

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Comment puis-je savoir si une personne qui m'est chère éprouve des problèmes liés à l'alcool, à la drogue ou aux jeux de hasard? Les « niveaux de consommation ou de participation » d'AFM ne sont pas un outil d'évaluation, mais ils peuvent aider à déterminer si une consommation ou un comportement est en train de devenir nuisible ou sérieux.

NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES, OU DE PARTICIPATION À DES JEUX DE HASARD



AUCUNE CONSOMMATION OU PARTICIPATION

- Ne consomme jamais d'alcool ou d'autres substances psychotropes ou ne participe jamais à des jeux de hasard, OU a choisi un mode de vie d'abstinence après une période de consommation ou de participation.

CONSOMMATION OU PARTICIPATION IRRÉGULIÈRE

- Consommation ou participation au hasard ou non fréquente, habituellement limitée à des occasions ou à des situations particulières; comprend la consommation ou la participation expérimentale.
- Peu ou pas de signes de conséquences néfastes ou indésirables liés à la consommation ou à la participation.

CONSOMMATION OU PARTICIPATION RÉGULIÈRE

- Consommation ou participation survenant régulièrement (cycle évident).
- Quelques signes possibles de conséquences indésirables liées à la consommation ou à la participation, généralement mineures ou isolées.

CONSOMMATION OU PARTICIPATION NÉFASTE

- Problèmes liés à la consommation ou à la participation dans un domaine ou plus de la vie (voir liste ci-dessous).

CONSOMMATION OU PARTICIPATION INVÉTÉRÉE

- Consommation ou participation continue, malgré des problèmes répétés ou persistants, dans un domaine ou plus de la vie. Aussi :
 - tentatives, sans succès, de diminuer ou de cesser de consommer ou de participer
 - beaucoup de temps passé à consommer ou à participer, ou à y penser
 - forte envie de consommer ou de participer
 - sentiment de malaise quand on ne consomme pas ou ne participe pas
 - besoin de plus de consommation ou de participation pour obtenir l'effet désiré

L'HISTOIRE DE PAUL - ACTIVITÉ SUR LES NIVEAUX DE CONSOMMATION ET DE PARTICIPATION -

Ressource du ministère de l'Éducation, de la Citoyenneté et de la Jeunesse du Manitoba

Référez-vous aux niveaux de consommation et de participation ci-dessus pendant votre lecture de *l'Histoire de Paul* et voyez comment ils vous aident à déterminer son niveau de dépendance :

- L'histoire de Trevor, Questions à discuter et Clé de correction - <http://www.edu.gov.mb.ca/frpub/ped/epes/s1-s2/pdf/annexes.pdf>

QUELQUES SIGNES DE CONSOMMATION OU DE PARTICIPATION IMPORTANTE OU NÉFASTE

DOMAINE DE LA VIE - familial

- Disputes au sujet de la consommation ou de la participation
- Confrontations physiques entre les parents et l'enfant
- Tension accrue à la maison
- Ambiguïté quant aux attentes ou aux conséquences de la participation ou de la consommation
- Argent, drogue, alcool ou autres possessions pris de la maison
- Moins de temps passé avec la famille
- Menaces de mise à la porte, ou mise à la porte
- Mensonges pour dissimuler la consommation ou la participation
- Dissimulation des activités
- Désapprobation des parents, de la famille ou du conjoint
- Reste dehors toute la nuit

DOMAINE DE LA VIE - social

- Perte d'intérêt pour les activités ne comprenant ni alcool ni drogue
- Fréquente moins souvent les amis qui ne consomment pas ou ne participent pas
- Nouveau cercle d'amis qui consomment de l'alcool ou des drogues
- Considère comme normale la consommation ou la participation
- Prend des risques à consommer, par exemple avant ou pendant des déplacements dans des endroits dangereux ou à bord d'une voiture dont le chauffeur a les facultés affaiblies
- Dépense presque tout son argent dans les jeux, l'alcool ou la drogue
- Dettes dues à la consommation ou à la participation
- Choses faites sous l'influence de la drogue ou de l'alcool qui sont ensuite regrettées; problèmes avec la justice
- Perte d'intérêt pour les activités ou les passe-temps habituels
- Se soûle ou prend de la drogue avant de sortir avec des amis
- Absences inexplicables (de l'école, du travail, d'activités sociales, etc.)

DOMAINE DE LA VIE - physique

- Se préoccupe moins de son apparence personnelle
- Apparence malsaine
- Sensation de fatigue ou manque d'énergie fréquents
- Blessures ou accidents quand on a les facultés affaiblies
- Tombe malade plus souvent
- Affaiblissement de la mémoire par rapport à ce qu'elle était auparavant
- Difficulté à dormir
- Difficulté à se lever le matin
- Augmentation du nombre de maux de tête ou d'estomac, etc.
- Changement des habitudes alimentaires - sauts de repas ou excès de nourriture
- Épisodes de surdose d'alcool ou de drogue; pertes de connaissance ou vomissements à cause de l'alcool
- Pertes de connaissance et de mémoire pendant la consommation

DOMAINE DE LA VIE - affectif ou psychologique

- Se fâche quand des gens font des remarques sur sa consommation
- Se prépare pour sa prochaine consommation
- Paranoïa, anxiété, irritabilité ou sautes d'humeur de plus en plus marquées
- Trouve des excuses à sa consommation et à son comportement sous influence
- Continue de consommer quand les autres arrêtent
- Irritation ou confusion sous l'influence de l'alcool ou de la drogue
- Sentiment de malaise quand on ne consomme pas
- Pensées suicidaires
- Consomme de l'alcool ou de la drogue pour faire face à des sentiments ou des situations désagréables
- Se rend compte que sa consommation est incontrôlable
- Comportement autodestructeur
- Consomme seul

DOMAINE DE LA VIE - scolaire ou professionnel

- Problèmes d'assiduité : manque des cours, s'absente du travail
- Arrive régulièrement en retard à l'école ou au travail
- Moins bons résultats scolaires ou moins bonne performance depuis qu'on a commencé à consommer
- Éprouve de la difficulté à se concentrer sur une tâche
- S'endort à l'école ou au travail
- Change souvent d'emploi
- Abandonne ses activités parascolaires
- Les parents reçoivent des appels au sujet du comportement de leur enfant
- Se fait surprendre à l'école ou au travail en train de consommer ou de vendre de l'alcool ou de la drogue
- Se fait ordonner par son école ou son employeur de voir un conseiller spécialisé dans l'abus d'alcool et de drogue
- Le personnel de l'école ou l'employeur a exprimé des inquiétudes sur sa consommation
- Consomme de l'alcool ou de la drogue à l'école ou au travail ou se présente à ces endroits avec les facultés affaiblies.