

# Prévention des surdoses

Adopter une attitude bienveillante, sans jugement, permet de parler ouvertement des risques.

Interdire de consommer n'est souvent pas suffisant.

Partager des conseils concrets peut faire toute la différence.



## Des messages à communiquer à votre ado

- ✓ **Posez** une question simple (ex. : « *Que ferais-tu si un ami te proposait une pilule dont tu ignores la provenance?* »).
- ✓ **Écoutez** sans juger. Laissez votre jeune s'exprimer pour mieux l'accompagner.
- ✓ **Parlez des signes de surdose** : difficulté à rester éveillé(e), respiration lente, peau froide et moite, pupilles très petites, lèvres ou ongles bleus.
- ✓ Encouragez à ne **jamais consommer seul(e)**, et s'il y a consommation en groupe, de ne pas consommer tous en même temps.
- ✓ Invitez votre ado à utiliser **de la naloxone** (antidote aux surdoses d'opioïdes, disponible gratuitement en pharmacie) et à savoir comment l'utiliser.
- ✓ Rappelez l'importance d'**appeler le 911** en cas de surdose, même dans le doute.

**Des comprimés vendus comme « sûrs » peuvent contenir des substances imprévues et présenter un danger. Un ado peut en consommer pour la première fois, prendre un seul comprimé et se retrouver dans une situation de surdose.**

## Ressources et soutien

- Kit de naloxone (antidote aux surdoses d'opioïdes) : [disponible gratuitement en pharmacie](#).
- Service de vérification de substances (Le Nomade) : 438 867-4225.
- Info-Social (811, option 2)
- [Trouve ta ressource](#) – Services locaux pour les jeunes.

