

ADDICTIONS ET CONFINEMENT

Guide de survie pour les ados

La situation que nous vivons est pesante et angoissante pour beaucoup de monde. Les jeunes se retrouvent souvent livrés à eux-mêmes. Leurs parents sont plus à la maison, mais ils doivent travailler, s'occuper du ménage ou de proches âgés.

Quel est l'impact de cette situation sur l'utilisation des écrans ou sur la consommation d'alcool par exemple ?



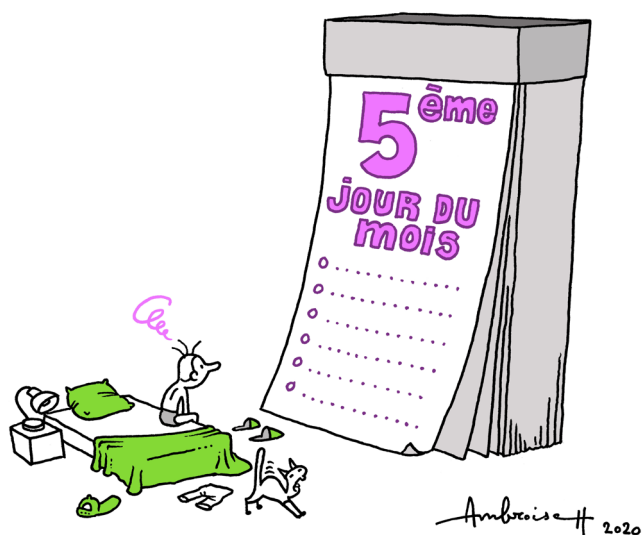
Ambroise H 2020



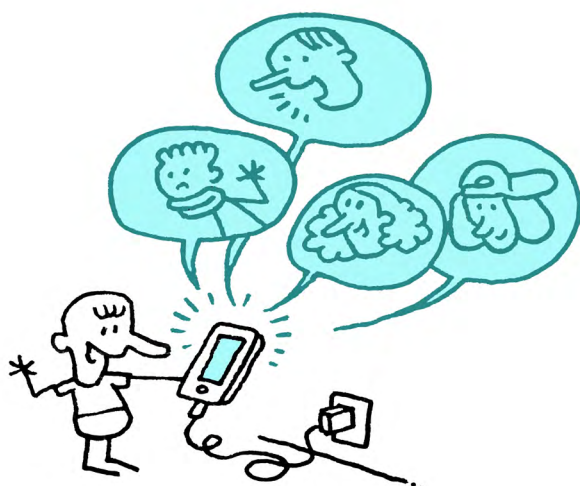
Ambroise H 2020

À toi de prendre les choses en mains !

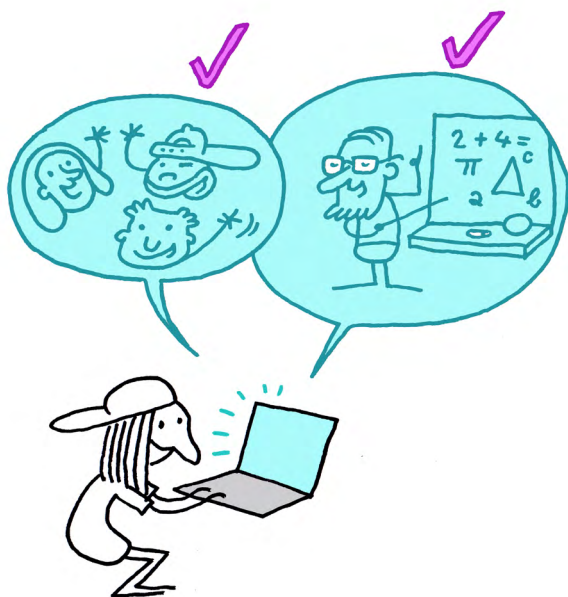
Retrouver ses ami-e-s est difficile en ce moment. La frustration, l'inquiétude et l'ennui peuvent s'installer. La crise du coronavirus t'oblige à revoir ton emploi du temps. Que peux-tu faire ?



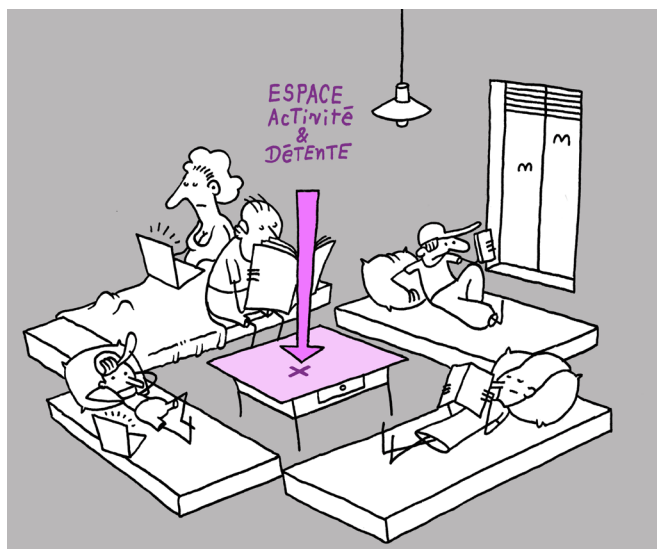
Fais un programme pour ta journée. Fixe à quels moments tu vas travailler pour l'école et définis ce que tu veux faire d'autre. N'oublie pas de prévoir des pauses !



Reste en contact avec tes ami-e-s (téléphone, Whatsapp, Skype etc.)



Et le smartphone ou la tablette? Planifie tes activités en ligne (jeu vidéo, série télévisée, médias sociaux, etc.) et fixe une limite de temps. Éteins tes appareils une heure avant d'aller te coucher. Ton corps a besoin de repos, surtout en ce moment.



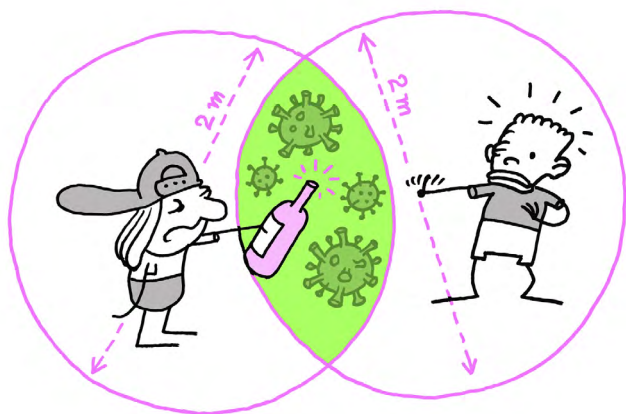
Fais également des activités où tu n'es pas devant un écran: prends soin de toi et des autres, p. ex. en écoutant de la musique, en cuisinant, en faisant les courses pour tes grands-parents ou en sortant le chien d'une voisine âgée. N'oublie pas de bouger (jogging, pompes, etc.). Cela aide à évacuer la frustration et à combattre la solitude.



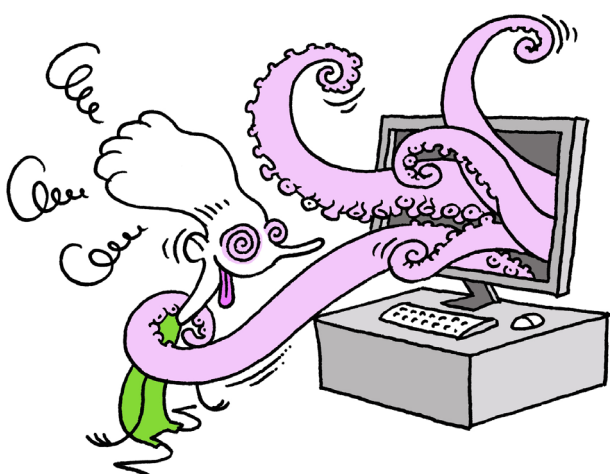
Alcool, nicotine ou cannabis : aucun de ces produits ne permet de lutter contre le stress ou l'ennui, au contraire. Tôt ou tard, les sentiments négatifs te rattraperont. Tu t'exposes aussi au risque de dépendance.



Et si c'était l'occasion d'arrêter de consommer ?
Tu trouveras des conseils ici : www.stopsmoking.ch/fr/



Si tu décides de consommer, protège-toi : ne partage pas de cigarettes ou de verres avec d'autres personnes. Respecte les consignes de sécurité si tu dois sortir pour acheter un produit. En cas de toux ou de fièvre, il est préférable de ne pas fumer.



Attention aux jeux d'argent : ils t'attirent avec des parties gratuites, mais rapidement on te demande de passer à la caisse. Le risque d'addiction et d'endettement est important.



Ambroise H 2020

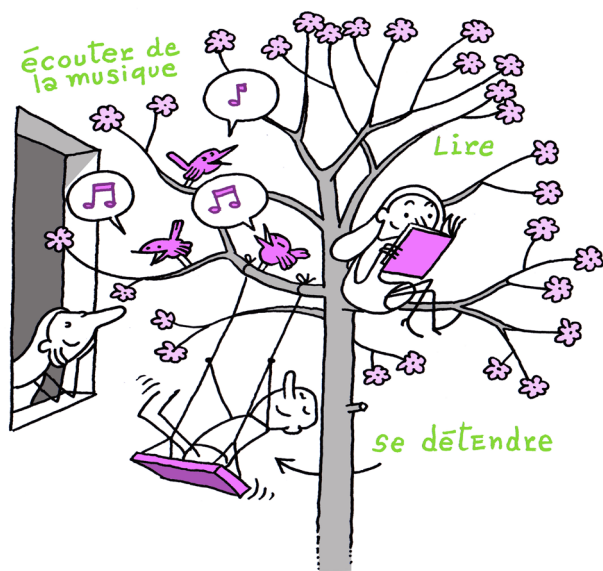
Et si tes parents consomment ?

Vivre avec un parent qui boit trop ou qui a un autre problème de consommation est difficile. C'est encore plus le cas en ce moment : toute la famille est cloîtrée à la maison et il est difficile de s'isoler. En ce moment plus que jamais, il est important de partager tes soucis avec d'autres personnes.



Ambroise H 2020

Ne reste pas seul-e. Parle à une personne de confiance (tante, grand-père, marraine, enseignant-e). Appelle-les si tu ne peux pas les voir.



Prends soin de toi : pratique tes activités favorites, reste en contact avec tes ami-e-s, veille à rester en forme (bouge et mange à intervalles réguliers, dors suffisamment).



En cas d'urgence pour toi ou ton parent, appelle le 144 (ambulance) ou le 117 (police).



Informations et soutien

Aide pour enfants et adolescent-e-s : **147** (appel gratuit, 24h/24)

Conseils par téléphone d'Addiction Suisse au **0800 105 105** (gratuit).

Les lundis, mercredis et jeudis: de 9h à 12h.

Forums de discussion : www.papaboit.ch | www.mamanboit.ch

Alateen : groupes de parole pour les enfants qui ont un parent alcoolique :
www.alanon.ch/jeunes

Tu trouveras des informations sur les substances psychoactives dans les dépliant d'Addiction Suisse : shop.addictionsuisse.ch/fr/34-adolescents et sur le site internet www.ciao.ch.

Réduire les risques en arrêtant de fumer : www.stopsmoking.ch/fr/

Consultation en ligne : <https://www.safezone.ch/>

Offres de soutien près de chez vous : <https://www.indexaddictions.ch/>

Offres à distance en Suisse romande : <https://www.grea.ch/>

Adresse de contact dans ta région