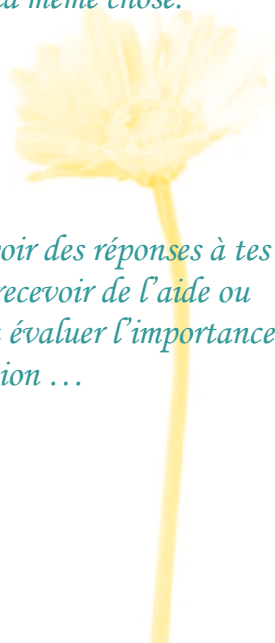


*Tu te sens capable de le faire, mais tu aurais besoin d'un peu de soutien*

*Tu as déjà essayé d'arrêter seule, mais cette fois-ci tu sens que tu as besoin d'aide*

*Tu n'as jamais pensé arrêter, mais là ce n'est plus la même chose.*



*Tu veux avoir des réponses à tes questions, recevoir de l'aide ou simplement évaluer l'importance de ta consommation ...*

***On peut t'aider !***

## ***Voici ce que Domrémy MCQ t'offre gratuitement pour t'aider***

- ⊗ *Une évaluation de tes besoins*
- ⊗ *Une intervention individualisée avec un professionnel de la santé pour :*
  - ↪ *te soutenir dans ton arrêt de consommation*
  - ↪ *t'aider à maintenir ta motivation*
  - ↪ *t'aider à trouver des moyens pour demeurer abstinente.*
- ⊗ *Une intervention de groupe*
- ⊗ *S'il y a lieu, un hébergement temporaire*
- ⊗ *Référence vers d'autres ressources appropriées*

*En toute confidentialité, appelle au centre de services le plus près de chez-toi*

<i>Drummondville</i> .....	<i>819 475-0242</i>
<i>Bécancour</i> .....	<i>819 298-2144</i>
<i>La Tuque</i> .....	<i>819 523-6113</i>
<i>Louiseville</i> .....	<i>819 228-2731</i>
<i>Nicolet</i> .....	<i>819 293-2071</i>
<i>Plessisville</i> .....	<i>819 362-6301</i>
<i>St-Tite</i> .....	<i>819 365-7555</i>
<i>Ste-Genève-de-Batiscan</i> .....	<i>418 362-2727</i>
<i>Shawinigan</i> .....	<i>819 536-0004</i>
<i>Trois-Rivières</i> .....	<i>819 374-4744</i>
<i>Victoriaville</i> .....	<i>819 752-6170</i>

*Ou écris-nous à*

[domremymcq@ssss.gouv.qc.ca](mailto:domremymcq@ssss.gouv.qc.ca)



***Tu es enceinte et tu trouves important de mettre au monde un bébé en santé...***



# Un bébé en santé... c'est important pour moi !

*Pour éviter à ton enfant :*

- ⊗ *Un retard de croissance*
- ⊗ *Un problème de succion*
- ⊗ *Une déficience intellectuelle*
- ⊗ *Des malformations congénitales*
- ⊗ *Des problèmes de sommeil*
- ⊗ *Des problèmes émotionnels*
- ⊗ *Des problèmes de concentration*
- ⊗ *Des symptômes de sevrage*
- ⊗ *Etc.*

***Ne pas consommer d'alcool ou de drogues est la conduite la plus sécuritaire et la chose à faire.***



Merci !

*Et ce n'est pas tout, tu serais aussi gagnante de le faire pour toi!*

*Comme mère, cela pourrait t'apporter:*

- ⊗ *Plus de patience*
- ⊗ *Plus de confiance en toi et en tes capacités parentales*
- ⊗ *Plus de disponibilité physique et psychologique pour ton enfant*
- ⊗ *Un sentiment de t'accomplir*
- ⊗ *Une bonne estime de toi*
- ⊗ *Moins d'inquiétude sur les effets de ta consommation sur ton enfant*
- ⊗ *Plus de moments agréables avec ton enfant*
- ⊗ *Un sentiment de faire ce qu'il faut et de lui transmettre le meilleur de toi-même.*

*Voici une évaluation qui te permettra de savoir où tu en es.*

- *T'es-tu déjà dit que tu devrais diminuer ta consommation d'alcool ou de drogues?*
- *Est-ce que ça t'agace quand quelqu'un critique ta façon de consommer de l'alcool ou des drogues?*
- *T'es-tu déjà sentie mal ou coupable à cause de ta consommation d'alcool ou de drogues?*
- *T'est-il déjà arrivé de consommer en te levant pour partir ta journée ou pour favoriser ton sommeil, pour calmer tes nerfs ou pour chasser la « gueule de bois »?*

***Si tu as répondu « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, c'est que tu as possiblement un problème de consommation.***

***Fais-le pour toi, pour ton bébé ou pour ton enfant, modifie tes habitudes de consommation.***