

# Addictions, Quelles solutions ?



**Une addiction, c'est être dépendant :**

- **D'un produit**
- **D'une activité.**

**Ce produit ou cette activité procure  
une sensation de plaisir.**

**Ce plaisir devient un besoin incontrôlable.**

**Le produit est alors consommé régulièrement.**

**L'activité est pratiquée régulièrement.**

**Le produit et/ou la pratique de l'activité deviennent dangereux  
pour notre santé physique, notre bien-être mental et social.**



Les conséquences de l'addiction peuvent être graves :

- Isolement
- Problèmes financiers
- Perte d'emploi
- Problèmes de santé
- Violence

- Problèmes de santé mentale : dépression, dépendance, humeur qui change...

**La dépendance c'est quand il est impossible de se passer de quelque chose.**

**Une addiction peut créer une dépendance.**

Il existe de nombreuses addictions.

Voici quelques exemples :

- La drogue
- L'alcool
- Le tabac
- Les jeux vidéos, les écrans
- Les réseaux sociaux
- La pornographie
- Les jeux d'argent
- La nourriture
- Les médicaments, ...



## Qui peut m'aider ?

L'association **Nautilia** m'accompagne à lutter contre mon addiction.

L'association Nautilia (C.S.A.P.A.) se situe au **6 place Jules Ferry, 76 600, Le Havre.**

Je peux m'y rendre du **lundi au vendredi, De 9h à 13h et de 13h30 à 18h**  
**Le jeudi les horaires sont différents.**  
**Je peux m'y rendre de 9h à 13h et de 16h à 19h**

Pour éviter, réduire et mettre fin aux addictions, l'association propose :

- Des consultations avec des professionnels
- Une aide psychologique
- Un accompagnement personnalisé
- Un traitement
- Des ateliers thérapeutiques

**Un atelier thérapeutique permet au patient de s'exprimer, d'exprimer ses émotions,**



à travers différentes activités : art, chant, théâtre, groupes de parole...

## Comment contacter l'association Nautilia ?

Par mail : [nautiliaprevention@oppelia.fr](mailto:nautiliaprevention@oppelia.fr)



Par téléphone : **02 35 19 32 43**



Sur leur site internet : [www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

Je peux également me rendre  
au service d'addictologie de l'Hôpital



Flaubert.

Le service d'addictologie se situe à

**l'Hôpital Flaubert,  
55 bis rue Gustave Flaubert,  
76600 Le Havre.**



C'est au rez-de-chaussée du **Pavillon Launay,**  
au **Service Lefébure.**

Je peux contacter le secrétariat  
par téléphone au **02 32 73 35 35**



Il existe des **numéros d'urgence**  
pour m'écouter et m'aider selon mon addiction :

- Alcool info service : **0980 980 930**
- Drogues info service : **0800 23 13 13**
- Joueurs info service : **09 74 75 13 13**





© European Easy-to-Read logo: Inclusion Europe.

<http://www.inclusion-europe.org/etr>