

PRÉVENTION DE LA TOXICOMANIE

OUI ou NON :

- ☞ Avez-vous déjà ressenti le besoin de réduire votre consommation d'alcool ou de drogues?
- ☞ Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ou de drogues?
- ☞ Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop d'alcool ou que vous consommiez trop de drogues?
- ☞ Avez-vous déjà eu besoin d'alcool ou de drogues dès le matin pour vous sentir en forme?

Si vous avez répondu oui à UNE de ces questions, vous pourriez vivre des problèmes liés à votre consommation d'alcool ou de drogue.

Quel type de consommateur êtes-vous?

L'explorateur
Consomme par curiosité et très occasionnellement.

L'occasionnel
Consomme à une fréquence répétée (ex : d'une à quelques fois par semaine).

Le régulier
Consomme à une fréquence répétée (ex : d'une à quelques fois par semaine).

Le surconsommateur
Consomme presque tous les jours des quantités de plus en plus importantes. Consacre beaucoup de son temps, son énergie et son argent à consommer. Ses fréquentations sont presque toutes des consommateurs comme lui.

L'abusif
Consomme de grandes quantités, autant qu'il le peut, avec des pertes de contrôle régulières. Il se défonce, mais pas nécessairement tous les jours.

Au besoin, demandez à consulter un professionnel en prévention de la toxicomanie

Trucs et astuces pour diminuer ou arrêter sa consommation :

- ☞ Se fixer des **objectifs réalisables et quantifiables** (ex : prendre X grammes de moins, prendre X verres de moins);
- ☞ Se fixer une **date**, mais sans précipiter les choses (avoir un rappel visuel de cette date);
- ☞ Dresser sa routine de consommation hebdomadaire et **diminuer progressivement** en commençant par couper les moments où la consommation est moins plaisante;
- ☞ Éviter, si possible, les occasions à risque de consommation;
- ☞ **Respecter votre objectif** dans toutes les situations (ex : dire non une fois, mais dire oui la fois suivante...).

Avoir des **rappels visuels** permet de ne pas perdre de vue votre objectif. Ces rappels peuvent être sous forme de «Post-it», de messages positifs, d'un objet quelconque que vous associez à votre objectif.

La consommation est associée au plaisir, ou à une forme de récompense. Il est important de trouver une autre récompense (plus saine) pour remplacer l'arrêt de consommation.

Attendez avant d'informer votre entourage de votre décision de diminuer ou d'arrêter votre consommation. Ainsi, en cas de rechute, vous n'aurez pas la pression de décevoir aussi leurs attentes.

Pour plus d'informations, consultez le site www.dependance.gouv.qc.ca ou consultez la ressource Le Virage (450-375-0022)

Le «Pot» et la concentration... Attention de ne pas confondre «être concentré» et «être dans sa bulle»