

# Quel type de CONSOMMATEUR es-tu?

**L'ABSTINENT  
LE NON-CONSOMMATEUR**

N'a jamais consommé  
ou ne consomme plus  
de substances

**L'EXPLORATEUR**

Consomme plus ou  
moins fréquemment, par  
curiosité, ou pour obtenir  
de nouvelles sensations

**LE CONSOMMATEUR OCCASIONNEL**

Consomme pour le plaisir  
à des moments précis :  
fêtes, spectacles...

**LE CONSOMMATEUR RÉGULIER**

Consomme d'une à quelques fois  
par semaine pour diverses raisons:  
plaisir, dépendance psychologique,  
importance du rituel

**LE SURCONSOMMATEUR**

Consacre presque tout son  
temps, son argent et son  
énergie à se procurer et à  
consommer des drogues

**LE CONSOMMATEUR ABUSIF**

Consomme de manière  
incontrôlée, absorbe de  
grandes quantités ou  
mélange des substances

**Ta consommation te préoccupe ? Parles-en...**

- à un intervenant de l'école ou du CLSC
- à Drogue: aide et référence (514) 527-2626 • 1 800 265-2626
- à Tel-Jeunes (514) 288-2266 • 1 800 263-2266
- à un ami ou à un adulte en qui tu as confiance

# Le CYCLE de la DÉPENDANCE

**SURCONSOMMATION**

PROBLÈMES DE LA VIE

STRESS ANGOISSE IMPUISSANCE

INSATISFACTION CULPABILITÉ MÉSESTIME DE SOI

RECHERCHE DE SOLUTIONS POUR DIMINUER LA SOUFFRANCE

SOULAGEMENT TEMPORAIRE DE LA SOUFFRANCE

INVENTAIRE DES RESSOURCES

SOLUTIONS DE SOULAGEMENT

ACTIONS SUR SOI ET L'ENVIRONNEMENT

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

Travail  
Nourriture  
Drogues  
Alcool  
Ordinateur

Famille  
Amis  
Professeurs  
Intervenants

Tout le monde peut vivre une période difficile et en souffrir. Pour soulager leur souffrance, certaines personnes ont recours à des activités compensatoires comme, par exemple, la consommation de drogues. Bien que ça soulage, l'effet n'est que temporaire. Par la suite survient un sentiment d'insatisfaction, de culpabilité et la perte d'estime de soi. Si les difficultés ne sont pas résolues, certains peuvent être tentés de consommer de nouveau des drogues pour y faire face. C'est ainsi que petit à petit le cycle de la dépendance s'établit.

Il existe cependant d'autres moyens pour régler les problèmes de la vie. Par exemple, on peut remonter jusqu'à la source du problème et identifier d'autres solutions. Mais surtout, il ne faut pas avoir peur de demander de l'aide!