Tabac, alcool, autres drogues, jeux d'argent et jeux vidéo en Belgique

Effets, risques et législation

Introduction

Nous sommes tous, à un moment ou l'autre, confrontés aux drogues. Vous avez peut-être des amis dont le fils fume un joint à l'occasion. Ou un membre de votre famille avec un problème d'alcool. Vous connaissez quelqu'un qui veut arrêter de fumer. Ou peut-être avez-vous déjà pris un somnifère ? Quels effets ces substances ont-elles sur vous ?

Les drogues peuvent agir de trois manières :

- **Les drogues stimulantes** (speed, cocaïne, khat...) provoquent un état d'excitation. Les gens prennent ces drogues pour danser, faire du sport ou travailler plus longtemps. Ils se fatiguent moins vite. Le rythme cardiaque s'accélère.
- **Les drogues dépresseurs** (alcool, somnifères, analgésiques, héroïne...) ont un effet calmant. Vous ressentez moins la peur et la douleur. Le rythme cardiaque ralentit.
- **Les drogues hallucinogènes** (ecstasy, LSD, etc.) vous font voir, sentir et entendre le monde très différemment. La perception des émotions est également altérée. Des émotions telles que la colère ou la joie peuvent être déclenchées par des éléments inexistants.

Certaines drogues induisent plusieurs de ces trois effets en même temps.

Les effets peuvent donc considérablement varier d'une drogue à l'autre. Il existe toutefois certains effets communs à toutes les drogues. Par exemple, toutes les drogues peuvent entraîner une envie croissante de retrouver leurs effets. Vous ressentez donc le besoin de consommer plus souvent. Avec certaines drogues, il faut augmenter les doses pour ressentir le même effet. Toute personne qui ressent le besoin de consommer à nouveau est en situation de dépendance psychologique. Cette dépendance peut apparaître avec toutes les drogues, et même avec certains comportements, comme les jeux d'argent et les jeux vidéo. Certaines drogues peuvent aussi entraîner une dépendance physique : si on arrête d'en prendre ou qu'on en prend moins, on peut se sentir très mal.

Accédez directement aux informations sur :

- Tabac
- Cigarette électronique
- Alcool
- Médicaments
- Cannabis
- Speed et cocaïne
- Protoxyde d'azote (gaz hilarant)
- Jeux d'argent
- Jeux vidéo

Tabac

« Je fume des cigarettes : ça ne gêne personne dans mon entourage, non ? »

Eh bien, si. Sur ce point, le tabac est différent de la plupart des autres drogues. La fumée n'est pas seulement nocive pour votre propre corps. Elle a également un impact sur la santé des personnes qui vous entourent. Parce qu'elles respirent, elles aussi, cette fumée. Les enfants et les femmes enceintes, entre autres, y sont très sensibles.

Effet

Le tabac contient de la nicotine. Cette substance génère d'abord une sensation d'apaisement et de détente après avoir fumé. Au bout d'un certain temps, la nicotine est éliminée de votre organisme. Vous commencez alors à vous sentir agité et mal à l'aise. Que voulez-vous à ce moment-là ? Une autre cigarette ! Votre corps devient alors dépendant de la nicotine.

En outre, fumer est aussi une habitude. Vous ressentez constamment l'envie de fumer dans certaines situations. Par exemple, vous allumez toujours une cigarette en attendant le bus, en soirée, autour d'un café, avant de vous coucher…

La nicotine crée une forte dépendance. Il n'est donc pas facile d'arrêter de fumer.

Risque

Si vous fumez régulièrement, vous êtes plus exposé à des maladies graves telles que les maladies pulmonaires, les problèmes cardiovasculaires... La fumée de tabac contient de nombreuses substances toxiques et cancérigènes. La cigarette dégage aussi une odeur désagréable et donne une mauvaise haleine. Vous êtes en moins bonne forme physique.

La dépendance au tabac a également un coût, qui est très élevé.

Fumer pendant la grossesse est très néfaste pour l'enfant à naître.

La loi

En Belgique, il est interdit de vendre du tabac aux moins de 18 ans. Y compris sur Internet.

Il est interdit de fumer dans les espaces publics clos, notamment dans les trains, les restaurants, les cafés, les établissements scolaires et les lieux de travail. Fumer à l'extérieur est également interdit dans certains endroits, notamment dans les parcs d'attractions, les zoos, les aires de jeux, les fermes pédagogiques et sur les terrains de jeu ou de sport. En outre, il est interdit de fumer à moins de 10 mètres de l'entrée ou de la sortie des centres de soins, des hôpitaux, des crèches, des écoles et des bibliothèques.

Cigarette électronique

« La cigarette électronique est sans danger, n'est-ce pas ? Ces arômes et ces odeurs agréables ne peuvent quand même pas être dangereux ? »

Eh bien, si. La cigarette électronique n'est certainement pas sans danger, et elle est même potentiellement nocive. Mais pour les adultes fumeurs, le vapotage (utilisation d'une cigarette électronique) est moins nocif que de continuer à fumer. Vous êtes mineur ou majeur et vous ne fumez pas ? Dans ce cas, commencer à vapoter n'est certainement pas une bonne idée, car vapoter est toujours pire pour la santé que de s'en abstenir.

Effet

La plupart des cigarettes électroniques contiennent de la nicotine. C'est la substance qui vous rend dépendant du tabac ou du vapotage. Une fois que la nicotine est éliminée de votre organisme, vous vous sentez moins bien et avez envie de fumer une autre cigarette ou d'utiliser à nouveau votre cigarette électronique.

Risque

Outre la nicotine, la cigarette électronique contient également d'autres substances, telles que des arômes, dont le degré de nocivité lorsqu'ils sont inhalés n'est pas encore connu.

Les cigarettes électroniques ne contiennent pas les composants les plus nocifs libérés lorsqu'on fume du tabac, comme le goudron et le monoxyde de carbone, car il n'y a pas de combustion de tabac. Les cigarettes électroniques chauffent et vaporisent un liquide. La cigarette électronique est donc moins nocive pour la santé que le tabac. Mais nous déconseillons fortement aux personnes qui ne fument pas, qui n'ont jamais fumé et qui ne consomment pas de nicotine aujourd'hui de (commencer à) utiliser des cigarettes électroniques.

Si vous fumez, vous pouvez utiliser la cigarette électronique pour arrêter. Ne combinez pas les deux — fumer et vapoter — car cela n'améliorera pas votre santé. Si vous n'utilisez que la cigarette électronique et que vous ne fumez plus, il est préférable, à un moment donné, d'arrêter de vapoter. Vapotez suffisamment longtemps pour arrêter de fumer pour de bon, mais pas trop longtemps. En effet, les effets à long terme du vapotage ne sont pas connus.

De même, n'utilisez pas de cigarette électronique si vous êtes enceinte.

La loi

En Belgique, il est illégal de vendre des cigarettes électroniques aux moins de 18 ans. Y compris sur Internet.

Le vapotage n'est pas autorisé dans les espaces publics clos, notamment dans les trains, les restaurants, les cafés, les établissements scolaires et les lieux de travail. Il est également interdit de vapoter à l'extérieur dans certains endroits, notamment dans les parcs d'attractions, les zoos, les aires de jeux, les fermes pédagogiques et sur les terrains de jeu ou de sport. En outre, il est interdit de vapoter à moins de 10 mètres de l'entrée ou de la sortie des centres de soins, des hôpitaux, des crèches, des écoles et des bibliothèques.

Alcool

« Mon mari boit de la bière de temps en temps. Il y a quand même moins d'alcool dans un verre de bière que dans un verre de whisky ? »

Non, il n'y a pas de différence si vous les servez dans le bon verre. Une bière dans un verre à bière, un whisky dans un verre à whisky, du vin dans un verre à vin : chaque verre contient la même quantité d'alcool. C'est ce que l'on appelle un verre standard. Il existe deux exceptions. Les bières spéciales contiennent plus d'alcool. Et à la maison, les verres sont plus remplis que dans les bars.

Effet

L'alcool anesthésie le cerveau. Après quelques verres d'alcool, on se sent joyeux et détendu. On est plus sûr de soi. On parle plus facilement. Si on boit davantage, notre attention commence à baisser. On réagit plus lentement. On peut aussi prendre de mauvaises décisions. Si on augmente encore la dose d'alcool, on éprouve aussi des difficultés à marcher, à fixer le regard ou à parler. Les émotions peuvent changer rapidement.

Les personnes âgées et les femmes supportent moins bien l'alcool.

Risque

En cas de forte consommation d'alcool, on peut souffrir d'une gueule de bois le lendemain : mal de tête, nausées et parfois, aucun souvenir de ce qu'il s'est passé.

Quand on est ivre, on prend plus de risques. On peut devenir agressif plus rapidement et être moins attentif. Il devient alors dangereux de conduire ou de travailler.

La combinaison d'alcool et d'autres drogues est dangereuse. La consommation d'alcool fréquente ou en grande quantité affecte tout votre organisme. Elle est nocive pour le foie, le cerveau et le cœur. Elle augmente le risque de développer un cancer. Vous pouvez développer une dépendance physique et psychologique.

Consommer de l'alcool pendant la grossesse est très nocif pour l'enfant à naître. Il est également préférable de ne pas boire lorsque vous allaitez.

Comment limiter les risques liés à l'alcool ? Les jeunes de moins de 18 ans ne devraient pas consommer d'alcool. Si vous êtes adulte, ne buvez pas plus de 10 verres standard d'alcool par semaine. Limitez le nombre de verres d'alcool par jour et abstenez-vous d'en boire certains jours. Plus la consommation d'alcool est faible, plus le risque diminue.

La loi

Il est interdit de servir, de vendre ou de proposer de l'alcool aux moins de 16 ans. La bière et le vin sont autorisés à partir de 16 ans. Les spiritueux (whisky, rhum, vodka, etc.), les cocktails et les boissons mélangées (breezers, etc.) ne sont autorisés qu'à partir de 18 ans.

Médicaments

« J'ai dit à ma copine que je souffrais de stress et elle m'a donné une pilule qui l'a aidée à lutter contre le sien. Vais-je me sentir mieux maintenant ? »

Chaque personne est différente. Une pilule peut très bien convenir à votre copine, mais pas à vous. Ne prenez pas les médicaments de quelqu'un d'autre et ne partagez pas les vôtres. Seul un médecin peut déterminer le médicament et le traitement adéquats.

Effet

Il est parfois nécessaire de prendre des médicaments pour dormir, lutter contre le stress, l'anxiété ou la tristesse. Il en existe de nombreux types. Ils modifient la façon dont vous pensez, ce que vous faites et ce que vous ressentez. Ils vous aident à mieux dormir, à être plus calme ou à vous sentir mieux. Mais ils vous rendent aussi un peu plus somnolent et entraînent des difficultés de concentration.

Risque

Tous les médicaments peuvent avoir des effets secondaires, qu'ils soient pris sur une courte ou une longue période. Ces effets secondaires peuvent varier d'une personne à l'autre. Tout dépend de la sensibilité et de l'état de santé de la personne qui les consomme. Certains de ces médicaments peuvent entraîner une dépendance si vous en consommez régulièrement et en grande quantité. Vous avez alors l'impression de ne plus pouvoir vous en passer. Et vous pouvez vous sentir mal si vous les arrêtez.

Le stress, les problèmes de sommeil, l'agitation ou la tristesse sont des signes que quelque chose ne va pas. Les médicaments réduisent les symptômes, mais ne résolvent pas la cause de votre problème. Discutez-en avec votre médecin. Vous pourriez aussi envisager de traiter vos problèmes ou troubles sans recourir aux médicaments.

Il est dangereux d'acheter des médicaments sur Internet ou dans la rue, car on n'est jamais sûr de ce qu'ils contiennent. Achetez-les donc toujours en pharmacie.

La loi

Les médicaments contre le stress, le sommeil, l'anxiété ou la tristesse ne sont pas en vente libre, vous pouvez uniquement vous les procurer chez le pharmacien avec une ordonnance du médecin. Chaque médicament doit être accompagné d'une notice qui explique dans un langage compréhensible comment l'utiliser.

Suivez les conseils de votre médecin et de votre pharmacien.

Cannabis

(Haschich/Marijuana)

« Les joints que mon ami fume aident-ils vraiment à lutter contre le stress ? »

Les joints détendent pendant un certain temps, mais n'éliminent pas les problèmes. Le cannabis accentue également l'humeur du moment. Si votre ami ne se sent pas bien, il se sentira encore plus mal.

Effet

Vous vous détendez et devenez plus calme. Vous ressentez les choses différemment. Les couleurs deviennent plus intenses, la musique plus belle. Le cannabis accentue votre humeur, y compris lorsque vous vous sentez mal.

Fumer un joint augmente l'appétit et accélère le rythme cardiaque. Vos bras et vos jambes sont lourds. Vos yeux deviennent rouges. Les effets durent entre deux et quatre heures. La consommation de cannabis à l'aide d'un vaporisateur produit des effets similaires.

Certaines personnes ajoutent du cannabis à leurs aliments ou à leurs boissons. Les effets durent alors parfois deux fois plus longtemps, mais ils sont aussi plus imprévisibles, car on ne connaît pas précisément la quantité qui a été ingérée.

Risque

On oublie parfois des choses que l'on vient de faire. Le cannabis et les études ne font donc pas bon ménage. La consommation de cannabis réduit la capacité d'attention, et présente donc un danger si vous devez travailler ou conduire un véhicule ou une machine.

Parfois, les effets sont également différents de ce à quoi vous vous attendiez et provoquent un malaise ou de l'anxiété. La consommation fréquente de cannabis peut rendre irritable. Vous dormez également mal.

Il ne s'agit pas d'un remède pour oublier ses problèmes. Vous avez l'impression de vous sentir mieux, mais au bout d'un certain temps, vous remarquez que peu de choses ont changé. Le cannabis provoque un état de léthargie. Entre-temps, les problèmes peuvent s'aggraver.

En Belgique, le cannabis est souvent consommé dans un joint. Un joint contient également du tabac. L'inhalation de goudron est plus importante avec un joint qu'avec une cigarette. C'est nocif pour les poumons. On peut devenir dépendant du tabac en fumant des joints.

Les personnes qui utilisent des vaporisateurs n'inhalent pas de goudron. Mais elles sont confrontées à d'autres risques : on ne sait pas encore précisément dans quelle mesure l'inhalation de vapeur de cannabis est nocive pour les poumons. Les vaporisateurs de cannabis sont parfois contaminés ou mal étiquetés. On n'est jamais sûr de leur composition.

La loi

Le cannabis est illégal. L'utilisation, la possession et la vente sont punies par la loi. La police se montre parfois moins stricte à l'égard des personnes de plus de 18 ans qui transportent ou

utilisent une petite quantité de cannabis pour leur propre consommation. C’est pourquoi certains pensent que le cannabis est autorisé en Belgique. Mais c’est une erreur.

Speed et cocaïne

« Peut-on sans problème faire la fête plus longtemps avec du speed et de la cocaïne ? »

Le speed et la cocaïne sont des stimulants. Il s'agit généralement de poudres que l'on sniffe. Mais ces drogues sont aussi parfois fumées. Vous aurez l'impression pendant un moment d'avoir beaucoup d'énergie. Mais lorsque leurs effets se dissipent, vous vous sentez épuisé. Et vous n'avez plus envie de faire la fête.

Effet

Les drogues stimulantes donnent beaucoup d'énergie. Vous êtes moins fatigué et vous n'avez pas envie de vous arrêter. Les stimulants augmentent le rythme cardiaque, réduisent la sensation de faim et éliminent la sensation de fatigue. Ils procurent un grand sentiment de bien-être. Ils vous donnent l'impression de pouvoir gérer plus de choses à la fois. Vous avez confiance en vous et parlez beaucoup.

Risque

Pendant la consommation, vous pouvez ressentir des maux de tête, des douleurs abdominales, une augmentation de la température corporelle, des palpitations, une hyperventilation et des crampes musculaires.

L'énergie supplémentaire n'est pas produite par le médicament, mais par votre corps. Vous êtes donc plus fatigué après en avoir consommé. Vous n'avez plus envie de faire quoi que ce soit.

Le speed et la cocaïne sont fabriqués dans des laboratoires illégaux. Et comme ces drogues sont illégales, on ne peut jamais être sûr de ce qu'elles contiennent exactement, ce qui ne fait qu'accroître le risque.

Les drogues stimulantes ont souvent un effet puissant. On peut rapidement en devenir dépendant. L'envie d'en consommer à nouveau peut devenir très forte. Au bout d'un certain temps, il devient très difficile de se passer de ces drogues. Et lorsqu'on réussit à arrêter, il reste difficile de ne pas recommencer.

La loi

Le speed et la cocaïne sont illégaux. La loi en interdit toute consommation, possession et vente.

Protoxyde d’azote

« Le protoxyde d’azote est utilisé dans des cartouches pour siphons à chantilly ! Il ne peut donc pas être si nocif que ça ? »

Il est vrai que l’utilisation du protoxyde d’azote est multiple. On y a d’ailleurs recours dans le secteur médical. Mais cela ne signifie pas qu’il ne présente aucun risque. Ses effets secondaires, même après une seule utilisation, peuvent être dangereux dans certaines situations.

Effet

Le protoxyde d’azote est inhalé et agit donc rapidement. Son effet est comparable à une sensation d’ivresse. Il provoque un état d’euphorie, souvent accompagné de fous rires incontrôlés.

Le protoxyde d’azote détend les muscles et provoque une sensation de faiblesse. Il diminue également la sensation de douleur. L’intoxication peut déformer ce que vous voyez et entendez.

La puissance de l’effet narcotique du protoxyde d’azote dépend de la dose. La perte de conscience sera plus importante si une grande quantité de gaz est inhalée en une seule fois ou si le gaz est consommé plusieurs fois d’affilée.

Risque

La consommation de protoxyde d’azote comporte de nombreux risques. Les effets secondaires immédiats après une consommation unique sont des vertiges, des nausées, des maux de tête, de l’anxiété et des évanouissements.

Certains de ces effets secondaires peuvent vous mettre en danger ou mettre en danger d’autres personnes. Si vous vous évanouissez, vous pouvez vous blesser gravement. Les personnes étourdies qui conduisent un vélo ou une voiture sont plus exposées aux accidents de la circulation.

D’autres effets secondaires ne sont observés qu’en cas d’utilisation régulière de protoxyde d’azote. Il s’agit de picotements, ou d’une absence de sensation, dans les mains ou les pieds. Ces effets secondaires sont le signe d’une lésion nerveuse, qui peut vous paralyser.

La loi

Le protoxyde d’azote est autorisé à la vente uniquement s’il est destiné à un usage médical ou technique (par exemple, dans des siphons culinaires). Seuls les adultes peuvent acheter du protoxyde d’azote pour ce type d’usage. La vente de protoxyde d’azote aux mineurs est toujours interdite.

L’utilisation et la détention de protoxyde d’azote comme substance intoxicante, que ce soit par des mineurs ou des adultes, sont passibles d’amendes.

Jeux d’argent

« Si je joue, quelles sont mes chances de gagner ? »

Parier, c’est jouer avec de l’argent. Que vous pouvez gagner ou perdre, de façon purement aléatoire. Vous n’avez donc, vous-même, aucun contrôle sur le résultat. Les chances de gagner sont, dans tous les cas, plus faibles que celles de perdre.

Effet

La possibilité de gagner ou de perdre (beaucoup) d’argent rend les jeux d’argent très excitants. Cela crée un sentiment d’euphorie. Plus le montant parié est élevé, plus c’est exaltant. Les jeux d’argent peuvent donc induire une certaine ivresse.

Risque

Vous pouvez devenir psychologiquement dépendant des jeux d’argent et de l’excitation qu’ils procurent.

Vous perdez alors le contrôle de votre comportement de jeu et pouvez avoir des problèmes d’argent qui, à leur tour, peuvent entraîner des problèmes de santé, relationnels ou professionnels. Les joueurs endettés espèrent souvent régler leurs dettes en jouant davantage. Ce faisant, ils subissent alors de nouvelles pertes qui les mettent encore plus en difficulté.

La loi

Les jeux d’argent sont autorisés en Belgique, mais ils sont soumis à des règles strictes. Ils ne sont autorisés que dans un nombre limité d’entreprises titulaires d’une licence spécifique. Les casinos, les salles de machines à sous, les agences de paris et les sites de jeux d’argent ne sont accessibles qu’aux personnes âgées de plus de 21 ans. Dans les cafés équipés de machines à sous, vous ne pouvez jouer qu’à partir de 21 ans. Au début d’une partie, vous devez insérer votre carte d’identité dans l’appareil. La participation aux jeux de la Loterie Nationale est autorisée à partir de 18 ans (sauf pour les paris sportifs, pour lesquels il faut avoir 21 ans).

Les personnes peuvent se protéger contre les problèmes de jeu en se faisant interdire l’accès aux casinos, aux salles de machines à sous, aux agences de paris et aux jeux d’argent en ligne. Pour cela, vous pouvez vous adresser à la Commission des jeux de hasard. La famille ou d’autres « parties prenantes » (par exemple, le partenaire) peuvent également demander une telle interdiction d’entrée.

Jeux vidéo

« Quand je joue, il m'arrive d'oublier tout ce qui m'entoure. Je joue alors beaucoup plus longtemps que je ne l'avais prévu. »

Les jeux vidéo sont un passe-temps ludique. Un jeu peut être si divertissant qu'on ne voit pas le temps passer. Mais certaines personnes jouent au point de ne plus rien faire d'autre. Et cela peut poser des problèmes.

Avantages

Les jeux vidéo ont des avantages. C'est amusant et cela permet d'apprendre beaucoup de choses, comme les langues, les mathématiques... Les jeux permettent de se détendre. Ils vous aident à échapper un temps à la vie ordinaire. Lorsque vous jouez en ligne, vous pouvez vous faire de nouveaux amis. Vous gagnez en confiance au fur et à mesure que vous vous améliorez dans le jeu et que les autres joueurs vous apprécient.

Inconvénients

Les jeux vidéo n'ont pas que des effets positifs. Vous pouvez éprouver des difficultés à arrêter de jouer et ne pratiquement plus rien faire d'autre. Vous êtes alors moins en forme, car vous bougez moins. Vous vous sentez parfois en colère ou seul. Vous ne voyez plus vos amis, vous dormez mal et vous êtes fatigué. Il vous arrive aussi d'avoir des problèmes relationnels, ou des disputes et des problèmes à l'école ou au travail. Parfois, vous dépensez plus d'argent que vous ne le voulez dans le jeu, par exemple en achetant des skins, de l'argent, des armes...

Trop de jeux ?

Si vous souffrez souvent d'inconvénients liés au jeu, c'est probablement que vous jouez trop. Il est important de maintenir un bon équilibre. Faire autre chose que jouer, comme passer du temps avec des amis, pratiquer un sport ou d'autres passe-temps. Vous dormirez mieux si vous arrêtez de jouer 1 heure avant de vous coucher et si vous allez dormir sans écran (pas de téléphone, de télévision, etc. dans la chambre). Lorsque vous jouez, faites une pause après maximum une heure.

Quand la consommation de drogues, les jeux d'argent ou les jeux vidéo deviennent problématiques

« Toutes les personnes que je connais boivent de l'alcool. Je connais aussi des personnes qui fument du cannabis et participent à des paris sportifs. Ce n'est quand même pas un problème ? »

La plupart des gens consomment une drogue à un moment ou à un autre. Comme les personnes qui boivent de l'alcool, fument des cigarettes ou prennent des analgésiques. De nombreux jeunes jouent également aux jeux vidéo. La plupart des gens font cela pour en tirer quelque chose de positif. Par exemple, pour passer du bon temps avec des amis. Ou parce que c'est amusant. La plupart d'entre eux ne s'attirent pas d'ennuis et n'en causent pas aux autres.

Mais ce n'est pas le cas pour tout le monde. Certains ne peuvent pas se contenter d'un verre de bière occasionnel, d'une cigarette pour le plaisir, ou d'une soirée au bingo.

- Certaines personnes consomment trop ou trop souvent. Ce faisant, elles mettent en danger leur sécurité et celle des autres. Nous pensons ici aux accidents de la route, aux bagarres... Il leur arrive même de perdre tellement d'argent au jeu qu'elles n'arrivent plus à boucler les fins de mois.
- Certaines tombent également dans la dépendance. Cela peut entraîner de graves problèmes de santé, mais aussi des problèmes relationnels, financiers, professionnels, scolaires...

Dans les deux cas, on parle de consommation problématique. Vous vous reconnaissez ou reconnaissez un proche dans cette description ? Vous devriez alors peut-être demander de l'aide.

- *« Je ne veux pas toujours embêter mes amies avec la dépendance de mon fils. Maintenant, je peux partager mon histoire. Mon médecin réfléchit avec moi à la manière de convaincre mon fils de changer de vie. Quel soulagement ! »*
  (Une mère de jeune toxicomane)

- *« Pendant des années, j'ai bu de l'alcool pour me sentir mieux. À la fin, je n'avais plus aucun contrôle sur la situation. Je buvais de plus en plus. Avec le soutien d'un psychologue, je retrouve le chemin d'une vie meilleure. »*
  (une femme seule)

- *« Mon fils joue presque tous les jours jusqu'à minuit. Il ne veut plus aller à l'école et n'a presque plus d'amis. Je m'inquiète. Heureusement, j'obtiens des réponses à mes questions par téléphone : facilement et rapidement. »*
  (un père inquiet qui a appelé De Druglijn)

La première étape, et la plus importante, consiste à parler du tabac, de l'alcool, des médicaments, des jeux d'argent, des jeux vidéo et des drogues. Avec vos amis, votre famille ou votre médecin, par exemple. Il arrive à tout le monde d'avoir besoin d'un bon conseil ou d'une

personne à qui parler de ses préoccupations. N’attendez pas trop longtemps pour demander de l’aide.

Vous pouvez également vous adresser à un professionnel.

Vous avez des questions sur ***les drogues, l'alcool, les médicaments, les jeux d'argent ou les jeux vidéo ?*** Dans ce cas, vous pouvez contacter De Druglijn ou Infor-Drogues.
Le contact peut être anonyme : vous n'êtes pas obligé de donner votre nom.

De Druglijn (téléphone, chat ou e-mail)
078/15.10.20
www.druglijn.be
➜ Néerlandais et anglais

Infor-Drogues (téléphone ou e-mail)
02/227.52.52
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
➜ Français

Si vous avez des questions sur le ***tabac*****,** vous pouvez contacter Tabacstop.
Le contact peut être anonyme : vous n'êtes pas obligé de donner votre nom.

Tabacstop (téléphone ou e-mail)
0800/111.00
www.tabacstop.be
➜ Néerlandais, français et anglais

Vous avez des questions sur votre ***propre consommation de drogues*** ou celle d'une ***personne de votre entourage*** ? Prenez rendez-vous avec un thérapeute professionnel. Les thérapeutes sont tenus au secret professionnel : ce que vous leur dites ne sera pas répété. Pour ce faire, vous pouvez par exemple vous adresser à un centre de santé mentale près de chez vous.

Une hospitalisation est parfois nécessaire pour se défaire d'une dépendance. Il existe des hôpitaux ou des organisations spécialisés où vous pouvez séjourner quelque temps. Une admission est généralement suivie d'une aide professionnelle.

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.