

# ***Ta consommation et ton temps d'écran te préoccupent***

Tu as des questions concernant ta consommation d'alcool ou de drogues? Tu penses avoir un problème relatif à la cyberdépendance (Jeux vidéo, Facebook, YouTube, Messenger, etc.)? Tu es inquiet de la problématique de dépendance de l'un de tes proches? Tu souhaites apporter un changement concernant ta dynamique de consommation ou par rapport aux enjeux liés à la cyberdépendance? Tu veux obtenir des informations sur les centres de thérapie en dépendance ou y être référé?

Si la réponse est oui à l'une de ces questions, sache que le Programme jeunesse des Services spécialisés en dépendance L'Estran, du Centre intégré de santé et de services sociaux est à ta disposition pour te soutenir et t'aider. Les services sont offerts aux jeunes de 17 ans et moins. Un intervenant est là pour t'écouter, évaluer la situation et élaborer un plan d'intervention selon tes besoins, en regard à ton fonctionnement social. Un travail est effectué selon l'optique de la réduction des méfaits. Les services sont confidentiels et gratuits.



Pour toute question, n'hésite pas à me joindre au **418 724-7204, poste 5636** ou sur mon téléphone cellulaire, **au 418 509-4178**. Je suis présent au Paul-Hubert les lundis et au besoin, **au local D-226 ou au D-228-4**.

Tu peux également en parler à l'un des intervenants.

Il leur sera possible de me transmettre une référence en ton nom.

*Mathieu Lantin*

Intervenant désigné jeunesse,  
Services spécialisés en dépendance L'Estran du  
Centre intégré de santé et de services sociaux.