

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 le moment d'en parler, informe-toi !

Parles-en à ton médecin, ou ton pharmacien

Appelle ou consulte les sites internet partenaires



Tu n'as plus le contrôle quand ...

Tu passes beaucoup de temps à chercher de quoi consommer et à consommer

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

Il te faut beaucoup de temps pour récupérer de tes consommations

Attention ! Fais-toi aider !

Télécharge ton Addicto'repère



Besoin d'une information, d'un conseil ?

DROGUES-INFO-SERVICE.FR
7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit 0 800 23 13 13

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR
7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé 0 980 980 930

JOUEURS-INFO-SERVICE.FR
7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé 09 74 75 13 13

tabac info service
le site + l'appli + le 39 89

Addict AIDE
LE VILLAGE DES ADDICTIONS