

Les numéros utiles

PRÉVENTION DES ADDICTIONS AIDE À DISTANCE EN SANTÉ



**TABAC
INFO
SERVICE** ☎ **39 89** De 8h00 à 20h00, du lundi au samedi
(service gratuit + prix appel)
www.tabac-info-service.fr

Tabac info service propose information, conseils et aide pour arrêter de fumer :

- le **3989** permet un accompagnement gratuit sur plusieurs entretiens avec un tabacologue
- le **site internet** offre conseils et tests pour faire le point sur sa dépendance, un espace de questions/réponses et de témoignages, un annuaire des consultations de tabacologie
- un **coaching personnalisé**, accessible via une application smartphone sur le Play store® et l'Apple store® et sur internet <https://coaching.tabac-info-service.fr>
- une **communauté Facebook** : facebook.com/tabacinfoservice

**ALCOOL
INFO
SERVICE** ☎ **0 980 980 930** De 8h00 à 2h00, 7j/7
(Service anonyme et gratuit + appel non surtaxé)
www.alcool-info-service.fr

**DROGUES
INFO
SERVICE** ☎ **0 800 23 13 13** De 8h00 à 2h00, 7j/7
(Service et appel anonymes et gratuits)
www.drogues-info-service.fr

**ÉCOUTE
CANNABIS** ☎ **0 980 980 940** De 8h00 à 2h00, 7j/7
(Service anonyme et gratuit + appel non surtaxé)
www.drogues-info-service.fr

**JOUEURS
INFO SERVICE** ☎ **09 74 75 13 13** De 8h00 à 2h00, 7j/7
(Service anonyme et gratuit + appel non surtaxé)
www.joueurs-info-service.fr

Des professionnels apportent information, soutien, conseil et orientation à toute personne concernée par l'usage de drogues, d'alcool ou la pratique excessive de jeux d'argent et de hasard.
Les sites internet mettent également à disposition des espaces de dialogue et d'échanges (chats, forums et questions/réponses) ainsi que l'annuaire national des structures spécialisées en addictologie.

D101-058-18PC



Ces lignes téléphoniques et sites internet sont gérés par Santé publique France.

✦ Nous contacter

CHERBOURG

Tél. 02 33 10 03 03
@ : csapa.presquile@fbs50.fr

LES PIEUX

Tél. 02 33 10 03 03
@ : csapa.presquile@fbs50.fr

COUTANCES

Tél. 02 33 47 40 07
@ : centre.epidaure@fbs50.fr

CARENTAN

Tél. 02 33 71 64 30
@ : csapa.carentan@fbs50.fr

SAINT-LO

Tél. 02 33 77 37 20
@ : cmp.bateson@fbs50.fr



Alcool, tabac,
cannabis, cocaïne,
ecstasy,
jeux vidéo, ...

Il existe un endroit pour en parler et faire le point.



audacieuse pour mieux servir

Conception Fondation Bon Sauveur de la Manche Réf. 442.110 Version 24.01 © Freepik

✦ C'est quoi une CJC ?

Une CJC est un lieu **d'écoute, d'information** et de **soutien**, où peuvent être discutées sans tabou les expériences de chacun. Elle est destinée aux jeunes (**entre 12 et 25 ans**) et aux familles et aidants faisant face à une conduite addictive (alcool, tabac, cannabis, PTC, cocaïne, ecstasy, médicaments, écrans, jeux d'argent...).

Ces consultations sont gratuites et anonymes : aucun document ne vous sera demandé.

Les jeunes peuvent s'y rendre seuls ou accompagnés d'un parent ou d'un aidant. A l'inverse les familles et aidants peuvent être reçus avec ou sans le jeune concerné.



✦ Ca sert à quoi ?

Les CJC accueillent les jeunes (seuls ou accompagnés) ou les aidants.

Eviter qu'une consommation n'évolue en addiction.

Vous cherchez des informations fiables sur les risques liés à la consommation d'alcool, de cannabis, de cocaïne, d'ecstasy, de jeux vidéo, de tabac ?

Vous voulez faire le point sur votre propre consommation ?

Vous vous inquiétez pour vous ou un proche ?

Vous ne savez pas comment aborder le sujet ?

✦ Comment ça fonctionne ?

Un(e) professionnel(le) accueille le jeune ou l'aidant (seul ou accompagné) et propose une évaluation de la situation. Il (elle) répond aux questions et oriente si besoin vers les partenaires.

Le but : rôle d'accueil, d'écoute, de conseil et d'orientation. Les CJC permettent également de rétablir le dialogue au sein de la famille et/ou de l'entourage.

Vous pouvez consulter plusieurs fois le (la) professionnel(le). Un accompagnement peut être proposé dans une structure spécialisée (MADO, CMP, CSAPA...).

