

Ma consommation actuelle a-t-elle des effets sur ma vie et sur ma santé globale ? **Un début de réflexion...**



Tu peux noter ici les situations en lien avec ta consommation de substances...	
Substances	<p><i>Les différentes sphères de la santé pouvant être affecté par la consommation :</i></p> <p>Santé physique ; fatigue extrême, chutes, blessures, etc.</p> <p>Santé sociale et relationnelle ; conflits, problèmes au travail, dans tes relations intimes, familiales, amicales, isolement, violence, etc.</p> <p>Santé sexuelle ; ITSS, intimité, désir, compulsion, comportements sexuelles à risques, estime de soi sexuelle, etc.</p> <p>Santé émotionnelle et psychologique ; anxiété, dépression, démotivation, etc.</p>
1 -Ex. Alcool	<p>-je me sens fatigué et un peu déprimé le lendemain quand j'ai trop bu.</p> <p>-quand j'ai bu quelques bières, je consomme d'autres drogues même si je ne voulais pas en prendre ce soir-là... je perds de vue mes objectifs !</p> <p>-je me chicane avec mon chum plus intensément quand j'ai bu.</p> <p>-je manque le gym parce que je suis trop fatigué pour me lever et y aller...</p>
2	
3	
4	
5	
6	
7	

<input type="checkbox"/> Tabac ?	<input type="checkbox"/> Boissons alcooliques ?
<input type="checkbox"/> Cannabis ?	<input type="checkbox"/> Cocaïne ?
<input type="checkbox"/> Stimulants de type amphétamine (speed, ecstasy, crystal meth) ?	<input type="checkbox"/> Inhalants (poppers) ?
<input type="checkbox"/> Calmants ou somnifères (GHB) ?	<input type="checkbox"/> Hallucinogènes (kétamine) ?
<input type="checkbox"/> Opiacés (héroïne) ?	Autre : inscris ta réponse

REZO. *Guide Alcool, drogues et milieu gai*, 2015

http://www.rezosante.org/DATA/DOCUMENT/230_fr~v~Rezo-documents-Livret - Alcool drogues et milieu gai edition 2015 .pdf

AQPSUD. *Le Blender*, Guide sur les mélanges de drogues et les risques qui en découlent.

http://linjecteur.ca/PDF/Info-Droque/Blender_web%20PDF.pdf

Carte des ressources MONBUZZ.ca

<https://www.google.ca/maps/@46.8817873,-75.6772887,6z/data=!4m2!6m1!1s1UY6vgS7A0rXwZPE5N7NqMsnL1VI?hl=fr>

Ressources

REZO Santé et mieux-être des hommes gais et bis, cis et trans.

514-521-7778 poste 226 / monbuzz@rezosante.org

Interligne (gai écoute) 1-888-505-1010

Drogue, aide et référence 1-800-265-2626