



Repère JEUNE

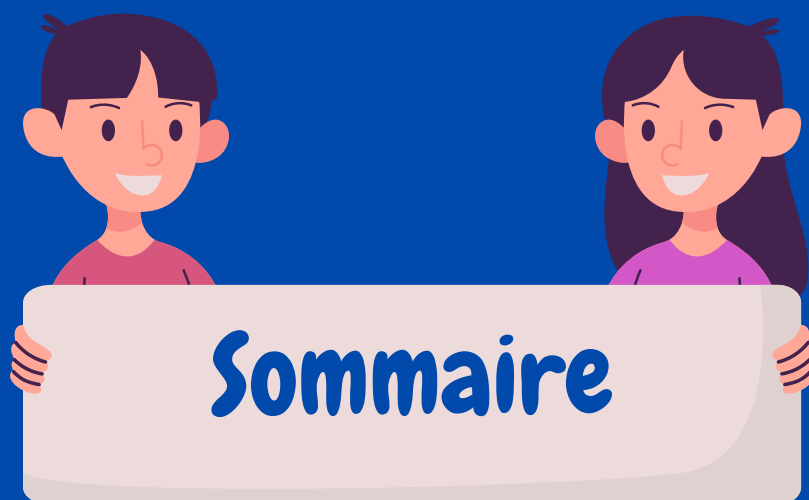
COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES ADDICTIONS

Un guide interactif pour mieux connaître et éviter les pièges des addictions





Repère **JEUNE**



- 1 INTRODUCTION : POURQUOI PARLE-T-ON D'ADDICTION ?
- 2 C'EST QUOI UNE ADDICTION
- 3 LES DIFFÉRENTES FORMES D'ADDICTIONS 1/2
- 4 LES DIFFÉRENTES FORMES D'ADDICTIONS 2/2
- 5 LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ ET LA VIE QUOTIDIENNE
- 6 POURQUOI DEVIENT-ON AGGRO ?
- 7 DÉFI PRÉVENTION : COMMENT ÉVITER L'ADDICTION ?
- 8 OÙ TROUVER DE L'AIDE ?
- 9 EN RÉSUMÉ !

INTRODUCTION : POURQUOI PARLE-T-ON D'ADDICTION ?

🤔 As-tu déjà ressenti **un besoin incontrôlable** de faire quelque chose ?

Regarder ton téléphone toutes les 2 minutes ? Manger du chocolat en cachette ? Rester scotché aux jeux vidéo jusqu'au petit matin ?

Certaines habitudes **peuvent devenir des addictions et avoir des conséquences sur notre santé et notre quotidien**. Ce livret va t'aider à mieux comprendre ce phénomène et à repérer les dangers.



QU'EST QUOI UNE ADDICTION

Teste tes connaissances !

(Entoure la bonne réponse ou coche la case )

L'addiction, c'est...

- ☐ Avoir une passion pour quelque chose
- ☐ Être incapable de se passer d'une substance ou d'un comportement 
- ☐ Manger son plat préféré tous les jours

Une personne addict peut...

- ☐ Contrôler sa consommation facilement
- ☐ Avoir du mal à s'arrêter et ressentir un manque 
- ☐ Décider du jour au lendemain d'arrêter sans problème

 **Réponse : Si tu as coché les cases , tu as tout compris !**

L'addiction, c'est **une perte de contrôle sur une substance** (alcool, tabac, drogue...) **ou un comportement** (jeux vidéo, réseaux sociaux, achats compulsifs...).



LES DIFFÉRENTES FORMES D'ADDICTIONS 1/2

♦ Les addictions aux substances

 **Tabac** : La nicotine agit sur le cerveau et crée une dépendance rapide.

 **Alcool** : Peut causer des pertes de mémoire, des accidents et des maladies graves.

 **Cannabis** : Altère la concentration et peut mener à une dépendance psychologique.

 **Médicaments détournés** : Certains cachets peuvent être détournés et créer une dépendance dangereuse.

 **Drogues dures (cocaïne, héroïne, ecstasy...)** : Fortement addictives, elles détruisent la santé physique et mentale.



LES DIFFÉRENTES FORMES D'ADDICTIONS 2/2

◆ Les addictions comportementales

 **Jeux vidéo** : Jouer trop longtemps peut causer de l'isolement et des troubles du sommeil.

 **Réseaux sociaux** : La peur de rater une info (FOMO) pousse à une connexion permanente.

 **Jeux d'argent et paris en ligne** : Risque d'endettement et de stress intense.

 **Alimentation compulsive** : Manger pour gérer ses émotions peut devenir un problème.

 **Attention !** Une addiction, ce n'est pas juste une mauvaise habitude, c'est un **besoin incontrôlable qui peut avoir des conséquences graves.**



LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ ET LA VIE QUOTIDIENNE

Vrai ou Faux ? (Coche la bonne réponse )

 *Fumer une cigarette détend et ne crée pas vraiment de dépendance.*

☐ **Vrai**

☐  **Faux** (La nicotine est l'une des substances les plus addictives)

 *Trop jouer aux jeux vidéo peut causer des problèmes de sommeil et d'isolement.*

☐  **Vrai**

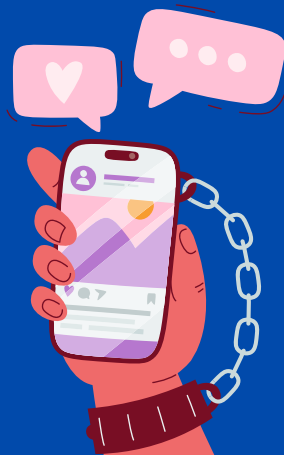
☐ **Faux**

 *Boire de l'alcool aide à mieux gérer le stress.*

☐ **Vrai**

☐  **Faux** (L'alcool peut aggraver le stress et causer des problèmes de santé mentale)

 **Réponse** : Si tu as trouvé les bonnes réponses, bravo ! Tu es sur la bonne voie pour comprendre les risques.



POURQUOI DEVIENT-ON ACCRO ?

💡 **Plusieurs raisons peuvent expliquer l'addiction :**

💣 **Le cerveau et le plaisir** : Certaines substances et comportements activent la production de dopamine (hormone du plaisir), ce qui donne envie de recommencer.

😞 **Le stress et les émotions** : Beaucoup de jeunes utilisent une addiction pour fuir un problème ou calmer une angoisse.

👧 **L'influence des autres** : Pression sociale, imitation des amis, envie d'expérimenter.

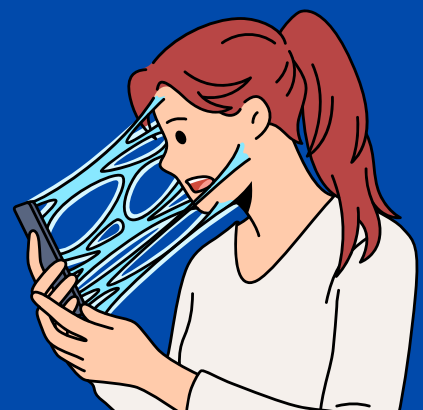
🔄 **La routine et l'habitude** : Faire quelque chose tous les jours finit par devenir automatique.

❓ **As-tu déjà ressenti ces sensations ?** (Coche ce qui te parle)

- ☐ Avoir du mal à lâcher ton téléphone 📱
- ☐ Être tenté(e) de fumer pour faire comme les autres 🚬?
- ☐ Regarder les réseaux sociaux dès le réveil ➡📱
- ☐ Te sentir stressé(e) si tu n'as pas accès à une certaine activité



Si tu as coché plusieurs cases, fais attention à ne pas tomber dans une habitude addictive !



DÉFI PRÉVENTION : COMMENT ÉVITER L'ADDICTION ?

Voici quelques astuces pour rester maître de tes choix :

- ✓ **Apprendre à dire NON** : Tu n'as pas besoin de suivre les autres pour exister.
- ✓ **Garder le contrôle** : Fixe-toi des limites (ex. : 1h de jeu vidéo max par jour).
- ✓ **Gérer le stress autrement** : Sport, musique, dessin, méditation... trouve ce qui te fait du bien !
- ✓ **Entourer de personnes positives** : Évite ceux qui poussent à la consommation.
- ✓ **Parler en cas de doute** : Si tu sens que tu perds le contrôle, demande de l'aide.



OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Si tu ressens une dépendance ou si tu veux aider un proche, voici des contacts utiles :

☎ **Drogues Info Service** : ☎ 800 23 13 13 (appel gratuit)

☎ **Alcool Info Service** : ☎ 980 980 930

☎ **Fil Santé Jeunes** : ☎ 800 235 236 (écoute anonyme et confidentielle)

🏢 **Consultations jeunes consommateurs (CJC)** : Présentes partout en France, elles offrent un accompagnement gratuit.

💬 **Parles-en à un adulte de confiance** : éducateur, médecin, infirmier scolaire... Ils sont là pour t'aider !



EN RÉSUMÉ !

- ◆ Une addiction, c'est une perte de contrôle sur une substance ou un comportement.
- ◆ Il existe des addictions physiques (drogues, alcool, tabac) et comportementales (jeux, écrans, achats compulsifs).
- ◆ Elles ont des effets graves sur la santé, la vie sociale et les études.
- ◆ Il existe des solutions pour prévenir et lutter contre les addictions.
- ◆ En cas de besoin, il faut en parler et demander de l'aide.

☀️ PRENDS SOIN DE TOI ET GARDE LE CONTRÔLE ! ☀️





Repère **JEUNE**



Repère **JEUNE**

www.reperejeune.fr

