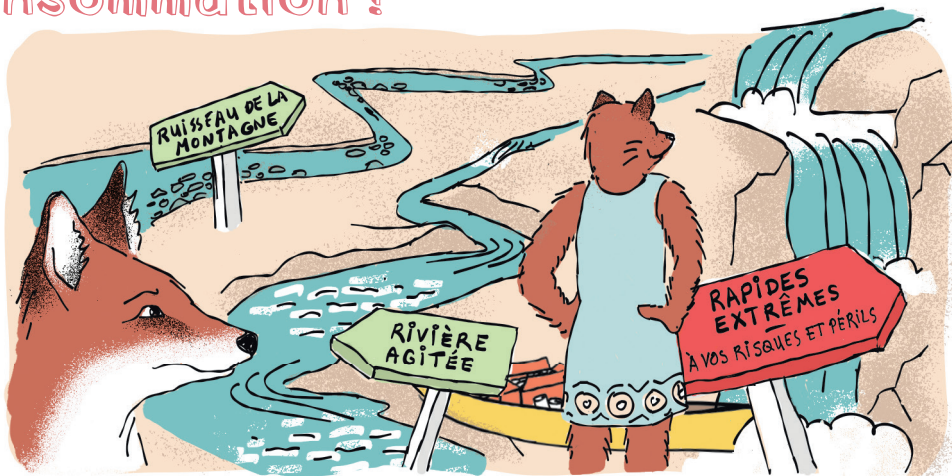
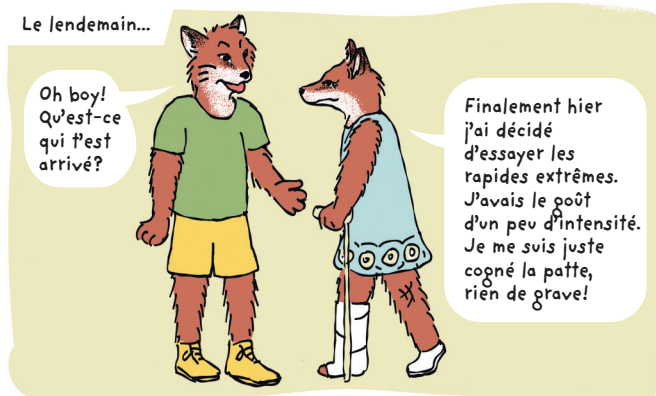


Comment une personne en arrive à développer un problème de consommation ?



Le lendemain...



Quelques jours plus tard...



Et les suivants...



La dépendance



Certaines personnes consomment pour...

- Avoir du « fun ».
- Se relaxer, dormir.
- Se réveiller, se concentrer.
- Se donner confiance.
- Faire partie de la « gang » ou encore par habitude.

Certaines personnes consomment aussi pour...

- Oublier et fuir leurs problèmes.
- Gérer leurs émotions.
- Éviter l'ennui.
- Engourdir des traumatismes vécus et leurs répercussions.

On parle de consommation à risque quand...

- La personne consomme fréquemment ou de grandes quantités.

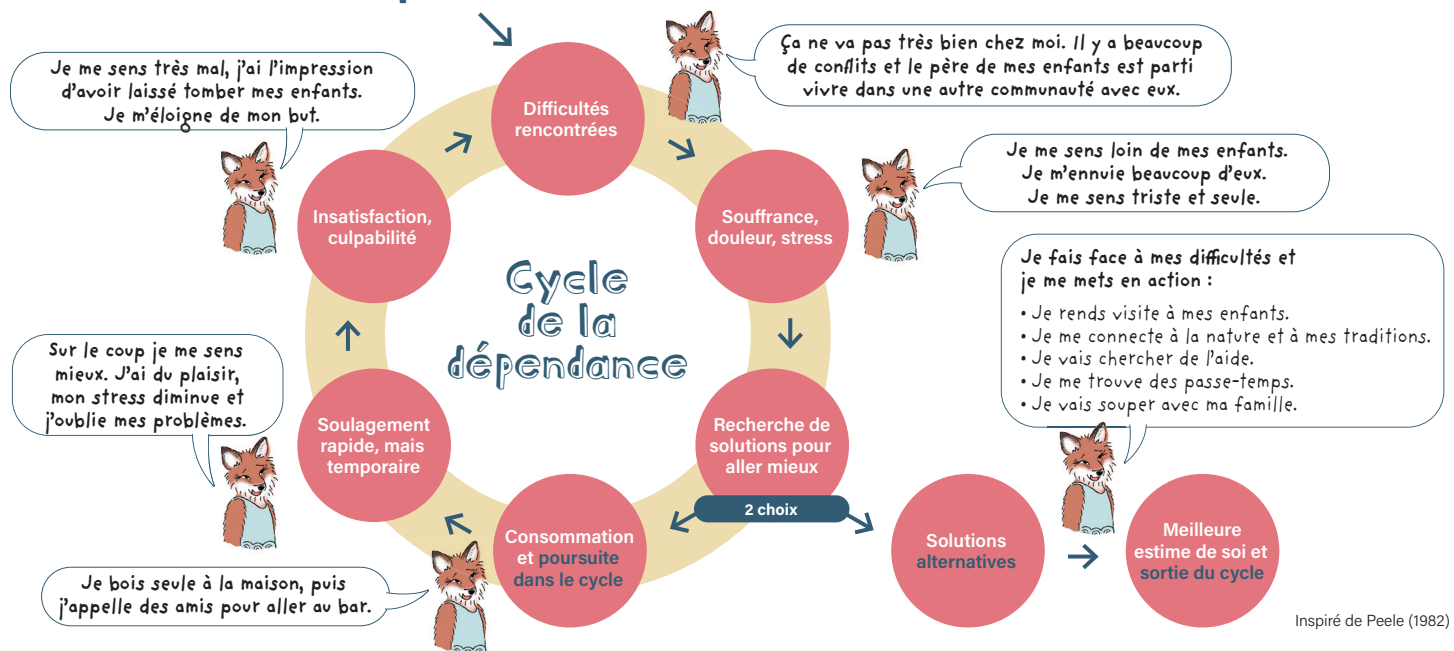
On parle de consommation problématique quand...

- La consommation de la personne entraîne des conséquences négatives dans plusieurs sphères de sa vie : physique, mentale, spirituelle, relationnelle, familiale, occupationnelle (travail/école).

On parle de dépendance quand...

- La personne ne peut pas arrêter sa consommation sans ressentir des malaises psychologiques (anxiété, peur, agressivité, tristesse) ou physiques (maux de tête, fatigue, tremblements).

Comment s'installe la dépendance ?



Inspiré de Peele (1982)

Il est souvent difficile de composer avec la consommation problématique d'une personne que l'on aime.
De l'aide est disponible pour toi, n'hésite pas à aller en chercher.

Ce projet est un travail de co-construction qui implique plusieurs personnes membres de différentes nations et organisations autochtones. Le choix du format BD, des histoires et des contenus repose sur une volonté de soutenir l'entourage avec sensibilité et empathie. Merci aux membres de l'entourage, aux étudiantes (Eden, Gloria, Kassandra et Marie-Pier), aux intervenant.e.s, à la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador et à la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik.

© Plourde, Laventure, Ferland, Blanchette-Martin, Tremblay, Beauregard et Côté-Dion (V1, 2022)

Idées originales : Ann-Catherine Choquette
Illustrations et graphisme : Patricia Carignan

Inspiré de *Vivre avec un proche ayant une dépendance* (Plourde et Laventure, 2019), Bayard Canada.

IUD INSTITUT UNIVERSITAIRE SUR LES DÉPENDANCES

UdS Université de Sherbrooke

UQTR Université du Québec à Trois-Rivières

Avec la participation financière de :

Santé et Services sociaux Québec

Santé Canada

Ressources

Ligne d'écoute pour les Premières Nations et Inuit
1 855 242-3310
espoirpourlemieuxetre.ca

Groupe de soutien pour l'entourage de personnes ayant une dépendance
al-anon.org/fr/reunions-al-anon

Ligne d'écoute pour jeunes
1 800 668-6868
jeunessejecoute.ca

Ligne de référence au sujet de la consommation
1 800 265-2626
aidedroque.ca

Centre de santé ou de réadaptation en dépendance près de chez toi