



ÉMISSIONS EN DIRECT

LE MARDI C'EST SPAGHETTI!

LES MARDIS, UNE FOIS PAR MOIS, ON MET LES PIEDS DANS LE PLAT!

LE RENDEZ-VOUS PARENTALITÉ - 2^{ÈME} SEMESTRE 2024



Consommation, addiction à l'adolescence

Lectures pour tous



Le cannabis et (pas) moi : l'essentiel pour un usage responsable. Sophie Bordet-Petillon, Hélène Donnadieu-Rigole, Clémence Lallemand. Hygee, 2022, 47 p. Dans cet ouvrage aux illustrations drôles et modernes, tu trouveras des réponses simples et des recommandations efficaces pour connaître les effets du cannabis sur ta santé, comprendre les risques de « bad trip » et de dépendance, ne pas ignorer les sanctions si tu as du cannabis sur toi...



Guide de survie pour accros aux écrans : ou comment garder ton ordi et tes parents. Tisseron, Serge, Azam Jacques. Paris : Nathan, 2015.

Un décryptage de 15 situations-types liées à la sur-utilisation des écrans par les enfants (ordinateur, console, portable...) avec pour chacune un plan d'action à la clé.

Le but ? Que l'enfant aiguisse son esprit critique et se prenne en main pour mieux gérer ses écrans.

Pas de diabolisation des écrans : le livre alerte sur les dangers liées à leur sur-utilisation, mais en souligne aussi les nombreux bénéfices.



La famille tout écran. Guide pratique # 2 : Conseils en éducation aux médias et à l'information. Paris : Centre de Liaison de l'Enseignement et des Médias de l'Information (CLEMI), 2019. Ce guide offre des conseils pratiques en éducation aux médias et à l'information pour toutes les familles afin de tirer le meilleur des outils numériques au quotidien.



Lettre aux parents

Ces lettres thématiques, proposées par Addictions Suisse et adaptées par le Respadd et le Crips, proposent des informations et des conseils aux parents sur la santé physique et mentale des adolescents : écrans et jeux vidéos, consommations de drogues...



[Disponible en ligne](#)

[Disponible en ligne](#)



Documents en ligne

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit 0 800 23 13 13

Non aux addictions- oui à ma santé

Le jeu des connectés

Je dis non aux addictions



Guide pour informer les jeunes et leur entourage sur les écrans et leur usage.

Jeu pour réaliser en famille des actions pratiques en lien avec les écrans

Disponible en ligne

[Disponible en ligne](#)

[Disponible en ligne](#)



Comprendre les addictions

Maad Digital



Média d'information scientifique sur les addictions

MAADdigital.fr

JAD Addictions



En se posant collectivement la question de la prise de risque, le jeu permet d'aborder les multiples causes qui peuvent mener à l'addiction, et ainsi mieux comprendre les forces et les faiblesses individuelles.

Jad.addictions

Non aux addictions-oui à ma santé



Ce portail à pour objectif d'informer les jeunes sur les addictions au tabac, à l'alcool et au cannabis et de les orienter vers des solutions existantes et adaptées

Non.aux.addictions

Mieux connaître ses addictions

Fil santé jeunes

0 800 235 236
filsantejeunes.com

Ce site s'adresse aux jeunes, ils peuvent s'informer, faire des quiz, tchater. Un forum permet de s'exprimer et d'échanger avec d'autres, à propos de ses questions ou de ses difficultés face à sa consommation de drogues (avec ou sans produit).

[Site Fil santé jeunes](http://Site.Fil.santé.jeunes)

Purple town



Jeu vidéo pour parler de consommation de drogues [alcool et cannabis] et de stratégies d'influence.

[CRIPS IdF](http://CRIPS.IdF)

Devine-moi si tu peux !



ce jeu propose d'explorer les différentes stratégies que l'on peut adopter face à une situation problématique, voire stressante, appelées stratégies de coping.

Gérer ses addictions

Oz Ensemble



Plateforme d'addictologie dématérialisée s'adressant à tous. Elle offre un service d'évaluation et d'aide à la maîtrise de la consommation accessible et inclusif en addictologie.

[OZ ensemble](http://OZ.ensemble)

Cahier engagé. Addictions et santé mentale



Ce cahier permet d'apprendre et de réfléchir en autonomie à ses représentations de l'addiction et des personnes concernées, mais aussi à ses propres comportements et consommations.

[CRIPS IdF](http://CRIPS.IdF)

A qui s'adresser ?

Consultations Jeunes Consommateurs



CSAPA Tours
CSAPA Chinon
CSAPA Loches
CSAPA Amboise

Contact : [02 34 37 89 81](tel:0234378981)

Espace santé jeunes



[Site Espace santé jeunes](http://Site.Espace.santé.jeunes)