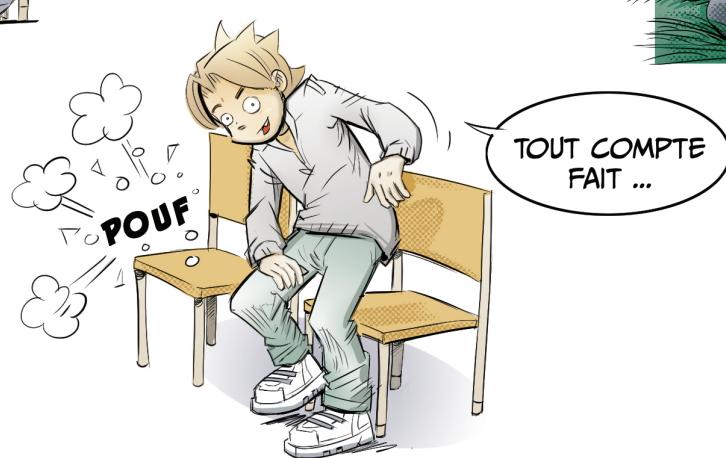
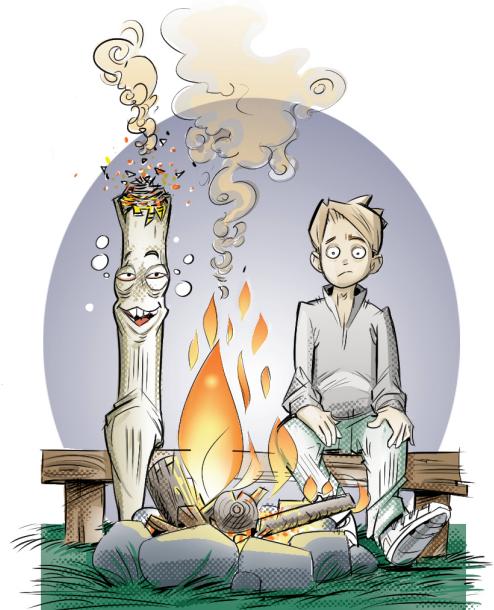
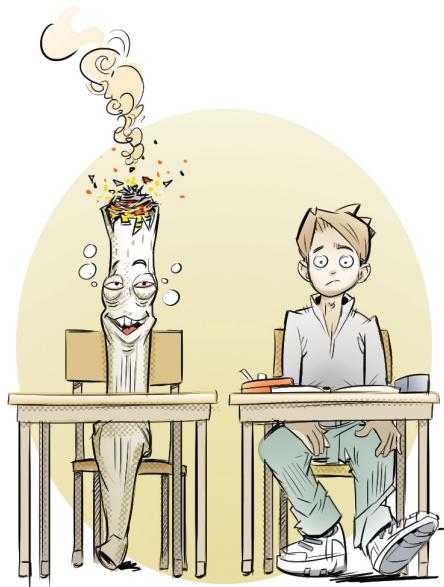
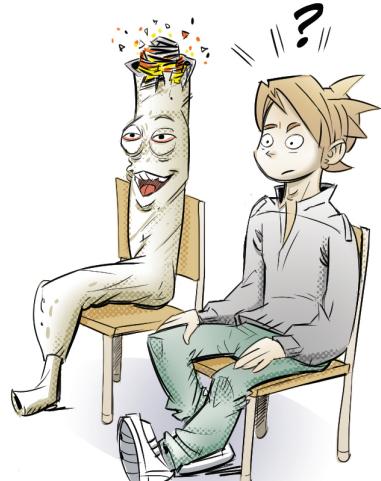
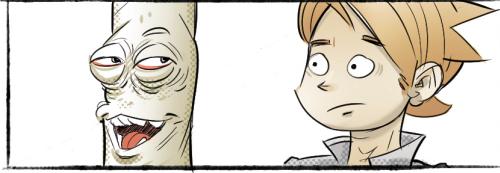


QUI AURA LE DERNIER MOT ?



C'EST MOI
QUI AI LE
DERNIER MOT !



Tu as l'impression que ce n'est plus toi qui as le contrôle ?

Tu crois que la consommation prend peut-être trop de place dans ta vie ?



VOICI QUELQUES PISTES DE RÉFLEXION POUR TE PERMETTRE D'ÉVALUER LA PLACE QU'OCCUPE LA CONSOMMATION DANS TA VIE.

- J'ai l'impression que j'ai moins d'argent pour faire autre chose.
- Je pense souvent à consommer.
- J'ai l'impression que la vie m'ennuie si je ne consomme pas.
- Je n'ai pas vraiment envie de consommer mais je le fais quand même.
- Je me dis que ça ne peut plus continuer comme ça.
- Je pense que j'ai besoin d'aide.
- J'aurais envie de diminuer ou d'arrêter et je n'y arrive pas.
- Je stresse quand je sais que je ne pourrai pas consommer.

Fréquence et intensité

As-tu l'impression :

- De consommer plus et plus souvent qu'avant ?
- D'avoir de la difficulté à réaliser tes tâches quotidiennes, tes obligations ou tes responsabilités en raison de ta consommation ?

Motifs

As-tu l'impression :

- De consommer davantage pour faire face au stress, à l'anxiété ou pour oublier tes problèmes ?
- De ne plus ressentir autant de plaisir qu'avant lorsque tu consommes ?

Impacts de la consommation

Est-ce possible :

- Que tu consommes malgré les risques et les ennuis que cela t'apporte ?
- Que ton entourage te partage de plus en plus souvent ses inquiétudes face à ta consommation ?



TU AS L'IMPRESSION D'AVOIR PERDU LE CONTRÔLE ?

Ne reste pas seul et parle à une personne de confiance.

Il est possible de modifier tes habitudes de consommation pour en reprendre le contrôle.

IL EXISTE PLUSIEURS RESSOURCES POUR T'AIDER.
En voici quelques-unes :

tangage.ca | trouvetoncentre.ca