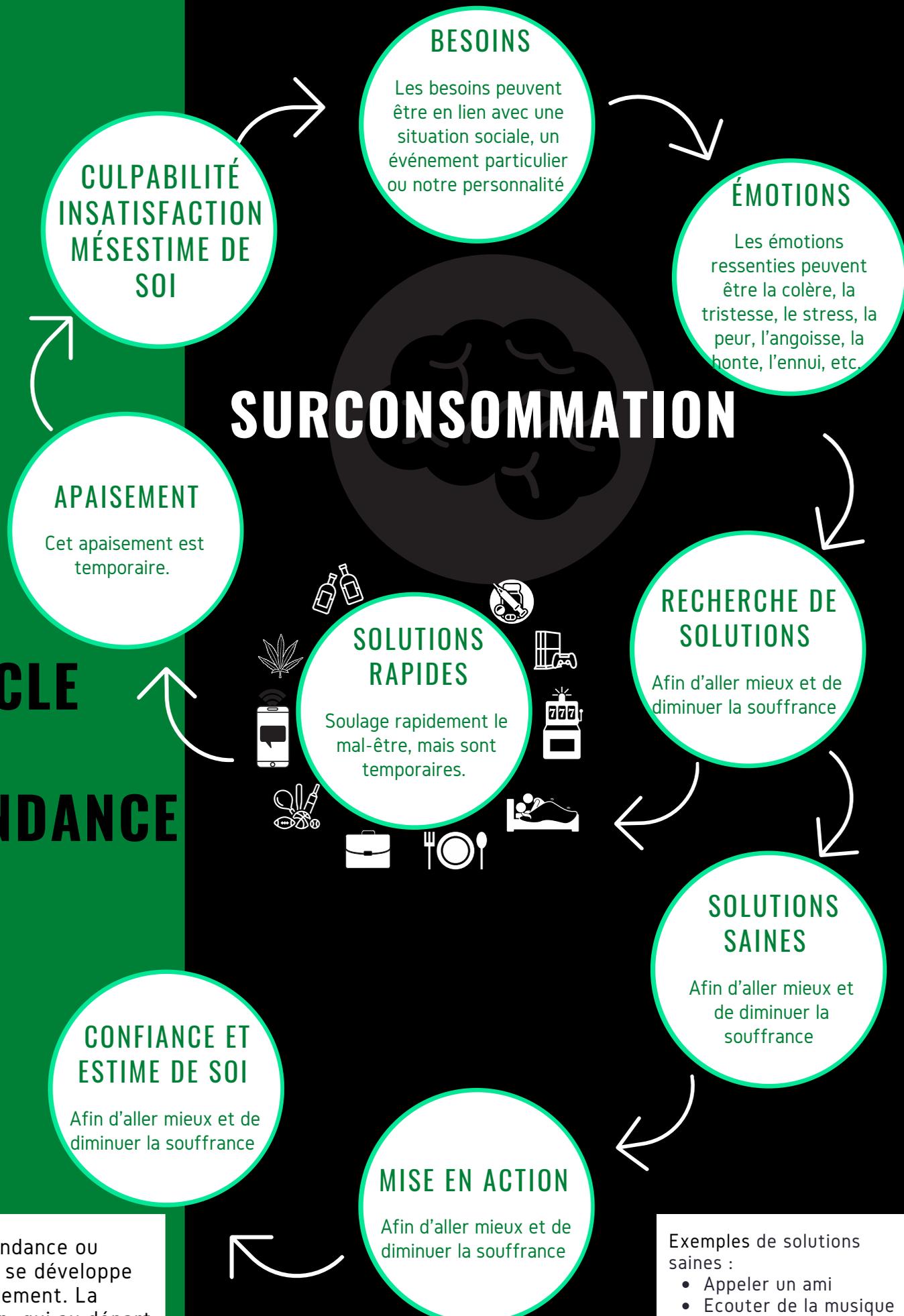


LE CYCLE DE LA DÉPENDANCE

SURCONSOMMATION



La dépendance ou l'assuétude se développe graduellement. La consommation, qui au départ était associée au plaisir, occupe lentement une place de plus en plus grande. Lorsque la personne vit un stress, une tension, un besoin, elle se tourne vers la consommation pour éviter de faire face à ses difficultés. Quand la personne utilise de plus en plus souvent ce même moyen, malgré les conséquences négatives qui l'accompagnent, elle risque de développer une dépendance.

- Exemples de solutions saines :
- Appeler un ami
 - Écouter de la musique
 - Écrire
 - Prendre une marche
 - Aller chercher de l'aide
 - Faire une activité qui te fais du bien

