

« 24 heures pour le trip ! »

Dans le cadre de la semaine de prévention des dépendances qui se tiendra du 16 au 22 novembre 2014, la **Table de concertation en dépendances de la MRC de Drummond** vous propose une **activité originale**.

Nous vous proposons un défi à faire soit seule, entre amiEs ou même avec des membres de votre famille. **À l'ère de la consommation, suis-je prêtE à m'engager à cesser de consommer un produit ou de faire une activité que je fais régulièrement, et ce, pendant 24 heures?**

Cette activité, **24 heures pour le trip!**, a pour objectif de sensibiliser les jeunes ainsi que leurs parents aux différentes dépendances qui existent autour d'eux et d'en identifier une. Par cet exercice, le jeune identifie une habitude (jeux vidéo, télévision, message texte, Facebook, ordinateur, rouspétage, mal bouffe, café, boisson énergisante ou autre) qu'il fait à une fréquence quotidienne et doit s'en abstenir pendant 24 heures.

Pour prendre part à l'activité, toutes les personnes (jeunes, enseignantEs, parents) qui veulent relever ce défi peuvent photocopier et compléter la fiche de participation puis la retourner à la réception de votre organisme pour le 21 novembre.

Dans la semaine suivante, le comité organisateur procédera au tirage de prix de participation que le défi soit réussi ou non et les gagnantEs seront contactées pour la remise des prix.

Prix de participation

- Des cartes cadeaux pour le Subway
- Des cartes cadeaux pour les Promenades Drummondville
- Des certificats-cadeaux pour le cinéma RGFM
- Des paires de billets pour un match des Voltigeurs
- Une paire de billets pour un spectacle d'humour

Pour toutes questions ou informations, vous pouvez contacter Mme Bianca Sévigny au 819-474-3223.

Pour le Comité de la semaine de prévention des dépendances

Bianca Sévigny
Agente de développement et de concertation
Corporation de développement communautaire Drummond
819-474-3223
bianca.sevigny@cdcdrummond.com



350, rue St-Jean
Drummondville (Québec)

**Fiche de participation
« 24 heures pour le trip! »**

2014

Moi (nom) : _____, (âge) _____, je m'engage à cesser de consommer (produit) _____ pendant 24 heures, parce que je l'utilise régulièrement et que j'ai le goût de tester ma capacité à m'en passer.

Comment je me suis senti(e) pendant le 24 heures?

<input type="checkbox"/> Agressif(ve)	<input type="checkbox"/> Angoissé(e)	<input type="checkbox"/> Comme d'habitude
<input type="checkbox"/> Impatient(e)	<input type="checkbox"/> Nerveux(se)	<input type="checkbox"/> Renfermé(e)
<input type="checkbox"/> Songeur(se)	<input type="checkbox"/> Stressé(e)	<input type="checkbox"/> Tendue(e)
<input type="checkbox"/> Très bien		

J'ai réussi à respecter mon engagement? *Oui* *Non*

Qu'est-ce que je retiens de cette expérience?

N'oublie pas de retourner ta fiche après ton «24 heures» pour être éligible au tirage de plusieurs prix de participation.

Organisme : _____ Téléphone : _____

Remettre d'ici le 21 novembre à la réception de votre organisme.

Bon 24 heures!!!



350, rue St-Jean
Drummondville (Québec)