

# ? Une CJC, POURQUOI J'Y VAIS ?

Gérer une consommation ?

Se fixer une limite à ne pas dépasser.  
*Lana, 20 ans*

S'inquiéter pour un proche ?

Mon copain boit comme les autres mais ça se finit toujours mal avec lui...  
*Zoé, 19 ans*

Une substance psychoactive ?

Une substance qui agit sur notre cerveau et qui change notre comportement.  
*Mélanie, 18 ans*

L'addiction aux jeux ?

Lorsque l'on joue trop, on préfère le jeu à la vie réelle.  
*Samuel, 17 ans*

La réduction des risques ?

Je fume pas avant de prendre mon scoot, je fais pas n'importe quoi.  
*Enzo, 14 ans*

La dépendance ?

Avoir besoin de quelque chose pour se sentir bien... Une dépendance peut être plus ou moins grave, pouvant devenir handicapante et nous priver de liberté.  
*Jérémy, 16 ans*

# Où trouver une CJC PRÈS DE CHEZ MOI ?

**22** **CJC Loudéac**  
CMPS - 38 rue de Moncontour  
Prise de RDV  
02 96 25 36 80  
Possibilité de téléconsultation

**CJC Rostrenen**  
CMPS - 35 rue Olliver Perrin  
Prise de RDV  
02 96 57 40 65  
Possibilité de téléconsultation

**56** **CJC Pontivy**  
CMPS - 1 rue Joséphine  
Prise de RDV  
02 97 25 93 78

**CJC Gourin**  
CMPS - 20 rue Jean-Louis Kergaravat  
Prise de RDV  
02 96 57 40 65  
Possibilité de téléconsultation



À CRAN ?  
Passe nous voir  
avant d'être ACCRO !

RENDEZ-VOUS  
à la **Consultation Jeunes**  
**Consommateurs**  
la plus proche de chez toi



Pour trouver la CJC la plus proche flash moi !

facebook.com/cjcbretagne





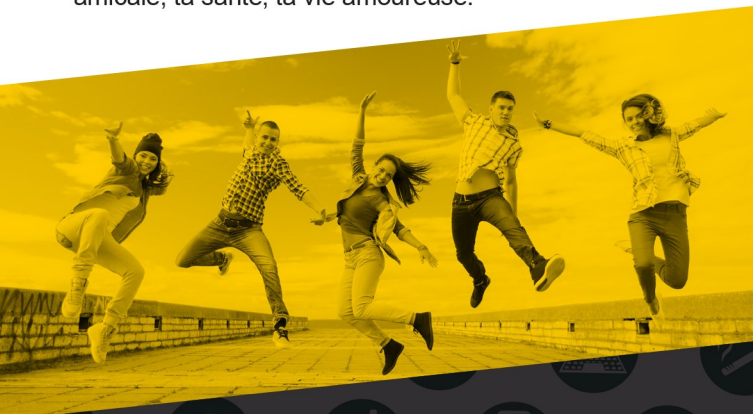
# C'est quoi LA CJC ?

La Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) est un lieu spécifique pour interroger tes expériences de consommation de tabac, d'alcool, de cannabis, de cocaïne... , tes pratiques (excessives ?) de jeux vidéo, de jeux d'argent ou d'internet. La CJC répond à tes questions concernant ce qu'on appelle les addictions ou les pratiques addictives. Il est aussi possible d'y venir pour parler des pratiques de tes proches (amis, famille...).

## Un lieu d'accueil ANONYME ET GRATUIT



La CJC est gratuite et confidentielle. Des professionnels à ton écoute, échangent et répondent à tes questions dans le respect et sans jugement. Tu es libre d'aborder ce qui te préoccupe dans ton quotidien, ta vie familiale, scolaire ou professionnelle, amicale, ta santé, ta vie amoureuse.



# C'est pour qui LA CJC ?

Tu veux faire le point sur tes expériences de consommation de tabac, d'alcool, de cannabis, de cocaïne..., tes pratiques de jeux vidéos, d'argent, d'internet. **TU PEUX PASSER!**

La CJC, un lieu pour toi, tes amis, ta famille. Mineur ou majeur, tu peux venir seul ou accompagné.

- « Je suis démotivé, stressé, comment mieux gérer ? »
- « Je suis à cran avec mes parents ! »
- « Comment faire la fête, comment réduire les risques ensemble ? »
- « Je n'ai pas envie d'arrêter mais est-ce que je peux réduire les risques ? »
- « Je ne peux plus m'en passer, je ne trouve plus de plaisir ou en suis-je dans ma consommation ? »
- « Mes parents s'inquiètent ! Mes parents ne comprennent pas mon comportement ! »
- « Je m'inquiète pour un copain, comment l'aider ? »
- « Je ne supporte plus la consommation d'un proche... que faire ? »
- « Dans mon groupe tout le monde consomme, je ne veux pas me retrouver tout seul, comment faire ? »

**Pour toutes ces questions et bien d'autres, pas de panique ! La CJC est là pour ça.**

## Ton entourage ( ta famille, tes amis, ton ami(e) ) EST LE BIENVENU À LA CJC !



Ton entourage peut également être accueilli à la CJC (avec ou sans toi) par les professionnels différents du tien. Les propos de chacun restent confidentiels !



## Le déclic EN UN CLIC

Retrouve toutes ces informations sur le site internet [www.cjc-bretagne.com](http://www.cjc-bretagne.com) et toute l'actualité des CJC bretonnes sur la page [facebook.com/cjcbretagne](https://facebook.com/cjcbretagne).

Flash moi !



Rejoins nous !



[www.cjc-bretagne.com](http://www.cjc-bretagne.com)

[facebook.com/cjcbretagne](https://facebook.com/cjcbretagne)