

## Assuétudes

### Les outils sélectionnés par le Service PSE

Le Service PSE a également sélectionné une série d'outils et de sites Internet élaborés par d'autres intervenants "santé"; ceux-ci peuvent aider les enseignants dans la mise en pratique de leur projet-santé.

### Et vous avec l'alcool, vous en êtes où ?

**Type d'outil :** Documentation

**Format :** Brochure

**Editeur :** INPES

**Résumé :** Le fait de boire de l'alcool de manière excessive peut avoir des effets aussi dramatiques que le fait de devenir dépendant. Les accidents de la route, les relations sexuelles non protégées sous l'effet de l'alcool sont des exemples type de problème de santé publique. Parfois, de fausses croyances existent concernant les types d'alcool ; il faut savoir que le degré d'alcoolémie sera similaire si on consomme une bière ou un whisky si ceux-ci sont servis dans un verre standard.

**A télécharger sur :** <http://www.inpes.sante.fr>

### J'arrête quand je veux !

**Type d'outil :** Documentation

**Format :** Site Internet

**Résumé :** « **J'arrête quand je veux !** » raconte l'histoire de Théo, un fan de jeux vidéo. Il jouerait bien tout le temps s'il n'y avait pas l'école et les parents. Jusqu'au jour où il découvre un jeu en ligne bien plus passionnant que tous les autres. Théo se lance alors sans retenue, au point d'en oublier ses amis, la jolie Yaëlle, l'école et tout le reste. Parviendra-t-il à quitter le jeu pour revenir dans notre monde ? « **J'arrête quand je veux !** » est un livre rédigé par Nicolas Ancion. Le site propose aux jeunes lecteurs d'en découvrir davantage sur l'histoire de Théo. Les enseignants et les parents pourront trouver divers outils et informations utiles pour aborder le sujet des jeux vidéo.

**A télécharger sur :** <http://www.jarretequandjeveux.org/fr/accueil>

## Stop ou encore ?

**Type d'outil :** Test

**Format :** Site Internet

**Résumé :** Alcool, drogue, médicaments, jeu, Internet... Ce qui choque les uns peut sembler parfaitement normal aux autres. Là où certains se font des angoisses, d'autres ne voient aucun problème. Il vous arrive de boire un coup comme tout le monde, de fumer un petit joint entre amis ou de prendre une ecsta en soirée ? Vous êtes toujours partants pour une partie de poker ? Ou bien vous êtes souvent branchés sur Internet ? Mais quand parle-t-on d'abus ? Quelles sont les limites que vous devriez vous imposer ? Vous voulez connaître les risques que votre consommation vous fait courir ? Vous pensez qu'il est peut-être temps pour vous de réagir ? Ou vous êtes simplement curieux de savoir où vous vous situez ? Infor-Drogues vous propose une série de huit tests grâce auxquels vous pourrez déterminer, en quelques clics, si votre consommation comporte des risques.

Attention, ces questionnaires sont destinés à un public d'adultes. D'autres normes sont d'application si vous avez moins de dix-huit ans, et les résultats du test seraient par conséquent faussés.

**A télécharger sur :** <http://www.stopouencore.be/>

## Infor drogues

**Type d'outil :** Présentation du Service + documentation

**Format :** Site Internet

**Résumé :** Infor-Drogues asbl existe depuis 1971. Cette association offre de l'information, de l'aide, des conseils à tout un chacun confronté d'une façon ou d'une autre, de près ou de loin, à la problématique des drogues. Elle est surtout connue pour sa permanence téléphonique 24H/24, mais elle offre aussi d'autres services. « Infor-Drogues » est en contact avec la plupart des organismes actifs dans le secteur des usages de drogues et toxicomanies (prévention et aide). Si nécessaire, une concertation s'organise avec les institutions concernées.

**A télécharger sur :** <http://www.infordrogues.be>