

ALCOOL, TABAC, JEUX D'ARGENT

JE DIS **NON**
AUX ADDICTIONS!



En partenariat avec



MILDECA
Mission interministérielle de lutte contre
les drogues et les conduites addictives



C'est quoi, ce petit livre ?

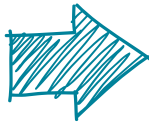
Ce livret va te présenter des situations mettant en scène l'usage de l'alcool, du tabac et des jeux d'argent et de hasard.

Ces trois usages sont très différents mais ils ont un point commun : ils peuvent entraîner une dépendance. On ne peut plus s'en passer pour se sentir bien. Cela s'appelle une « addiction ».



C'est quoi, une addiction ?

On parle d'addiction ou de dépendance chez une personne qui ressent un besoin très fort de consommer un produit (comme l'alcool et le tabac) ou de participer à une activité (comme jouer à un jeu d'argent). Cette personne se sent mal si elle n'a plus accès à ce produit ou à cette activité.



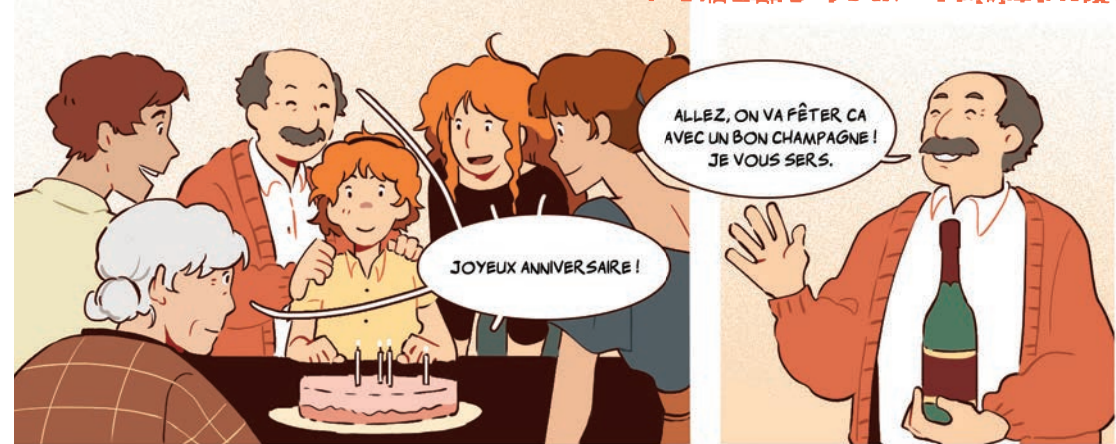
Comment ça fonctionne ?

Les produits ou les activités qui peuvent entraîner une addiction agissent sur la partie du cerveau réservée au plaisir (celle qui est activée quand tu manges un morceau de chocolat !). Le cerveau et l'ensemble du corps s'habituent à ce plaisir : on veut le ressentir en permanence, alors on consomme de plus en plus le produit... jusqu'à ne plus pouvoir s'en passer.



Le problème, c'est que les effets de ces produits sont encore plus puissants sur un enfant ou un adolescent, car leur cerveau, leur corps et leur personnalité sont encore en construction. Et si un jeune de ton âge consomme certains produits, il a plus de risques de devenir dépendant à ces produits une fois adulte. C'est pour cela que les jeux, l'alcool et le tabac sont interdits de vente aux moins de 18 ans.

Drôle de fête d'anniversaire



À ton avis, que peut faire Louise ?



1. Louise veut faire plaisir à certains membres de sa famille, alors elle accepte le verre de champagne. Elle n'apprécie pas vraiment le goût, mais elle le boit, contente de « faire la fête ». Elle ressentira l'effet de l'alcool sans oser en parler.



2. Louise n'est pas à l'aise. Elle n'a pas envie de boire de l'alcool, mais comme tout le monde trinque pour son anniversaire, elle se sent un peu obligée : elle fait semblant de goûter une gorgée, avant de se débarrasser du verre discrètement.



3. Louise refuse de boire le verre de champagne : elle n'en a pas du tout envie. Comme sa maman l'a fait remarquer, boire de l'alcool est fortement déconseillé. Alors elle dit non à son grand-père, expliquant qu'elle n'a pas besoin de ça pour fêter son anniversaire et s'amuser.

Si tu te trouves dans la même situation que Louise

Pour célébrer des occasions spéciales, comme des anniversaires, certains adultes boivent de l'alcool. D'autres s'en passent. Les adultes qui en consomment doivent cependant faire attention à ne pas en boire trop, **car l'alcool peut modifier le comportement et est dangereux pour la santé. L'alcool peut être à l'origine de violences ou d'accidents.**



La vente d'alcool est interdite aux moins de 18 ans et la consommation d'alcool est fortement déconseillée quand on est jeune : sur un enfant, même une petite quantité d'alcool peut être source de problèmes.



Tu as parfaitement le droit de refuser de boire de l'alcool à ton âge. Ce n'est pas pour toi ! Tu ne dois pas te forcer, même si tu as envie de faire plaisir à quelqu'un ou si tu veux participer à la fête. Tu as des tas d'autres moyens de t'amuser et de partager un moment agréable !



L'alcool, ce n'est pas pour toi ! Pas besoin d'y goûter pour t'amuser !

AVIS AUX PARENTS

Les parents et adultes sont les premiers vecteurs de banalisation de l'alcool auprès des jeunes. N'incitez pas votre enfant à en consommer, même si c'est juste « pour goûter » : cela n'a pas de sens pour un enfant. Il n'y a que des bénéfices à retarder les premières consommations. Les moments de convivialité peuvent se vivre sans alcool. Pour la santé, l'alcool c'est au maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours. Quant aux mineurs et aux femmes enceintes, c'est pas d'alcool du tout.

Des copains pas si cool



À ton avis, que peut faire Jules ?



1. Jules sait que la cigarette est dangereuse pour la santé. Il n'a pas envie de fumer, mais comme tous les regards sont braqués sur lui, il décide d'impressionner les autres collégiens. Il accepte la cigarette, malgré le dégoût qu'elle lui provoque.



2. Jules a envie d'« être cool » et d'appartenir à ce groupe de collégiens. Pour réussir à en faire partie, il pense qu'il doit alors tout partager avec eux, y compris la cigarette. Il se dit qu'il n'acceptera que celle-ci, et que ce sera juste un mauvais moment à passer.



3. Jules refuse à nouveau la cigarette. Il n'a pas envie de tricher avec ses parents et ne veut pas se forcer à fumer pour être « comme les autres ». Il propose à Agathe de rejoindre d'autres collégiens. Même s'ils ne partagent pas tous les mêmes passions et occupations, il sait que cela ne les empêche pas d'être amis !

Si tu te trouves dans la même situation que Jules

La cigarette est un produit fabriqué qui contient plus de 4 000 composés chimiques. Parmi eux, il y a la nicotine : c'est elle qui donne envie de fumer et qui rend dépendant à la cigarette. La cigarette est dangereuse pour la santé et il est très difficile d'arrêter de fumer.



La vente de cigarettes et de cigarettes électroniques est interdite aux jeunes de moins de 18 ans. Malheureusement, certains jeunes arrivent quand même à s'en procurer et en consomment plus ou moins régulièrement. De plus en plus d'ados se mettent aussi « à vapoter », en pensant que c'est sans danger, alors que ces vapoteuses peuvent contenir de la nicotine.

Les cigarettes sont extrêmement polluantes. Les produits issus des cigarettes sont classés parmi les principaux déchets sur la planète :

les filtres à cigarettes, qui contiennent des microplastiques, polluent les océans, les fleuves, les plages, les parcs et les sols. De plus, fabriquer les cigarettes est aussi polluant : il faut couper des millions d'arbres, utiliser des tonnes d'eau et le tout demande énormément d'énergie.



➔ **Fumer est dangereux pour ta santé, autant ne jamais commencer !**

AVIS AUX PARENTS

N'hésitez pas à ouvrir le dialogue au sujet du tabac avec votre enfant avant l'adolescence, période la plus propice aux premières consommations.

Amenez-le à réfléchir en valorisant les avantages à rester non-fumeur au vu des dangers du tabagisme. Préparez-le aux jeux d'influence qui vont présenter la cigarette comme valorisante auprès des autres : illusion d'être « adulte », pseudo « confiance en soi », etc.

Un jeu dangereux



À ton avis, que peut faire Issa ?



1. Issa sent que quelque chose cloche avec le fait de rejouer sans arrêt. Mais il espère gagner cette fois-ci. Il achète de nouveaux jeux. Résultat : il ne gagnera rien de plus et restera sans argent de poche jusqu'à la fin du mois.

2. Issa n'est pas à l'aise. Il achète un nouveau jeu, mais il ne dépense pas tout l'argent qu'il lui reste. Ce jeu lui permet de gagner 2 euros, contre 15 dépensés. Une fois rentré chez lui, il se sent coupable et il n'ose pas en parler à ses parents.



3. Issa résiste à l'envie de rejouer. Il pense à ses parents qui lui donnent de l'argent de poche chaque mois : ils n'aimeraient pas qu'il dépense tout dans des jeux à gratter ! Il sait qu'il risque de perdre plus d'argent qu'il n'en gagnera. À la place, il va à la librairie pour s'acheter des mangas.

Si tu te trouves dans la même situation qu'Issa

Qu'ils se jouent sur Internet ou « en vrai », les jeux d'argent (tickets à gratter, paris sportifs, loto...) sont souvent sans fin. À chaque résultat, tout est fait pour que tu rejoues à nouveau... et donc en remisant de l'argent. Si tu as perdu, tu te dis que tu peux tenter ta chance une nouvelle fois. **Si tu as déjà gagné, tu penses pouvoir gagner encore plus.**



Ces jeux « sans limite » peuvent pourtant faire oublier le plaisir de jouer et devenir source de problèmes : énervement, frustration de ne pas gagner, isolement et épuisement pour les jeux en ligne... sans compter qu'ils peuvent faire perdre beaucoup d'argent. **Garde en tête que, la plupart du temps, cela te coûtera plus cher que ce que tu vas gagner.**

Les jeux d'argent sont interdits aux jeunes de moins de 18 ans, qu'ils soient jouables sur Internet ou en vente dans un lieu comme un bureau de tabac. Malheureusement, certains jeunes arrivent quand même à y jouer sans être sûrs de pouvoir récupérer leurs potentiels gains. Alors, autant ne pas gaspiller son argent !



Jouer ou parier avec son argent : il y a beaucoup plus de perdants que de gagnants !

AVIS AUX PARENTS

La pratique des jeux d'argent et de hasard peut sembler anodine. La majorité des joueurs y jouent de façon contrôlée et récréative. Mais ces jeux qui poussent à la consommation peuvent entraîner de réelles conduites addictives, qui, en plus d'impacter la situation financière, peuvent avoir des répercussions sur la santé et la vie sociale. En tant que parent, ne jouez pas devant ou avec votre enfant, pour ne pas banaliser cette pratique de jeux.

Tu as des questions sur les produits ou les activités qui peuvent entraîner une addiction ?



Voici à ta disposition plusieurs ressources pour t'aider :

Ton médecin généraliste peut te recevoir :

même s'il n'est pas spécialiste, tu peux lui en parler.

L'infirmier scolaire peut lui aussi t'informer.

Il peut également t'orienter vers une CJC (lis ci-dessous).

Les consultations jeunes consommateurs (CJC) :

elles sont réservées aux jeunes de 12 à 25 ans, et sont gratuites et confidentielles. Tu seras reçu par des spécialistes des addictions qui sauront t'écouter, t'informer et te conseiller.

Le site drogues-info-service.fr :

tu trouveras plein d'informations sur les substances addictives (dont l'alcool et le tabac). Tu peux aussi joindre des spécialistes sur le chat ou par téléphone au **0800 23 13 13**, et consulter la liste des CJC près de chez toi.

Le site Joueurs-info-service.fr : tu trouveras plein d'informations sur les jeux d'argent et de hasard. Tu peux aussi joindre des spécialistes sur le chat ou au téléphone au **09 74 75 13 13**.

Le Fil Santé Jeunes au **0800 235 236** : une ligne téléphonique anonyme et gratuite (depuis un poste fixe), de 9 heures à 23 heures, pour échanger avec des médecins et des psychologues.

AVIS AUX PARENTS Pourquoi en parler ?

- L'adolescence constitue une période propice aux **initiations à des substances et activités à caractère addictif**.
- Les études démontrent que la **posture et le discours des parents jouent un rôle important** dans la prévention des comportements à risque.
- **Filles et garçons** sont touchés.
- Cela concerne **tous les milieux sociaux**.
- Les **CJC** accueillent également les **parents, seuls ou avec leur enfant**, pour les **écouter** et les **conseiller** sur l'**accompagnement** de leur enfant.



FR

LIVRET

