

DROGUES ET DÉPENDANCE



C'EST QUOI ?

La dépendance aux substances est un processus progressif où la tolérance augmente, nécessitant des doses plus élevées. L'arrêt entraîne souvent des symptômes de sevrage comme des maux de tête, de l'anxiété et de la dépression.

QUELLES SONT LES MANIFESTATIONS ?

La toxicomanie se manifeste de diverses manières, mais certains signes sont fréquemment observés :

- **Modifications comportementales** : Irritabilité, impulsivité, changements d'humeur fréquents, isolement social, négligence des responsabilités, problèmes juridiques.
- **Perte d'intérêt** : Diminution de l'intérêt pour les activités et les loisirs autrefois appréciés, difficulté à se concentrer, baisse de la performance scolaire ou professionnelle.
- **Signes physiques** : Yeux rouges ou injectés de sang, pupilles dilatées ou contractées, troubles du sommeil, modifications de l'appétit (perte ou gain de poids), problèmes de coordination, mauvaise hygiène.
- **Conséquences sociales** : Détérioration des relations familiales et amicales, problèmes financiers, négligence des enfants.

*Il est important de noter que ces signes ne sont pas spécifiques à une substance en particulier et peuvent varier d'une personne à l'autre.

Il est important de comprendre que la consommation de substances peut se situer à différents niveaux :

- **Usage récréatif** : La consommation occasionnelle, dans un contexte social et contrôlé.
- **Usage à risque** : Une consommation plus fréquente qui commence à entraîner des conséquences négatives sur la vie quotidienne.
- **Dépendance** : Un besoin incontrôlable de consommer, malgré les conséquences néfastes. La dépendance entraîne une perte de contrôle et peut entraîner des répercussions importantes sur tous les aspects de la vie.

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN DANGER ?

SI TU COMMENCES À REMARQUER DES CHANGEMENTS DANS TA FAÇON DE CONSOMMER, POSES-TOI LES QUESTIONS SUIVANTES :

- Mon usage est-il devenu une priorité ?
- Ai-je déjà essayé d'arrêter sans y arriver ?
- Ma consommation a-t-elle des conséquences négatives sur mes études, mes relations ou ma santé ?

Si tu réponds oui à l'une de ces questions, il est important d'agir rapidement.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

N'HÉSITE PAS À DEMANDER DE L'AIDE SI TU AS BESOIN. PLUSIEURS RESSOURCES SONT À TA DISPOSITION :

- Info-Social : Compose le 811 (option 2) pour obtenir des conseils et de l'information confidentielle.
- Drogues : Aide et référence : Appelle au 1 800 265-2626 pour parler à un intervenant.
- CIPTO : Compose le 819-770-9199 pour parler à un intervenant.
- Service d'aide psychosociale du Cégep : Consulte ton compte Omnivox pour remplir le formulaire de demande.

Si tu réponds oui à l'une de ces questions, il est important d'agir rapidement.



PRENDS RENDEZ-VOUS !

SI TU AS BESOIN DE SOUTIEN, TU PEUX T'ADRESSER AU **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE** EN COMPLÉTANT UNE DEMANDE PRÉVUE À CET EFFET SUR TON COMPTE OMNIVOX.