

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

Tu sembles maîtriser ta consommation quand ...

Tu perds un peu le contrôle quand...

Tu n'as plus le contrôle 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

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

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

Reste vigilant

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

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 + l'appli + le 39 89
Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

**ALCOOL
INFO
SERVICE.FR**

0 980 980 930

7j/7 de 8h à 20h
appel anonyme et non surtaxé

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 20h. Appel anonyme et gratuit **0 800 23 13 13**

JOUEURS-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 20h. Appel anonyme et non surtaxé **09 74 75 13 13**

Addict'AIDE
LE VILLAGE DES ADDICTIONS