



FÉVRIER

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MOIS SUR LA RÉFLEXION DE NOTRE CONSOMMATION

Questions pour stimuler la réflexion

- Comment l'état d'esprit (stress, fatigue, émotions) influence-t-il ta consommation ou ta façon de vivre celle d'un proche?
- Quand une substance est présente, qu'est-ce qui change pour toi... dans ce que tu ressens ou dans ce que tu observes chez l'autre?
- As-tu déjà senti que ce n'était pas la substance en soi, mais la personne et ce qu'elle vivait qui faisait la différence?

LOI DE L'EFFET

Les effets de l'alcool ou d'autres substances psychoactives ne sont jamais fixes. Ils résultent de l'interaction entre trois facteurs :

Individu × Contexte × Substance = Effet

Pourquoi c'est important?

Parce que ça explique pourquoi une même consommation peut avoir des effets très différents selon la personne, le moment ou la situation. Connaître la loi de l'Effet, c'est mieux comprendre sa consommation, réduire les risques et faire des choix plus éclairés, pour soi et pour les autres, sans jugement.

Service en dépendance offert au CISSS de la Côte-Nord

1 800 418-5704



 **Drogue aide et référence**

 ÉCOUTE | SOUTIEN | INFORMATION | RÉFÉRENCE

Vous pouvez recevoir de l'aide gratuitement,
24/7

1 800 265-2626

aidedrogue.ca

JOURNÉES, SEMAINES ET MOIS THÉMATIQUES

- 1 au 7, semaine de prévention du suicide
- 9 au 13, les journées de la psychoéducation
- mois de la psychologie

