



**PROBLÈME
D'ADDICTION?**

POUR ÊTRE AIDÉ(E), POUR S'INFORMER



NE RESTEZ PAS SEUL(E)
AVEC VOS QUESTIONS

ALCOOL, CANNABIS, COCAÏNE, JEU...

Les problèmes d'addiction nécessitent de prendre le temps d'en parler. Au téléphone comme sur internet, vous pouvez poser vos questions, vous informer, demander de l'aide et être soutenu(e) par une équipe de professionnels.

UN MOMENT DE DIALOGUE PAR TÉLÉPHONE OU SUR INTERNET

- Pour échanger de façon anonyme et confidentielle
- Pour permettre à chacun de trouver de l'aide
- Pour mieux comprendre comment agir

UNE AIDE POUR SOI OU POUR UN PROCHE

- Pour trouver les mots qui permettront d'en parler
- Pour faire le point sur sa consommation ou celle d'un proche

DES INFORMATIONS FIABLES EXPLIQUÉES À CHACUN

- Pour être mieux informé(e)
- Pour identifier les aides et modalités de prise en charge

A black silhouette of a person's head and shoulders, centered on a yellow background. The silhouette is facing forward and has a neutral expression.

**NOUS SOMMES
À VOTRE ÉCOUTE**

Nos équipes sont à votre disposition pour vous écouter, vous soutenir, vous conseiller, vous informer et vous orienter.

Vous offrir une aide personnalisée et adaptée à votre situation constitue le cœur de notre mission.



DES ÉQUIPES À VOTRE SERVICE

- Des équipes d'écouterants et de rédacteurs professionnels, spécialisées dans les addictions
- Accessibles sur l'ensemble du territoire
- Tous les jours de 8 à 2 heures
- Des services anonymes et confidentiels



BESOIN DE SAVOIR, DE COMPRENDRE

L'usage d'alcool, de drogues ou la pratique du jeu excessif peuvent concerner tout le monde. Mais leurs effets, leurs dangers sont parfois peu connus et souvent mal appréciés.

Que ce soit par plaisir ou pour supporter des difficultés, pour faire comme les autres ou par habitude, juste une fois ou tous les jours, l'usage de substances psychoactives ou la pratique excessive du jeu comportent des risques et peuvent conduire à une dépendance. Pour mieux connaître ces risques, nous mettons à votre disposition des informations fiables et adaptées à chacun.

ÉCOUTE CANNABIS

QUELS SONT LES EFFETS DU CANNABIS ?

En quelques minutes, fumer du cannabis peut provoquer une sensation de détente, une envie de rire.

Parfois, c'est le contraire, le cannabis provoque des nausées ou un sentiment d'angoisse. Le cannabis peut aussi entraîner un ralentissement des réflexes, une baisse de la vigilance...

DROGUES INFO SERVICE

À PARTIR DE QUAND DEVIENT-ON DÉPENDANT(E) ?

Vous êtes dépendant(e) quand consommer devient un besoin et que vous ne pouvez plus vous en passer. Une dépendance s'installe de manière différente en fonction des personnes, des produits, des situations. De plus, c'est un processus progressif où il est difficile de percevoir le passage de la « consommation plaisir » à l'habitude puis à la dépendance.



**BESOIN D'AIDE,
DE CONSEILS**

S'informer est nécessaire, mais cela ne suffit pas toujours à résoudre les difficultés rencontrées. Au téléphone comme sur internet, vous pouvez en parler, échanger des idées, exprimer vos émotions, vos difficultés, demander de l'aide.

Ne pas rester seul(e), c'est aussi une manière d'agir.

ALCOOL INFO SERVICE

**MON MARI BOIT DE PLUS EN PLUS.
JE NE SAIS PAS COMMENT LUI FAIRE PRENDRE
CONSCIENCE DE SON PROBLÈME.**

Accepter que l'on ait besoin d'aide n'est jamais facile. Que ce soit par déni, par peur de ne pas arriver à changer ou par peur de décevoir. C'est pourquoi avant d'aider un proche, nous suggérons souvent d'en parler à un tiers. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous aider à trouver à qui demander conseil.

JOUEURS INFO SERVICE

COMMENT SAVOIR SI J'AI UN PROBLÈME AVEC LE JEU ?

Lorsque vous ne résistez plus au désir de jouer, vous jouez dans l'espoir de regagner l'argent perdu, vous commencez à mentir à vos proches pour masquer ou alimenter votre pratique du jeu, vous avez des dettes, non seulement votre pratique du jeu est problématique, mais vous êtes peut-être devenu(e) dépendant(e).



BESOIN D'ÊTRE ORIENTÉ(E)

Nous pouvons vous aider à trouver une équipe spécialisée, proche de votre domicile : lieux d'écoute, d'accompagnement, de soins, d'hébergement. Nous mettons à votre disposition l'annuaire des structures intervenant dans le champ de l'addictologie.

Cet annuaire permet de répondre précisément à vos besoins et de faciliter votre démarche. Vous pouvez y accéder de façon simplifiée sur nos sites internet grâce à une recherche de proximité ou en nous téléphonant.



DROGUES INFO SERVICE

OÙ PUIS-JE RENCONTRER UN PROFESSIONNEL POUR PARLER DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS DE MON ENFANT ?



La consommation de votre enfant vous inquiète ?
Il existe un lieu pour en parler et faire le point afin d'éviter que sa consommation ne devienne problématique : ce sont les Consultations Jeunes Consommateurs. Présentes dans tous les départements, elles proposent un accueil gratuit et confidentiel pour les jeunes consommateurs ainsi que leur entourage.



ALCOOL INFO SERVICE

DANS MON DÉPARTEMENT, Y A-T-IL DES CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES POUR PERSONNES ALCOOLIQUES ?



Oui, dans tous les départements, elles existent et peuvent accueillir et accompagner les personnes en difficulté avec l'alcool, mais également leurs proches, leurs conjoints.



APPELEZ-NOUS

Quels que soient vos demandes, vos questions, vos besoins, un professionnel vous écoutera sans vous juger et vous aidera à trouver des solutions adaptées pour vous et votre entourage.

Appelez-nous et commençons par en parler.



DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13

7 jours sur 7. De 8 à 2 heures. Appel anonyme et gratuit.



ALCOOL INFO SERVICE

0 980 980 930

7 jours sur 7. De 8 à 2 heures. Appel anonyme et non surtaxé.



JOUEURS INFO SERVICE

09 74 75 13 13

7 jours sur 7. De 8 à 2 heures. Appel anonyme et non surtaxé.



ÉCOUTE CANNABIS

0 980 980 940

7 jours sur 7. De 8 à 2 heures. Appel anonyme et non surtaxé.

ÉCHANGEZ AVEC NOUS SUR INTERNET



Chats, forums de discussion, témoignages, adresses utiles, questions-réponses... Sur nos sites dédiés, vous accédez à de nombreux outils d'information et d'orientation sur les problèmes d'usage et d'addiction. Vous pouvez échanger avec nos équipes et d'autres internautes et profiter de leurs conseils, de leur soutien, de leur expérience.



WWW.DROGUES-INFO-SERVICE.FR



WWW.ALCOOL-INFO-SERVICE.FR



WWW.JOUEURS-INFO-SERVICE.FR



DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13

WWW.DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7 jours sur 7. De 8 à 2 heures. Appel anonyme et gratuit.



ALCOOL INFO SERVICE

0 980 980 930

WWW.ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7 jours sur 7. De 8 à 2 heures. Appel anonyme et non surtaxé.



JOUEURS INFO SERVICE

09 74 75 13 13

WWW.JOUEURS-INFO-SERVICE.FR

7 jours sur 7. De 8 à 2 heures. Appel anonyme et non surtaxé.



ÉCOUTE CANNABIS

0 980 980 940

WWW.DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7 jours sur 7. De 8 à 2 heures. Appel anonyme et non surtaxé.



NS15-277-21B