

Aides contre les addictions

Conscientiser sa consommation : Test DETA

- Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation ?
- Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous consommiez trop ?
- Avez-vous déjà eu besoin de consommer dès le matin pour vous sentir en forme ?

4 réponses positives = consommation problématique

Consommation d'alcool :

Numéro d'appel anonyme et gratuit :

- **Fil santé jeunes** de 9h à 23h, 7j/7 : 0 800 235 236
- **Alcool info service** de 8h à 2h, 7j/7 : 0 980 980 930

Chat qui te met directement en lien avec un professionnel :

- **filsantejeunes.com** de 9h à 22h

Consommation de drogue :

Numéro d'appel anonyme et gratuit :

- **Écoute cannabis** de 9h à 23h, 7j/7 : 0 980 980 940
- **Drogues info service** de 8h à 2h, 7j/7 : 0 800 23 13 13

Si exposition à des risques :

- **Centre d'Accueil et Accompagnement à la réduction des risques pour Usagers de Drogues (CAARUD)**

Les addictions en général :

Groupes de parole pour les personnes concernées et les proches:

Entraid'addict : 06 37 68 07 85, contact@entraidaddict.fr

Aide de pair à pair :

Association Français des Dépendants En Rétablissement : 06 52 23 55 05, afder1@gmail.com

« Aujourd'hui je vais mieux, mais n'ayez pas honte faites vous aider, l'addiction c'est une maladie »

Accompagner un proche :

- L'aider à chercher de l'aide, à **consulter un professionnel** et, si besoin à suivre un traitement.
- Soutenir son proche dans ses activités, lui proposer des **sorties sans consommation** d'alcool ou de drogues
- L'aider dans des **taches quotidiennes**

Attention, vous ne pouvez pas vous substituer d'un médecin, une addiction est un trouble psychique, un professionnel est essentiel.

Autres aides :

- **Brochure PSYCOM** sur les troubles addictifs sur : psychom.org
- **Podcast "Alcool : derrière le verre"** sur : alcool-info-service.fr
- **Vidéos** de MAAD Digital
- Le **livre "Revivre, 12 étapes pour sortir de l'addiction"** de Philippe Cavaroz et Michel Henry



Contact ANEPF
Clémence Tarrillon
Vice-présidente en charge des Affaires Sociales
Affaires.socials@anepf.org

Lutte contre les addictions

En tant que futur professionnel de santé, associatif, citoyen, amis, parent, ... vous pouvez lutter contre les addictions !

Engagements personnel

Donner de son temps tout en s'écoulant

- Parler de cette thématique avec ses proches, les écouter
- Ne pas systématiquement proposer de l'alcool lors d'un repas
- S'engager dans une association qui lutte contre les addictions
 - La Ligue contre le cancer

Engagements d'une association

- Faire de la sensibilisation
- Collaborer avec des associations thématiques
- Participer aux campagnes nationales : Mois sans tabac, Dry January, ...
- Organiser des collectes de dons

Les grandes étapes d'un projet de sensibilisation :

- Définir le projet
 - le ou les publics cible ainsi que leurs besoins
 - l'objectif général
 - Établir un rétroplanning
- Penser aux acteurs
 - Intervenants extérieurs : patient, professionnels de santé, association de patient, partenaires (financiers), ARS*, CPTS*, ...
- Jour J (si c'est un évènement physique)
 - Faire des photos
 - Ne pas paniquer face à un imprévu
- Après le projet
 - Remercier les intervenants et les participants
 - Rapport d'évaluation

*ARS : Agence Régionale de santé

*CPTS : Communauté professionnelle territoriale de santé

Les ressources

ANEPF, Podcast Parlons Santé !
Briser l'addiction

Association Addictions France

Les idées de projets et actions

Brochure

Conférence

Podcast

Infographie

Mettre à disposition des kits avec flyer, numéros d'aide, ...

Rendre visibles les numéros d'aides (cf au dos)

Concours d'affiches, flyer, ...

Vidéo

Recueil de témoignage

→ site internet de l'association
→ local de l'association

Repartager ce guide, c'est déjà de la sensibilisation !

Nous pouvons aussi agir sur notre environnement

Lors d'évènements festifs :

- Pensez à proposer des cocktails sans alcool
- Stand de prévention
- Ne pas laisser un participant repartir en voiture en cas d'éthylotest positif

Agir sur le quotidien :

- Promouvoir le bien-être
 - Yoga, sophrologie, relaxation ...
- Mettre en place des ateliers de gestion du stress (une des motivations de consommation)



ANEPF

Contact ANEPF

Clarice Réglin

Vice-présidente en charge de la Santé Publique
sante-publique@anepf.org