ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS / université de BORDEAUX

Addictomètre

Et pour garder un œil sur tes consos on te propose la Méthode 5C :

↘ Contrôle :
Impression de ne pas pouvoir s'arrêter et/ou de consommer plus que ce qu'on avait prévu.
→ Se fixer une limite claire et précise avant de commencer à consommer.

↘ Comportement compulsif :
le fait de consommer de manière automatique, comme un réflexe qu'on ne questionne plus.
→ Prendre un temps pour se demander si on a vraiment envie de cette conso (ou si on le fait par réflexe, combler un vide, gérer une émotion…).

↘ Craving :
envie soudaine, difficile à contrôler, envahissante.
→ Le craving peut être intense mais il finit toujours par redescendre (comme une vague). Essayer de changer d'activité et/ou d'environnement pendant 15mn pour le laisser passer.

↘ Continuité :
le fait de poursuivre la consommation alors qu'on s'était fixé d'arrêter ou de faire une pause.
→ Planifier des « jours sans » ou une période de pause précise. Si difficile à tenir, il est temps de demander de l'aide !

↘ Conséquence :
les impacts visibles de la consommation sur les différentes sphères (relations, santé, finances, études…).
→ Faire un point objectif sur les conséquences : si plus d'aspects négatifs que positifs, les conséquences prennent le dessus sur le plaisir du moment.



ne pas jeter sur la voie publique

Si tu ressens le besoin d'en parler et que tu as besoin de conseils, tu peux prendre rendez vous à l'Espace Santé Etudiants :

Tu te questionnes sur tes consos ?

tnba · Bordeaux INP · ENSAP · IRTS · Université Bordeaux Montaigne · Bordeaux Sciences Agro · Arts et Métiers · Sciences Po Bordeaux

Financé par la cvec

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

Ca ne t'empêche pas de profiter d'autres activités

Tu n'y penses pas constamment

Tu te sens libre de t'abstenir sans difficulté

Tu choisis les moments où tu consommes sans ressentir de pression

Ca n'impacte pas négativement tes relations

Tu ne perçois pas de conséquences (négatives) sur ta santé physique, psychique ou sexuelle

Ça ne t'empêche pas de faire ce que tu as à faire (études, obligations...)

Ca n'a pas de conséquences majeures sur ton budget

Tu consommes plus que prévu ou plus souvent que tu ne le voudrais

Tu commences à avoir du mal à dire non

Tu te sens parfois coupable après avoir consommé

Tu ressens le besoin d'y revenir pour te détendre ou te sentir mieux

Tes proches s'inquiètent ou te font des remarques

Tu négliges certaines responsabilités ou activités

Tu ressens parfois des changements d'humeur, d'énergie ou de sommeil

Tu dépasses ton budget consommation prévu

Tu commences à consommer seul

Tu passes beaucoup de temps à chercher de quoi consommer et à consommer

Tu ressens des besoins urgents et envahissants de consommer

Tu essaies de réduire ou d'arrêter sans y parvenir

Tu te sens mal quand tu ne consommes pas

Tu as perdu l'intérêt pour des choses qui te plaisaient

Ta santé se dégrade

Tu t'isoles et ou rentres en conflit avec tes proches

Il t'arrive de mettre en danger ta sécurité ou celle des autres

Il te faut beaucoup de temps pour récupérer de tes consommations

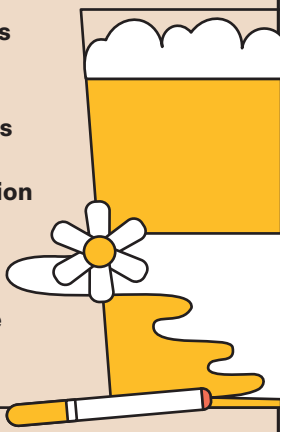
Une grande partie de ton budget rentre dans tes consommations

Tu selectionnes tes sorties et tes relations pour consommer

Tu as des ennuis avec la justice du fait de tes consommations

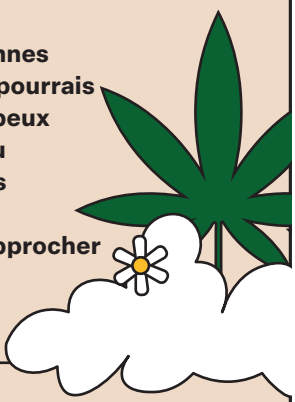
Tu te poses des questions :

- Tu connais tes limites de consommation ?
- Est-ce que tu connais et/ou utilise des méthodes de réduction des risques ?
- Est-ce que tu es renseigné sur ce que tu consommes ?



Pour aller plus loin :

- Est-ce que tu peux te reposer sur ton environnement si besoin ?
- Identifie des personnes ressources à qui tu pourrais en parler, en qui tu peux avoir confiance si tu dépasses les limites
- N'hésite pas à te rapprocher d'un pro de santé



Quelques ressources :

- **Caanabus Consultations Jeunes Consommateurs :**
  39/41 rue Sainte-Colombe - 33000 Bordeaux
  05 56 01 25 66 - *Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h30-13h / 14h-17h - Mercredi : 14h – 18h*
- **Espace santé étudiants**
  22 avenue Pey Berland - 33600 PESSAC
  05 33 51 42 00 - *Du lundi au vendredi de 9h à 19h (17h le vendredi)*
- **Alcool info services :**
  0 980 980 930, 7j/7 de 8h à 2h
  (appel anonyme et non surtaxé)
- **Drogues info services :**
  0 800 23 13 13, de 8h à 2h, 7j/7
  (appel anonyme et non surtaxé)
- **Joueurs info service :**
  09 74 75 13 13, de 8h à 2h, 7j/7
  (appel anonyme et non surtaxé)
- **Samu :**
  (en cas de détresse psychique ou physique)
  Composer le 15

