

# ADDICTO'REPÈRE - Prendre conscience, pour prendre soin de soi

**Tu sembles maîtriser ta consommation quand ...**

- Elle ne t'empêche pas de profiter d'autres activités
- Tu n'y penses pas constamment
- Tu te sens libre de t'abstenir, sans difficulté
- Tu choisis les moments où tu consommes, sans ressentir de pression
- Elle n'impacte pas négativement tes relations aux autres

**Reste vigilant**

**Tu perds un peu le contrôle quand...**

- Tu consommes plus que prévu, ou plus souvent que tu ne le voudrais
- Tu commences à avoir du mal à dire non
- Tu te sens parfois coupable après avoir consommé
- Tu ressens le besoin d'y revenir pour te détendre ou te sentir mieux
- Tes proches s'inquiètent ou te font des remarques
- Tu négliges certaines responsabilités ou activités
- Tu ressens parfois des changements d'humeur, d'énergie ou de sommeil

**C'est peut-être le moment d'en parler, informe-toi**

**Tu n'as plus le contrôle quand...**

- Tu ressens des besoins urgents et envahissants de consommer
- Tu essaies de réduire ou d'arrêter sans y parvenir
- Tu te sens mal quand tu ne consommes pas
- Tu as perdu l'intérêt pour des choses qui te plaisaient
- Ta santé se dégrade
- Tu t'isoles
- Il t'arrive de mettre en danger ta sécurité ou celle des autres
- Tu passes beaucoup de temps à chercher de quoi consommer, à consommer ou à récupérer de tes consommations

**Attention, fais-toi aider**

**Besoin d'une information, d'un conseil :**

- ▶ Parlez-en à votre médecin, ou votre pharmacien
- ▶ Appelez ou rendez-vous sur les sites internet partenaires



**tabac info service**  
 le site + 1'appii + le 39 89  
Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

**ALCOOL INFO SERVICE.FR**

**0 980 980 930**

**DROGUES-INFO-SERVICE.FR**  
7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit

**0 800 23 13 13**

**JOUEURS-INFO-SERVICE.FR**  
7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé

**09 74 75 13 13**

**Addict'AIDE**  
 LE VILLAGE DES ADDICTIONS