

# Nimishkupalitishin

**Le changement  
commence avec moi!**

La Semaine de prévention des dépendances est une thématique organisée par un comité issu de la mobilisation Uauitishitutau et vise à faire de la prévention en matière de dépendance.



**Garde le contrôle sur ta vie  
comme sur ton téléphone,  
ne la laisse pas tomber!**



Nimishkupalitishin  
Le changement  
commence avec moi!



Accueil, évaluation, orientation et référence (AEOR)  
418 275-5386, poste 1318

Uauitishitutau  
77, rue Uapakalu  
Mashteuiatsh (Québec) G0W 2H0



***Peik<sup>u</sup> minashtakan  
akua tshetshi tutakanitsh  
ne ka matshikautsh***

**Semaine de prévention  
des dépendances**



22 au 28 novembre 2020



## Nimishkupalitishin

**Le changement  
commence avec moi!**

Le thème de cette année met en lumière les efforts faits et les mesures prises par chacun d'entre nous. Il souligne le choix que nous avons de contribuer à réduire la stigmatisation entourant l'usage de substances et les personnes qui consomment et de nous engager à changer les choses.

- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

### Qu'est-ce qu'une dépendance?

La dépendance est installée lorsque la personne ne peut plus se passer de consommer une ou plusieurs substances ou de faire quelque chose, sans éprouver de souffrances physiques ou psychologiques.

La dépendance peut prendre différentes formes : alcool, drogue, jeu, médicaments, cyberdépendance, etc.

- Association québécoise des centres d'intervention en dépendance



### La dépendance et la COVID-19

La pandémie actuelle génère un niveau de stress supplémentaire et entraîne des impacts importants pour l'ensemble de la population.

Partout au Québec, nous constatons une augmentation de la consommation d'alcool, de drogues, des jeux d'argent et de hasard et même de l'utilisation de l'Internet en général.

**Sois prudent, prends soin  
de toi et surtout  
demande de l'aide.**

### RESSOURCES D'AIDE DISPONIBLES



Tu as besoin d'aide ou tu as l'impression de perdre le contrôle?

**Nous sommes là  
pour toi!**

Une seule porte d'entrée :  
**AEOR 418 275-5386, poste 1318**

En dehors des heures d'ouverture :  
**Info-Social : 8-1-1**

