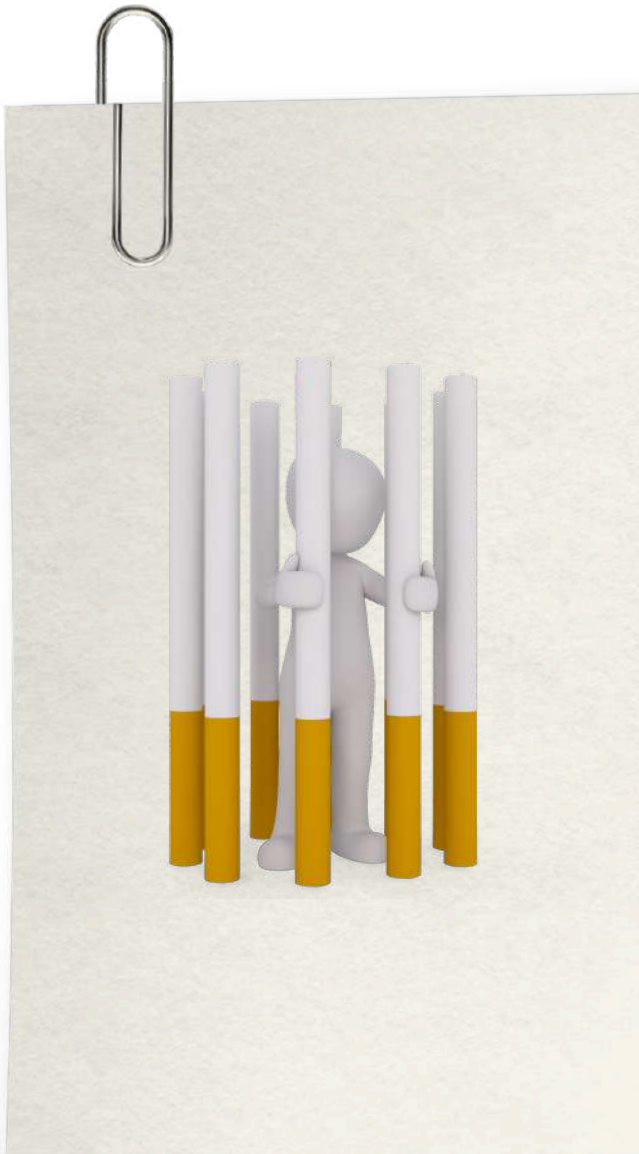




# FICHE PRATIQUE ADDICTIONS


## QU'EST-CE QUE L'ADDICTION ?


L'**addiction** est une dépendance à une substance (alcool, tabac, drogue...) ou à un comportement (écrans, jeux, achats...) qui entraîne une perte de contrôle et a des conséquences négatives sur la vie quotidienne. **Elle peut être physique, psychologique ou les deux.**



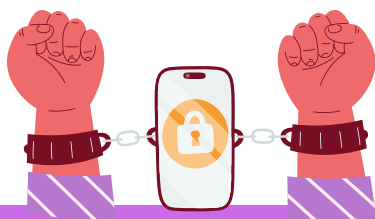
## LES PRINCIPALES CAUSES

 Stress et anxiété

 Pression sociale

 Recherche de plaisir immédiat

 Facteurs biologiques



EN SAVOIR PLUS



[www.cpts-metz.fr](http://www.cpts-metz.fr)

# FICHE PRATIQUE ADDICTIONS



## COMMENT PRÉVENIR ?

✓ Parler de ses émotions

✓ Trouver des alternatives (sport, art, sorties...)

✓ S'informer et sensibiliser

✓ Consulter un professionnel de santé

Besoin de conseils ou d'orientation ?

**Accédez aux structures spécialisées de notre territoire** en scannant le QR code.



**L'addiction** n'est pas un choix ou un manque de volonté, c'est une maladie qui peut toucher tout le monde.

En parler, c'est déjà commencer à en sortir. Que ce soit pour soi ou pour un proche, **il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide.**

