

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



Par téléphone : **02 35 19 32 43**



Sur leur site internet : 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>