

PROJET CHOICES

***L'alcool et le sexe
méritent une discussion.***

L'ALCOOL ET LE SEXE MÉRITENT UNE DISCUSSION

Cette ressource s'adresse à tous les jeunes et jeunes adultes du Manitoba qui :

- boivent de l'alcool et ont des relations sexuelles;
- souhaitent être informés sur la consommation d'alcool et l'utilisation des moyens de contraception.

Nous voulons vous aider à fixer des objectifs et à faire des choix qui vous conviennent.

REMARQUE :

Les sections de cette ressource sur la consommation d'alcool (p. 1-9), le sexe et le consentement (p. 10), les infections transmissibles sexuellement (ITS) [p.10] et les ressources (p. 16) s'appliquent à tous. Les sections sur la contraception (p. 11-15) s'adressent aux personnes susceptibles de tomber enceintes (femmes ayant des relations sexuelles avec des hommes) et à leurs partenaires sexuels (hommes ayant des relations sexuelles avec des femmes). Nous reconnaissons que ces informations ne s'appliquent pas à toutes les sexualités et identités de genre.

TABLE DES MATIÈRES

L'alcool et toi	1
Directives de consommation d'alcool à faible risque.....	2
Toutes les boissons alcoolisées sont-elles pareilles?.....	2
Format de boisson standard	3
Alcool et sécurité	4
Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foétale (ETCAF)	4
Réflexion personnelle : Consommation d'alcool	5
Façons de dire non à un verre	5
Mon plan de changement : Consommation d'alcool.....	6
Façons de gérer le stress	8
Complétez les énoncés	9
Sexe et consentement	10
La contraception et la prévention des ITS.....	10
Types de contraception	11
Réflexion personnelle : Contraception.....	14
Mon plan de changement : Contraception.....	15
Ressources.....	16

L'ALCOOL ET VOUS

Les gens boivent de l'alcool pour de nombreuses raisons. Certaines personnes boivent pour s'amuser, pour se détendre, pour se sentir plus en confiance, pour s'intégrer dans un groupe ou pour affronter les effets du stress, d'un traumatisme ou d'une maladie mentale.

La consommation d'alcool comporte parfois des risques, selon la façon dont elle est consommée et la quantité que vous buvez.

Les effets de l'alcool sont différents pour chacun. Observez les effets de l'alcool sur votre corps et adaptez votre consommation en conséquence.

La même quantité d'alcool peut avoir des conséquences plus importantes sur une femme que sur un homme. En effet, les corps masculins et féminins réagissent différemment à l'alcool. Les femmes ressentent généralement davantage les effets de l'alcool, et ce, pendant une période plus longue.

L'alcool ralentit les parties de votre cerveau qui régissent votre pensée et votre comportement.

Sachez également que l'alcool peut créer une dépendance (accoutumance).



La consommation d'alcool à long terme peut augmenter le risque de nombreux problèmes de santé, notamment le cancer et les accidents vasculaires cérébraux.

Votre cerveau se développe jusqu'à l'âge de 25 ans. Une consommation excessive d'alcool peut nuire durablement au développement du cerveau ou à la capacité de réflexion.

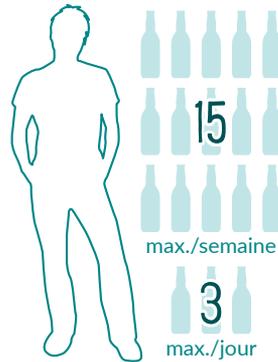
DIRECTIVES DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE DU CANADA

La consommation d'alcool à faible risque peut réduire les risques pour la santé à long terme. La consommation d'alcool à faible risque est :



POUR LES FEMMES :

Pas plus que dix verres par semaine, dont au plus deux verres par jour, la plupart des jours de la semaine



POUR LES HOMMES :

Pas plus que quinze verres par semaine, dont au plus trois verres par jour, la plupart des jours de la semaine

Diminuez vos risques de lésions et de méfaits en ne buvant pas plus de trois verres (femmes) ou de quatre verres (hommes) en une même occasion.

Chaque semaine, prévoyez des jours sans alcool pour ne pas créer une habitude.

Pour plus de renseignements sur les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, visitez <https://www.ccsa.ca/fr>.

TOUTES LES BOISSONS ALCOOLISÉES SONT-ELLES PAREILLES?

Non. Différents types de boissons alcoolisées contiennent différentes quantités d'alcool. Selon les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, un verre signifie une boisson de taille standard.

FORMAT DE BOISSON STANDARD

Exemples de boissons de taille standard selon le pourcentage d'alcool :



43 ml (1,5 oz) d'alcool distillé - whisky de seigle, gin, rhum, vodka, etc. (40 % d'alcool)



Verre de vin de 142 ml (5 oz) - 12 % d'alcool



Bouteille de bière de 341 ml (12 oz) - 5 % d'alcool



Cooler de 341 ml (12 oz) - 5 % d'alcool

Le nombre de boissons standard dans :



Canette de 473 ml (16 oz) de boisson énergisante à la vodka (6,9 % d'alcool)



Canette de bière de grand format de 740 ml (25 oz) (5 % d'alcool)



Bouteille de vin de 750 ml (25 oz) (12 % d'alcool)



Bouteille de 2 l (68 oz) de cidre (7 % d'alcool)



Bouteille de 375 ml (13 oz) d'alcool distillé (40 % d'alcool)



Bouteille de 750 ml (~26 oz) d'alcool distillé (40 % d'alcool)



Bouteille de 1,14 l (~40 oz) d'alcool distillé (40 % d'alcool)

ALCOOL ET SÉCURITÉ

- Dans certaines situations, boire beaucoup peut rendre les gens plus vulnérables à la violence ou aux agressions sexuelles. La personne agressée n'est JAMAIS responsable des actes commis à son endroit.
- Si vous prévoyez de boire avec des amis, décidez à l'avance de la quantité que vous comptez boire. Discutez avec vos amis de la nécessité de s'entraider pour respecter ces décisions, et veillez les uns sur les autres.

ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

- L'ETCAF est un diagnostic qui décrit comment le cerveau et le corps d'une personne qui a été exposée à l'alcool avant sa naissance peuvent être touchés. L'ETCAF peut entraîner des difficultés en termes d'apprentissage, de mémoire, de capacité d'attention, d'aptitudes à la vie quotidienne et de communication.
- Si vous êtes enceinte ou prévoyez de l'être, il vaut mieux ne pas consommer d'alcool.
- Si une personne boit de l'alcool lorsqu'elle est enceinte, son enfant peut naître avec l'ETCAF. Aucune quantité d'alcool consommée pendant la grossesse n'est considérée comme sans risque. Arrêter ou réduire la consommation d'alcool dès que possible et prendre soin de sa santé pendant la grossesse sont les meilleurs moyens de réduire les risques d'ETCAF.
- Il arrive souvent que des personnes consomment de l'alcool avant de savoir qu'elles sont enceintes, mais il n'est jamais trop tard pour modifier ses habitudes de consommation d'alcool durant la grossesse.
- Les partenaires, les amis et la famille ont un rôle important à jouer pour aider les femmes à avoir une grossesse saine.



RÉFLEXION PERSONNELLE : CONSOMMATION D'ALCOOL

Pensez à votre consommation actuelle d'alcool :

- Combien de verres d'alcool de taille standard ai-je bus la semaine dernière?
- Lorsque je bois, combien de verres d'alcool de taille standard ai-je l'habitude de boire à la fois?
- Y a-t-il des points positifs à ma consommation actuelle?
- Y a-t-il des aspects moins positifs à ma consommation d'alcool?
- Quand ai-je le plus envie de boire?
- Quand ai-je le moins envie de boire?
- Quels sont les changements que j'aimerais apporter à mes habitudes de consommation d'alcool?

Apporter des changements à votre consommation d'alcool peut être difficile. Si vous avez l'impression que la consommation d'alcool nuit à votre vie, vous POUVEZ demander de l'aide!

FAÇONS DE DIRE NON À UN VERRE

Il est parfois difficile de dire aux autres que vous ne prendrez pas d'alcool. Voici quelques moyens de dire « non » :

Non, je réduis ma consommation. Merci quand même.

Pas pour l'instant, mais j'aimerais bien un (café/ une boisson gazeuse/ peu importe).

J'ai assez bu.

Quelqu'un doit rester sobre pour veiller sur vous.

Je me remets encore d'hier.

Non, merci, j'ai une grosse journée demain.

Pouvez-vous penser à un autre exemple qui fonctionne pour vous?

MON PLAN DE CHANGEMENT : CONSOMMATION D'ALCOOL

J'aimerais changer ma façon de consommer de l'alcool :
OUI / NON

Mon objectif pour ma consommation d'alcool est :

- Je prévois ne plus boire du tout.
- Je prévois boire moins de ___ verres les jours où je bois.
- Je prévois boire moins de ___ jours pendant une semaine moyenne.
- Je prévois de boire moins de ___ verres lors d'occasions spéciales.
- Autre : _____

Les principales raisons pour lesquelles j'ai choisi cet objectif sont :

Les étapes que je prévois de suivre pour atteindre mon objectif sont les suivantes :

Les gens qui peuvent
soutenir mes objectifs

Comment ils peuvent
me soutenir

Parmi les choses qui pourraient interférer avec mon plan, il y a :

Je répondrai à ces préoccupations en :

Je saurai que mon plan fonctionne si :

FAÇONS DE GÉRER LE STRESS

Certaines personnes boivent lorsqu'elles se sentent stressées. Voici quelques solutions pour gérer le stress :

- Bouger (p. ex. marcher ou danser)
- Faire une sieste
- Écrire dans un journal
- Participer à un événement culturel ou spirituel (p. ex. purification, sudation ou prière)
- Parler à un ami ou à une personne de confiance

•

•



Voici une activité de pleine conscience à essayer!
Cela peut vous aider à vous concentrer sur votre environnement et à vous détendre si vous vous sentez stressé ou accablé.

1. Prenez une profonde respiration abdominale.
2. Nommez cinq choses que vous pouvez **voir**.
3. Nommez quatre choses que vous pouvez **ressentir**.
4. Nommez trois choses que vous pouvez **entendre**.
5. Nommez deux choses que vous pouvez **sentir**.
6. Nommez une chose que vous pouvez **goûter**.
7. Prenez une autre profonde respiration abdominale.

COMPLÉTEZ LES ÉNONCÉS (QUIZ)



Un exemple de boisson alcoolisée de taille standard est :

Pour les femmes, une consommation d'alcool à faible risque correspond à un maximum de ___ boissons standard par semaine, et à un maximum de ___ boissons la plupart des jours.

Pour les hommes, une consommation d'alcool à faible risque correspond à un maximum de ___ boissons standard par semaine, et à un maximum de ___ boissons la plupart des jours.

Vrai ou faux : Il est plus prudent de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse.

Nommez une manière de prendre soin de vous si vous êtes stressé.

SEXE ET CONSENTEMENT

Adapté avec la permission de teentalk.ca

En ce qui concerne le sexe, vous avez le droit de décider quand vous le faites, où vous le faites et comment vous le faites. Chaque personne doit y consentir (dire oui) volontairement et librement.

Si vous êtes ivre ou gelé, personne n'a le droit de vous demander de consentir à des relations sexuelles.

Comment savoir si quelqu'un veut avoir une relation sexuelle? Il suffit de demander! Toute réponse autre que oui signifie NON.

Voici quelques façons de demander le consentement :

Puis-je t'embrasser?

Qu'est-ce qui te fait du bien?

En as-tu encore envie?

LA CONTRACEPTION ET LA PRÉVENTION DES ITS

Pour toute personne ayant tout type de contact sexuel :

- Les préservatifs, les gants et les digues dentaires, lorsqu'ils sont utilisés correctement, empêchent le contact direct des fluides corporels entre les partenaires. Cela prévient les infections transmissibles sexuellement (ITS), comme la syphilis, la chlamydia, la gonorrhée et le VIH.

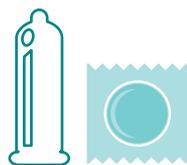
Pour les hommes et les femmes ayant des relations sexuelles :

- Vous ou votre partenaire pourriez tomber enceinte.
- Si vous voulez éviter une grossesse, la contraception doit être utilisée correctement chaque fois que vous avez des rapports sexuels.
- Il existe de nombreuses options de contraception.

Indiquez clairement à votre partenaire comment vous comptez utiliser la contraception et prévenir les ITS AVANT le rapport sexuel.

TYPES DE CONTRACEPTION

Adapté avec la permission de teentalk.ca



Préservatifs

- **Comment les utiliser** : Utilisez un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel. N'utilisez qu'un préservatif à la fois. Vérifiez la date d'expiration inscrite sur le préservatif avant de l'utiliser, et assurez-vous que l'emballage n'est pas troué.
- **Préservatifs externes** : Mettez un préservatif sur le pénis avant d'avoir des relations sexuelles.
- **Préservatifs internes** : Insérez un préservatif dans le vagin avant d'avoir des relations sexuelles.
- **Efficacité** : Les préservatifs sont efficaces de 95 à 97 % lorsqu'ils sont utilisés correctement chaque fois que vous avez une relation sexuelle.
- **Détails** : Les préservatifs protègent contre les ITS.
- **Où peut-on s'en procurer?** Il est facile de se procurer des préservatifs. De nombreux magasins en vendent, et de nombreux endroits (comme les cliniques) en offrent gratuitement. (Rendez-vous sur le site <https://getsomecondoms.com/fr/> pour consulter la liste des endroits.)

Dispositif intra-utérin (DIU) et système intra-utérin (SIU)



- **Comment ça fonctionne** : Un minuscule dispositif est placé dans l'utérus de la femme pour empêcher les spermatozoïdes d'atteindre un ovule. Les DIU sont recouverts de cuivre et ne contiennent pas d'hormones. Un SIU (comme Mirena) libère des hormones pour empêcher l'ovulation.
- **Comment les utiliser** : Un fournisseur de soins de santé doit insérer et retirer le DIU ou le SIU. Ils peuvent être laissés dans l'utérus jusqu'à cinq ans.
- **Efficacité** : Ils sont efficaces à plus de 99 %.

- **Détails :**

- Ils ne protègent pas contre les ITS.
- Ils peuvent avoir un coût initial plus élevé, mais durer plus longtemps que la plupart des autres types de contraception.

- **Où s'en procurer :** Certaines cliniques fournissent des DIU et des SIU gratuitement ou à prix réduit. (Visitez le site teenclinic.ca [en anglais seulement] pour consulter la liste.)

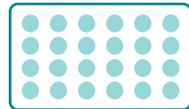
Contraception hormonale : La pilule contraceptive, le dispositif transdermique, les anneaux vaginaux ou les contraceptifs injectables (injection Depo)

- **Comment ça fonctionne :** Il s'agit d'un médicament utilisé par les femmes, et qui empêche l'ovulation et la grossesse.

- **Comment les utiliser :**

- **La pilule contraceptive :**

Prenez une pilule tous les jours à la même heure de la journée.



- **Le timbre contraceptif :**

Collez le timbre contraceptif sur votre peau pendant une semaine. Portez un timbre contraceptif par semaine pendant trois semaines. Aucun timbre contraceptif n'est utilisé pendant la quatrième semaine, puis il faut recommencer avec un nouveau timbre.



- **L'anneau vaginal :**

Insérez l'anneau dans votre vagin et maintenez-le en place pendant trois semaines. Retirez-le pendant une semaine, puis remettez un nouvel anneau.



- **Contraceptif injectable (injection Depo) :**

Un prestataire de soins de santé vous fait une injection avec une aiguille toutes les 12 semaines (environ trois mois).



- **Efficacité :** La contraception hormonale est efficace de 92 à 95 % pour la plupart de ses utilisateurs et de 99 % si les consignes sont parfaitement suivies

- **Détails:**

- La contraception hormonale ne protège pas contre les ITS.
 - Comme tous les médicaments, les méthodes hormonales de contraception peuvent provoquer des effets secondaires. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour en savoir plus.
 - Certains types de contraceptifs hormonaux prennent deux à quatre semaines pour commencer à agir; il est donc important de planifier.
 - Si vous n'utilisez pas correctement la contraception hormonale (p. ex. si vous oubliez de prendre une pilule un jour, ou si vous oubliez de mettre un nouveau timbre ou un nouvel anneau vaginal), cela augmente vos chances de tomber enceinte.
- **Où s'en procurer :** Certaines cliniques le fournissent gratuitement ou à faible coût, ou vous pouvez obtenir une ordonnance d'un fournisseur de soins de santé.

Le contraceptif d'urgence

- **Comment ça fonctionne :** Le contraceptif d'urgence est utilisé par les femmes. Lorsqu'il est utilisé correctement, il empêche les grossesses (en empêchant l'ovulation, la fécondation ou l'implantation) après une relation sexuelle non protégée.
- **Comment l'utiliser :** Dans les 72 heures suivant une relation sexuelle non protégée, prenez les pilules selon les directives de votre fournisseur de soins de santé.
- **Efficacité :** Le contraceptif d'urgence est efficace à 95 % s'il est utilisé dans les 24 heures suivant une relation sexuelle non protégée et à 89 % s'il est utilisé dans les 72 heures suivant.
- **Détails :**
 - Il ne protège pas des ITS.
 - Il peut entraîner des effets secondaires, notamment des nausées.
- **Où s'en procurer :** Une clinique pour adolescents, un fournisseur de soins de santé ou une clinique sans rendez-vous peut prescrire un contraceptif d'urgence. Certaines pharmacies en vendent sans ordonnance.



RÉFLEXION PERSONNELLE : CONTRACEPTION

Pensez à votre utilisation actuelle de la contraception :

- *Comment est-ce que j'utilise actuellement la contraception?*
- *Quels types est-ce que j'utilise?*
- *Est-ce que j'utilise un moyen de contraception chaque fois que j'ai une relation sexuelle? Pourquoi?*
- *Quels sont les aspects positifs de mon utilisation actuelle de la contraception?*
- *Quels sont les aspects moins positifs de mon utilisation actuelle de la contraception?*
- *À quel point est-il important pour moi d'utiliser un moyen de contraception chaque fois que j'ai une relation sexuelle?*

MON PLAN DE CHANGEMENT : CONTRACEPTION

J'aimerais parler de la contraception à un prestataire de soins de santé : OUI / NON

Les méthodes de contraception suivantes sont de bonnes options pour moi :

1. _____
2. _____
3. _____

Où je peux me procurer ce contraceptif :

Certains éléments qui pourraient interférer avec mes plans d'utilisation de la contraception :

Je répondrai à ces préoccupations en :

RESSOURCES

Klinic Crisis Line (24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

À Winnipeg : 204 786-8686

Numéro sans frais : 1 888 332-3019

Ligne d'aide pour toxicomanie de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances

Ouverte du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Numéro sans frais : 1 855 662-6605

Site Web : MBAddictionHelp.ca (en anglais seulement)

Site Web Teen Talk

teentalk.ca

Site Web Teen Clinic

teenclinic.ca

Women's Health Clinic

À Winnipeg : 204 947-1517

Numéro sans frais : 1 866 947-1517

Site Web : womenshealthclinic.org

Sexuality Education Resource Centre (SERC)

À Winnipeg : 204 982-7800

Site Web : serc.mb.ca

Ligne d'information sur la santé sexuelle

À Winnipeg : 204 945-2437

Numéro sans frais : 1 800 782-2437

Health Links – Info Santé (24 h sur 24, 7 jours sur 7)

Numéro sans frais : 1 888 315-9257

NorWest Co-op Community Health

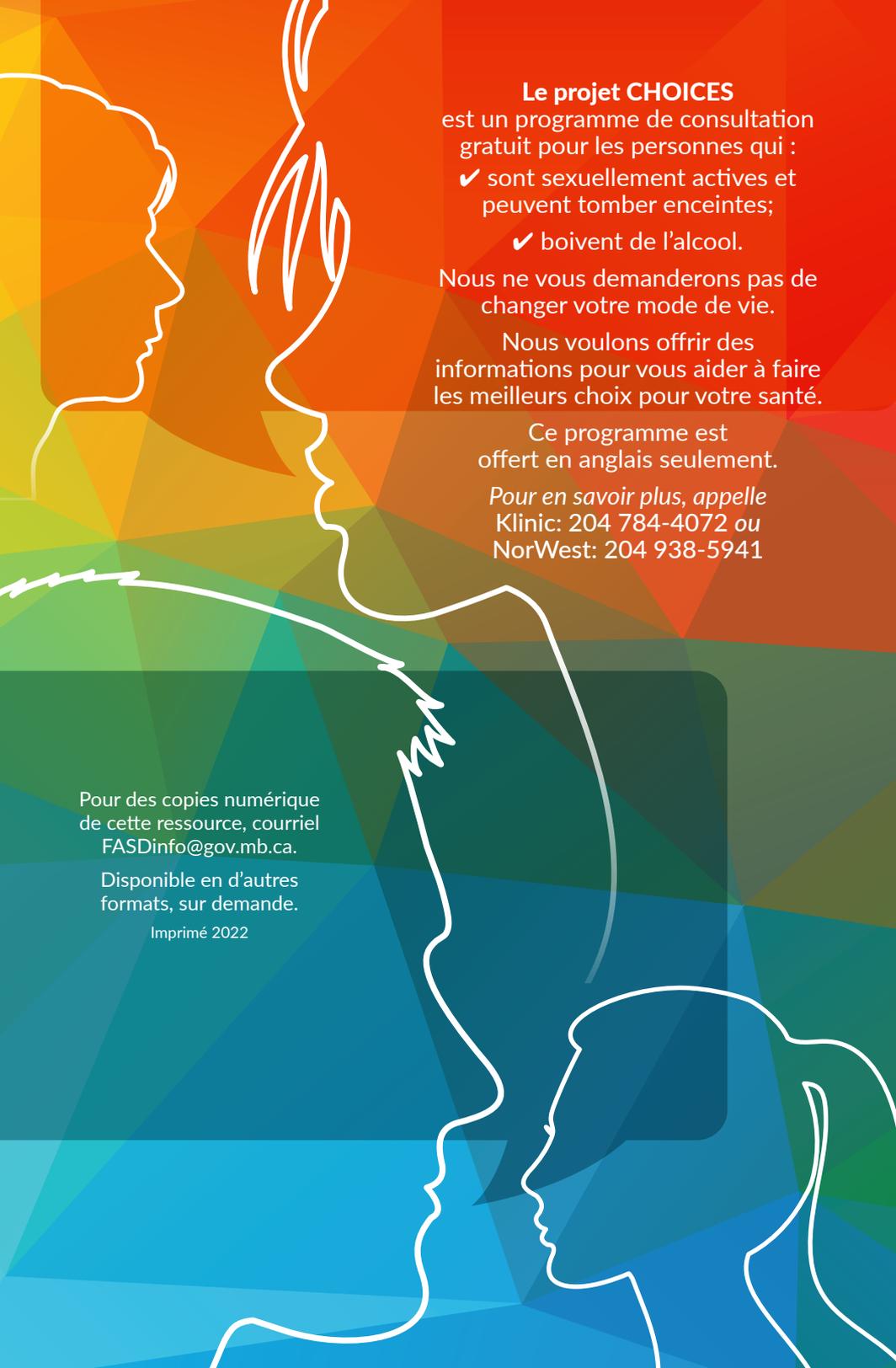
785, rue Keewatin, Winnipeg

Téléphone : 204 938-5900

Projet CHOICES

Klinic : 204 784-4072

NorWest : 204 938-5941



Le projet CHOICES

est un programme de consultation gratuit pour les personnes qui :

- ✓ sont sexuellement actives et peuvent tomber enceintes;
- ✓ boivent de l'alcool.

Nous ne vous demanderons pas de changer votre mode de vie.

Nous voulons offrir des informations pour vous aider à faire les meilleurs choix pour votre santé.

Ce programme est offert en anglais seulement.

Pour en savoir plus, appelle
Klinik: 204 784-4072 ou
NorWest: 204 938-5941

Pour des copies numérique de cette ressource, courriel FASDinfo@gov.mb.ca.

Disponible en d'autres formats, sur demande.

Imprimé 2022