



Est-ce que je navigue trop sur les médias sociaux?

Est-ce que je regarde trop la télé?

Est-ce que je bois trop?

# Est-ce que je fais quelque chose de trop?

Vous avez peut-être parcouru les médias sociaux en permanence ou regardé votre service de diffusion en continu préféré toute la journée. Ou peut-être avez-vous bu ou consommé une autre substance\*, seul ou avec des amis. Parfois, c'est génial, mais parfois, ce n'est pas le cas, et vous vous demandez ce que cela signifie. Ou peut-être vous ne vous sentez pas bien et vous ne savez pas quoi faire.

Chaque personne est unique. Ce qui fonctionne pour une personne peut être nuisible pour une autre. Même si vos amis ou votre famille disent que quelque chose est bien, ce n'est pas grave si vous n'êtes pas sûr.

Si vous avez un quelconque problème ou des questions relatifs à votre comportement, n'hésitez pas à poser des questions. Il n'est pas nécessaire d'être en crise ou d'avoir un diagnostic médical (comme une dépendance ou un trouble) pour obtenir des informations et un soutien. Se connecter à un endroit comme Foundry est une option !

**Foundry offre des ressources, des services et du soutien en matière de santé et de bien-être aux jeunes de 12 à 24 ans de la Colombie-Britannique.**

**Les jeunes peuvent se rendre dans un [centre Foundry](#) local, explorer les outils et les ressources en ligne à l'adresse suivante [foundrybc.ca/get-support](https://foundrybc.ca/get-support) ou se connecter virtuellement grâce à l'[application Foundry BC](#). Certains des services proposés par l'application sont disponibles en anglais et dans des langues autres que l'anglais. Si vous avez moins de 12 ans ou plus de 24 ans, il y a encore des ressources pour vous sur le site web!**

## \* Qu'est-ce qu'une substance?

Une substance peut être quelque chose qui affecte votre comportement. La plupart des gens dans le monde utilisent une substance tous les jours. Les substances ne sont pas seulement des drogues comme la cocaïne (coke), les opioïdes (comme l'oxy/oxycodone, la codéine, l'héroïne et le fentanyl), la méthamphétamine et la MDMA (ecstasy). Le cannabis (herbe), l'alcool, la caféine, le tabac, les produits de vapotage et les médicaments sur ordonnance (comme le xanny/XanaxMD et les benzos/benzodiazépines) sont également des substances.