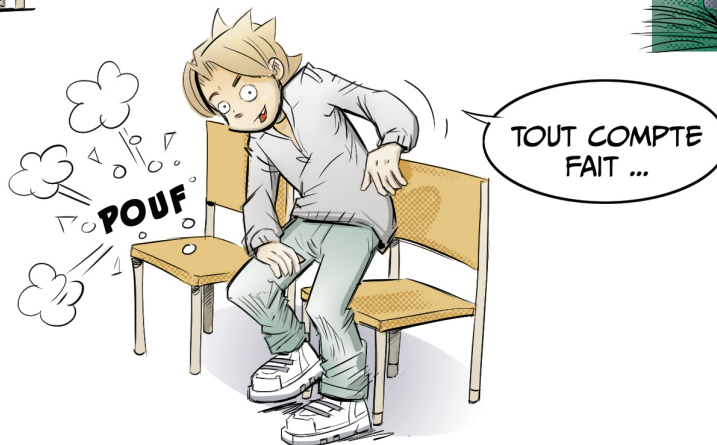
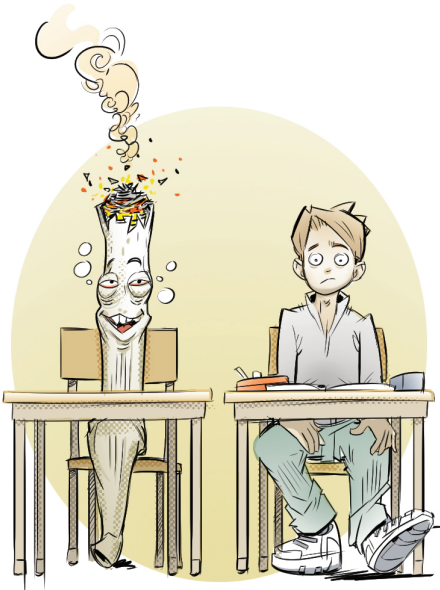
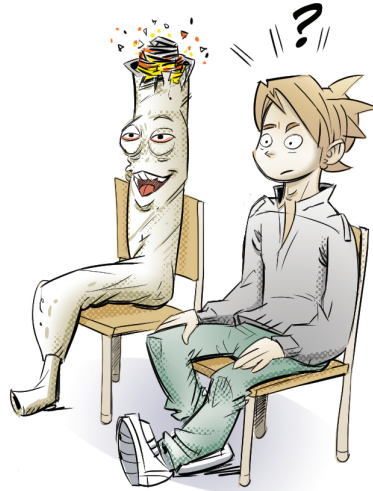
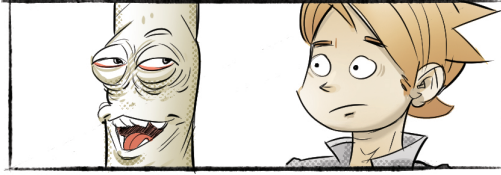
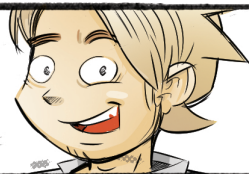


# QUI AURA LE DERNIER MOT ?



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](http://tangage.ca) | [trouvetoncentre.ca](http://trouvetoncentre.ca)