

## **Vous vous posez des questions :**

**à propos de la dépendance à un produit ou à une conduite particulière ?**

une dépendance physique ? une dépendance psychologique ?

**Vous vous faites plaisir,...**

**et vous avez pourtant le sentiment qu'un malaise est là,  
qui vous inquiète dans votre vie de tous les jours ?**

une difficulté ? une impossibilité ? une honte ? une souffrance ?

**Vous sentez bien que vous avez du mal à maîtriser ce plaisir  
que vous vous accordez de plus en plus souvent ?**

**De plus en plus longtemps ?**

tous les week-ends à en perdre la raison ? de plus en plus de fois par semaine ?

tous les jours ? du matin au soir ?

**Vous vous demandez quels risques vous encourez  
à ne pas prendre en compte cette pratique ?**

des risques somatiques ? des risques psychologiques ?

des risques liés à votre environnement ? affectif ? social ? professionnel ?

**Autant de questions avec lesquelles  
vous ne voulez plus être seul !**

Des professionnels peuvent vous aider :

- à y réfléchir,
- à mesurer les dangers que vous courez à travers cette pratique répétée,
- à décider d'une prise en charge de soins,
- à choisir les professionnels les mieux adaptés pour arriver à ne plus souffrir de ce problème.