni par la loi de vendre ou fournir du cannabis à une personne mineure.
- L'achat de cannabis récréatif est autorisé chez certains détaillants seulement.
- Renseigne-toi sur les effets du cannabis avant d'en consommer. Tout comme l'alcool et le tabac, il n'est pas sans risque.
- Ne conduis pas et ne travaille pas si tes facultés sont affaiblies par le cannabis.
- L'usage du cannabis à des fins médicales reste légal et autorisé quand il est prescrit par un professionnel de la santé.

## Quand la drogue devient-elle un problème?

Découvre comment ta consommation peut devenir un problème dans ta vie et comment la dépendance physique et psychologique peut se manifester.

D'abord, prends le temps de faire un portrait de ta consommation de drogue. Comment consommes-tu? Quand, où? Es-tu généralement seul(e) ou avec quelqu'un? Combien te coûte ta consommation? As-tu l'impression d'en vouloir toujours plus? Ta consommation de drogue est un problème si :

- tu consacres beaucoup de temps à planifier l'achat de drogue;
- tu consommes de la drogue seul(e);
- tu délaisses tes activités (sportives, artistiques et autres) au profit de la consommation de drogue;
- tu as besoin d'une plus grande quantité de drogue pour obtenir les mêmes effets;
- tu investis de plus en plus d'argent dans la drogue;
- tu échanges des objets personnels pour te procurer de la drogue;
- tu commets des délits pour t'acheter de la drogue.