

CHAT PEUT TOUJOURS SERVIR



Un OUTIL DE PRÉVENTION élaboré avec et pour les JEUNES À PARTIR DE 15 ANS.

En forme d'accordéon, pas plus grand qu'un smartphone

Des infos sur les substances psychoactives, Des conseils de réduction des risques, Des activités sur la connaissance de soi...

À découvrir seul ou en groupe !

POUR LES PROFESSIONNELS :

Le chat permet de structurer et animer vos séances de prévention collectives.

Le chat pourra également être utilisé pour préparer ou prolonger un entretien.

Laissez le chat traîner, même en libre accès, il fera son effet...

C'EST VRAI QU'ON PEUT ÊTRE ADDICT À TOUT ?

Je peux être addict à une substance ou un comportement, qui me procure du plaisir (ou un soulagement).

On parle d'addiction si je m'arrête pas à arrêter alors qu'il y a déjà des

conséquences négatives pour moi (dettes, difficultés scolaires, problèmes avec la justice, soucis de santé...)

Cela s'applique donc aux drogues, jeux de hasard et d'argent, peut-être les jeux vidéo.



L'ALCOOL, C'EST PAS UNE DROGUE ?

Les drogues sont des substances (licites et illicites) qui agissent sur le cerveau et en modifient le fonctionnement (psychoactives).

On peut respirer trois risques possibles :

- Elles peuvent être nocives pour la santé
- Elles peuvent rendre dépendant
- Elles peuvent modifier nos réactions, notre comportement, nos émotions, notre perception.

(effet psychoactif)

Tabac, alcool, cannabis, cocaïne sont des drogues.



L'ADDICTION C'EST DANS LA TÊTE ?

L'addiction a plusieurs facettes. Elle peut être physique, et/ou psychologique.

Psychologue, ça veut dire qu'on a une forte envie de ressentir les effets.

Physique, c'est le corps qui réclame le produit. Elle peut être très forte au point de rendre son propre corps incontrôlable.

SI ON CONSOMME DU CANNABIS, ON VA FORCÉMENT SE TOURNER VERS D'AUTRES DROGUES ?

Seule une petite minorité des consommateurs de cannabis essaiera d'autres drogues.

Ce n'est pas le cannabis qui entraîne ces autres consommations mais des facteurs comme la personnalité, les contextes de vie, etc.

Cela dépend de notre capacité à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie.



SI ON CONSOMME UNE FOIS, ON PEUT DEVENIR ACCRO ?

La dépendance peut venir plus rapidement avec certains produits (tabac par exemple), mais cela ne vient pas en une seule prise.

L'expérience de la consommation est différente pour chacun, cela dépend de la personne, du produit et du contexte.



DROGUES DOUCES & DURES : QUELLES DIFFÉRENCES ?

Certains produits sont plus toxiques ou plus addictogènes que d'autres, mais on ne peut pas dire qu'une drogue est dure ou douce.

Ce qui est déterminant, c'est la fréquence et la quantité de produit consommé, et le contexte. Encore une fois, les risques dépendent toujours de la personne, du produit et du contexte.

CIGARETTE, CHICHA, CIGARETTE ÉLECTRONIQUE... J'EN SAIS QUOI ?

Le tabac (cigarette/chicha) contient naturellement de la nicotine. C'est elle qui peut rendre dépendant.

Pour les cigarettes électroniques, selon le liquide acheté, il peut y avoir de la nicotine et donc un risque de dépendance.

La fumée du tabac contient plein de substances nocives et notamment des goudrons et du monoxyde de carbone.

Quand on vapote, il n'y a pas de monoxyde de carbone ni de goudrons car il n'y a pas de combustion.

La cigarette électronique semble donc être moins risquée.

Pour en savoir plus : www.tabac-info-service.fr

Vous voulez en savoir plus ?

Contactez le service Approches :

prevention@ad-med.fr
04 91 52 13 60

Outil créé par :



Avec le soutien de :

