

Tu as besoin d'aide, d'être écouté ou de renseignements ?

LIGNES TELEPHONIQUES

TABAC INFO SERVICE

0 825 309 310

Du lundi au samedi - de 8h00 à 20h00
0,15 €/min

DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13

7 jours sur 7
Appel gratuit depuis un poste fixe
A partir d'un portable **01 70 23 13 13**
(prix d'une communication ordinaire)

FIL SANTE JEUNES

0 800 235 236

Tous les jours de 8h00 à minuit
Gratuit et anonyme

ECOUTE CANNABIS

0 811 91 20 20

7 jours sur 7 - de 8h00 à 20h00
Coût d'une communication locale
depuis un poste fixe

ECOUTE ALCOOL

0 811 91 30 30

7 jours sur 7 - de 14h00 à 20h00
Coût d'une communication locale
depuis un poste fixe

ECOUTE DOPAGE

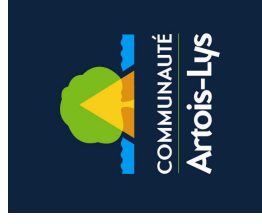
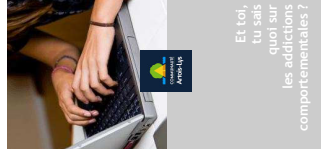
0 800 15 2000

Du lundi au vendredi - de 10h00 à 20h00
Numéro vert gratuit depuis un poste fixe
Gratuit et anonyme

SIDA INFO SERVICE

0 800 840 800

Du lundi au samedi - de 8h00 à 20h00
Numéro vert gratuit depuis un poste fixe
Gratuit et anonyme
7 jours sur 7



7, rue de la Haye - BP 57
62193 LILLERS CEDEX
Tél. 03 21 54 60 70
www.cc-artois-lys.fr

Espace Jeunesse Artois-Lys
14 rue des Martyrs
62190 LILLERS
Tél. 03 21 54 72 80
saj@cc-artois-lys.fr

Avec le soutien de :



Et toi, tu sais quoi sur les addictions comportementales ?



Les addictions comportementales, c'est quoi ?

A côté des addictions les plus classiquement connues comme les toxicomanies, l'alcoolisme ou le tabagisme, liées à la consommation de substances psychoactives, il existe un autre champ de conduites addictives plus « silencieuses » : les addictions comportementales, appelées également addictions sans drogue.

Les addictions comportementales nous apprennent que ce n'est pas le produit qui définit l'addiction, mais la **relation que l'individu entretient avec ce produit**.

Si le produit se définit, dans le cas des addictions classiques, par une substance psychoactive, il apparaît, d'une tout autre nature dans le cas des addictions comportementales, qui comprennent, de façon non limitative :

- le jeu pathologique (jeu de hasard et d'argent) les achats compulsifs
- les cyberaddictions (jeux vidéos, internet, téléphone portable...)
- les addictions alimentaires (anorexie, boulimie) les dépendances sportives
- les dépendances affectives
- les dépendances sectaires
- les dépendances sexuelles

Les addictions comportementales sont le plus souvent associées à des troubles psychiques.

Elles touchent toutes les classes sociales et toutes les catégories d'âge, depuis l'adolescent jusque la personne âgée.

Leurs conséquences négatives s'attaquent à toutes les composantes de la vie quotidienne : familiales, sociales, professionnelles, financières.

Signes et symptômes

Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.

Plaisir ou soulagement pendant sa durée.

Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.

Préoccupation fréquente au sujet du comportement ou de sa préparation.

Intensité et durée des épisodes plus importantes que souhaitées à l'origine.

Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement.

Temps important consacré à préparer les épisodes, à les entreprendre, ou à s'en remettre.

Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles, scolaires ou universitaires, familiales ou sociales.

Activités sociales, professionnelles récréatives majeures sacrifiées du fait du comportement.

Perpétuation du comportement bien que le sujet sache qu'il cause ou aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou physique.

Tolérance marquée : besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour obtenir l'effet désiré, ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité.

Agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adresser au comportement.

Privation de sommeil (en moyenne moins de 5 heures de sommeil par nuit), afin de passer le maximum de temps en connexion ou devant sa console ou avec son téléphone...

Négligence des autres activités importantes (familiales ou sociales), travail ou état de santé pour passer des heures entières sur internet.

Remarque d'une personne très proche concernant votre utilisation démesurée des nouvelles technologies.

Penser constamment à son PC, sa console, son téléphone portable même sans les avoir.

Se dire souvent qu'il faut débrancher son modem, mais être incapable de le faire.

Se dire souvent qu'on va y consacrer seulement un temps limité et constater quelques heures plus tard qu'on est toujours devant son PC, sa console, avec son téléphone.

Tu as besoin d'aide, d'être écouté ou de renseignements ?

SITES INTERNET

www.filsantejeunes.com

Propose une documentation sur la santé des jeunes, des forums et la possibilité de questionner par courriels des professionnels de la santé

www.tabac-info-service.fr

Site dédié à l'arrêt du tabac qui propose des outils et des exercices interactifs pour faire le point sur sa dépendance, ses motivations pour arrêter de fumer et qui propose la possibilité d'un accompagnement interactif dans sa démarche d'arrêt.

www.inpes-santé.fr

Site à destination du grand public et des professionnels qui propose :

Programme de prévention (tabac, alcool, drogues, sida...)
Actions de communication
Publications (catalogue en ligne)