

# JEUX VIDÉO, ALCOOL, TABAC

Je dis **NON** aux addictions !



En partenariat avec



Réalisé pour



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Premier ministre

Mission  
interministérielle  
de lutte contre  
les drogues et les  
conduites addictives

# C'EST QUOI ce petit livre ?



Tout le monde aime ressentir du plaisir, du soulagement ou se sentir plus fort : en écoutant de la musique, en faisant du sport, en mangeant un bon repas... **Certains produits ou activités nous le font tellement ressentir que l'on a du mal à s'en priver :** cela peut devenir un problème.



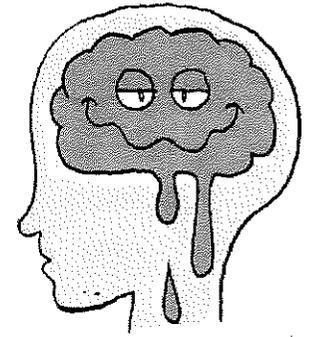
**Ce petit livre va te présenter des situations en rapport avec les jeux vidéo, l'alcool et le tabac.** Les usages en sont très différents, mais leur point commun, c'est qu'ils peuvent entraîner une dépendance : on ne peut plus s'en passer pour se sentir bien. Cela s'appelle une **addiction**.

## C'est quoi, une addiction ?

On parle d'addiction chez une personne qui perd le contrôle de l'usage d'un produit (comme l'alcool et le tabac) ou d'une activité (comme jouer à un jeu vidéo). Cette personne se sent mal si elle n'a plus accès à ce produit ou à cette activité.

## Comment ça fonctionne ?

Les produits ou les activités qui peuvent entraîner une addiction modifient le fonctionnement du cerveau. Ils agissent sur la partie réservée au plaisir, en provoquant la libération d'une substance qui fait que l'on se sent bien. Le cerveau et le corps s'habituent à ce plaisir et à cette façon de se le procurer. On veut le ressentir en permanence : on consomme de plus en plus le produit ou on pratique de plus en plus l'activité... On ne peut plus s'en passer, même si l'on sait parfois que cela nous fait du mal.



## L'addiction a aussi des conséquences sur l'humeur et le comportement.

Elle énerve, fatigue, stresse... Parfois, on s'isole complètement de sa famille et de ses amis. L'addiction affaiblit les capacités à être autonome et la confiance en soi : sans produit, on ne sait plus se faire de nouveaux amis ou parler en public...



**Ces effets sont encore plus puissants sur un enfant ou un adolescent, car leur cerveau, leur corps et leur personnalité sont encore en construction. De plus, si un jeune de ton âge consomme certains produits, comme l'alcool ou le tabac, il a plus de risques de devenir dépendant à ces substances une fois devenu adulte.**



# Un jeu très prenant



## À ton avis, que peut faire Arthur ?



1. Arthur n'est pas à l'aise : il sent que quelque chose cloche avec son jeu. Mais il n'arrive pas à en parler avec ses parents. De retour dans sa chambre, il se remet directement à jouer. Ses parents lui demandent plusieurs fois d'arrêter, sans succès. Résultat : ils finissent par se disputer.

2. Arthur se sent un peu coupable. Après dîner, il relit sa leçon de français pour le lendemain. Mais une fois au lit, il ne peut s'empêcher de reprendre la partie commencée : il joue pendant deux heures, jusqu'à être complètement épuisé. Demain, à l'école, Arthur risque d'avoir du mal à se concentrer !



3. Arthur écoute ce que lui disent ses parents. Il reconnaît qu'il a souvent du mal à s'arrêter de jouer sur son téléphone, car son jeu est très prenant. Avec ses parents, ils en discutent et ils décident ensemble de fixer une durée maximale de jeu par jour. Ainsi, Arthur aura du temps pour faire d'autres activités !

## SI TU TE TROUVES DANS LA MÊME SITUATION QU'ARTHUR

Contrairement à un jeu de société ou à un match de basket, certains jeux vidéo sur ordinateur, console ou smartphone n'ont pas de fin. Tout est fait pour que tu y joues le plus longtemps possible : gagner un niveau ou remplir des missions t'apporte de nouvelles options, fait évoluer ton personnage... Résultat : tu pourrais continuer indéfiniment !



Avec ces activités "sans limite", c'est à toi de décider de mettre fin à une partie. Or, si tu joues trop longtemps, le plaisir de jouer risque de mal se terminer.

Au lieu d'être source de détente, le jeu devient une source d'énervement, d'épuisement et d'isolement. Et si tes parents doivent en venir à t'imposer d'arrêter, cela peut virer à la dispute !



Pour éviter que jouer ne se transforme en une expérience désagréable, décide par avance de limites, en accord avec ton entourage. Prends le temps de discuter avec tes parents pour déterminer une durée de jeu maximale. Une fois le temps écoulé, prévoyez de partager une chouette activité.

**JOUER À UN JEU VIDÉO DOIT RESTER UN PLAISIR**

### AVIS AUX PARENTS

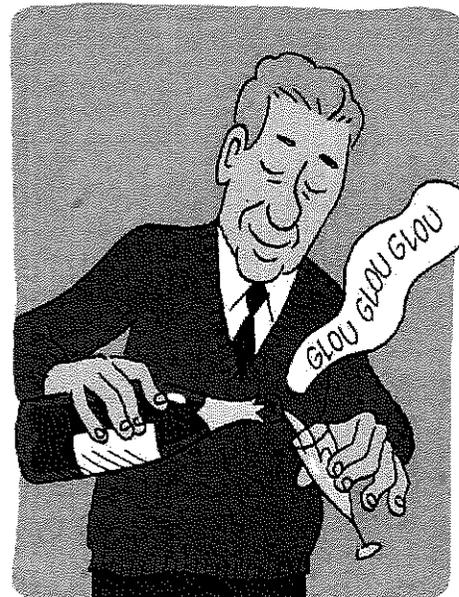


Établir avec votre enfant les conditions d'utilisation des jeux vidéo (durée limitée, moments autorisés) l'aidera à jouer sans abus. Partager ce temps de jeu avec lui et permettre à l'enfant de s'appropriier ces règles, facilitera des échanges entre vous à d'autres moments.

# Drôle de fête d'anniversaire



Alcool



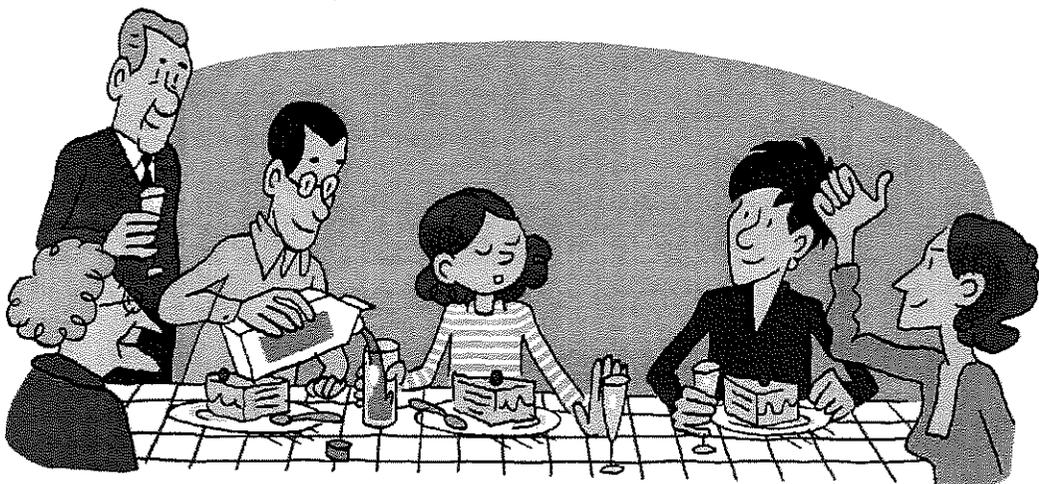
## À ton avis, que peut faire Louise ?



1. Louise veut faire plaisir à certains membres de sa famille, alors elle accepte le verre de champagne. Elle n'apprécie pas vraiment le goût, mais elle le boit, contente de "faire la fête". Elle ressentira l'effet de l'alcool sans oser en parler.



2. Louise n'est pas à l'aise. Elle n'a pas envie de boire de l'alcool, mais comme tout le monde trinque pour son anniversaire, elle se sent un peu obligée : elle fait semblant de goûter une gorgée, avant de se débarrasser du verre discrètement.



3. Louise refuse de boire le verre de champagne : elle n'en a pas du tout envie. Comme sa maman l'a fait remarquer, boire de l'alcool est fortement déconseillé. Alors elle dit non à son grand-père, expliquant qu'elle n'a pas besoin de ça pour fêter son anniversaire et s'amuser.

## SI TU TE TROUVES DANS LA MÊME SITUATION QUE LOUISE

Pour célébrer des occasions spéciales, comme des anniversaires, certains adultes boivent de l'alcool. D'autres s'en passent. Les adultes qui en consomment doivent cependant faire attention à ne pas en boire trop, car l'alcool peut modifier le comportement et est dangereux pour la santé. L'alcool peut être à l'origine de violences, d'agressions, d'accidents de la route...



La vente d'alcool est interdite aux jeunes âgés de moins de 18 ans et la consommation d'alcool est fortement déconseillée quand on est jeune : sur un enfant, même une petite quantité d'alcool peut être source de problèmes.

Tu as parfaitement le droit de refuser de boire de l'alcool à ton âge. Ce n'est pas pour toi ! Tu ne dois pas te forcer, même si tu as envie de faire plaisir à quelqu'un ou si tu veux participer à la fête. Tu as des tas d'autres moyens de t'amuser et de partager un moment agréable !



**L'ALCOOL, CE N'EST PAS POUR TOI ! PAS BESOIN D'Y GOÛTER POUR T'AMUSER !**

### AVIS AUX PARENTS

Les parents et adultes sont les premiers vecteurs de banalisation de l'alcool auprès des jeunes. N'incitez pas votre enfant à en consommer, même si c'est juste "pour goûter" : cela n'a pas de sens pour un enfant. Il n'y a que des bénéfices à retarder les premières consommations.

Les moments de convivialité peuvent se vivre sans alcool. Pour la santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours. Quant aux mineurs et aux femmes enceintes, c'est pas d'alcool du tout.



# Des copains pas si cool



## À ton avis, que peut faire Jules ?



1. Jules sait que la cigarette est dangereuse pour la santé. Il n'a pas envie de fumer, mais comme tous les regards sont braqués sur lui, il décide d'impressionner les autres collégiens. Il accepte la cigarette, malgré le dégoût qu'elle lui provoque.



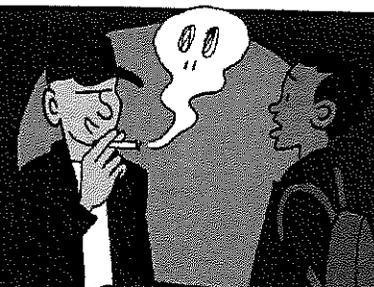
2. Jules a envie d'"être cool" et d'appartenir à ce groupe de collégiens. Pour réussir à en faire partie, il pense qu'il doit alors tout partager avec eux, y compris la cigarette. Il se dit qu'il n'acceptera que cette cigarette, et que ce sera juste un mauvais moment à passer !



3. Jules refuse à nouveau la cigarette. Il n'a pas envie de tricher avec ses parents et ne veut pas se forcer à fumer pour être "comme les autres". Il propose à Agathe de rejoindre d'autres collégiens. Avec eux, même s'ils ne partagent pas tous les mêmes passions et occupations, il sait que cela ne les empêche pas d'être amis !

## SI TU TE TROUVES DANS LA MÊME SITUATION QUE JULES

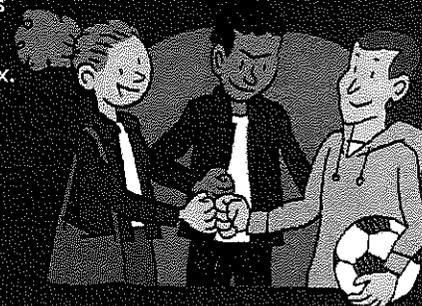
La cigarette est un produit fabriqué qui contient plus de 4 000 composés chimiques. Parmi eux, il y a la nicotine : c'est elle qui donne envie de fumer et qui rend dépendant à la cigarette. **La cigarette est dangereuse pour la santé et il est très difficile d'arrêter de fumer.**



**La vente de cigarettes est interdite aux jeunes de moins de 18 ans.** Malheureusement, certains arrivent quand même à s'en procurer. Ces jeunes peuvent te pousser à faire "comme eux", par défi. Mais cela va te compliquer la vie : tu devras te cacher de tes parents, dépenser de l'argent, gérer les problèmes d'odeur, juste "pour faire comme les autres".



Il est normal de partager des choses avec des jeunes de ton âge : sport, musique, film... Mais tu as aussi le droit de ne pas faire et aimer les mêmes choses qu'eux. **Tu n'as pas à en avoir honte. Au contraire !** Tu as le droit de dire non si on te propose de fumer, et cela ne veut pas dire que tu ne peux pas faire partie du groupe. Si la pression est trop forte, n'hésite pas à en parler, soit avec des amis qui ne fument pas, soit avec des adultes.



**TU ES LIBRE DE NE PAS TOUT FAIRE COMME LES AUTRES**

### AVIS AUX PARENTS

N'hésitez pas à ouvrir le dialogue au sujet du tabac avec votre enfant avant l'adolescence, période la plus propice aux premières consommations. Amenez-le à réfléchir en valorisant les avantages à rester non-fumeur au vu des dangers du tabagisme. Préparez-le aux jeux d'influence qui vont présenter la cigarette comme valorisante auprès des autres : illusion d'être "adulte", pseudo "confiance en soi", etc.

