

« Alcool, drogues : j'ai des doutes sur ma conso »



La 1^{ère} démarche

Tu te questionnes sur ta consommation d'alcool ou de drogues ?

Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

Si tu as moins de 25 ans, les CJC sont des structures spécifiques qui peuvent t'accueillir.

- Tu y trouveras des professionnels à ton écoute.
- C'est gratuit, anonyme, avec/sans rdv.
- Tu peux t'y rendre seul ou avec des membres de ton entourage.

Ensemble, vous ferez le point sur ta consommation et, plus généralement, sur ta situation personnelle.

Plus de 25 ans ?

En fonction de ta situation, tu peux aussi être accompagné par les CJC. Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (**CSAPA**) peuvent aussi t'accueillir, t'informer et procéder à une évaluation médicale, psychologique et sociale.

Pas prêt à en parler avec quelqu'un ?

Tu peux autoévaluer ta consommation

- www.addictaide.fr
- <https://addictions-france.org>

Le face-à-face te pose problème ?

Le tchat du **Fil Santé Jeunes** te permet d'avoir un premier contact incognito avec un professionnel ! C'est anonyme et gratuit.

- www.filsantejeunes.com
- 0 800 235 236 (aussi par téléphone)



Bon à savoir

Les addictions, ça ne concerne pas que l'alcool et les drogues...

On peut aussi être accro à des choses qui paraissent plus anodines, comme le sexe, les jeux ou les écrans. Dans notre société hyperconnectée, difficile de savoir quand notre consommation devient vraiment problématique...

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit l'addiction comme « un **état de dépendance périodique ou chronique à des substances ou à des comportements** ».

Au moindre doute, les CJC sont là pour faire le point avec toi.



A titre préventif

Tu es usager de drogue, et tu ne te sens pas prêt à arrêter ou ralentir ta consommation ? Ne culpabilise pas.

Il existe des structures qui peuvent t'accompagner : les Centres d'Accueil et d'**Accompagnement à la Réduction de risques** pour Usagers de Drogues (CAARUD).

L'idée : diminuer les risques pour ta santé, liés à ta consommation.