

# Drogues et déconfinement : un retour au monde d'avant ou un nouveau départ ?

Alors que le déconfinement est amorcé, comment aborder cette nouvelle période ?

## **Vous voulez reprendre vos consommations**

Vous n'êtes pas prêt à arrêter votre consommation de drogue. Vous attendiez le déconfinement pour consommer à nouveau.

Si le confinement vous a confronté à un sevrage forcé ou si vous vous êtes rabattu sur d'autres produits pour tenir le coup, soyez prudent à la reprise :

- Votre corps s'est déshabitué : par sécurité prenez moins de drogue au début, cela n'altérera pas vos sensations mais réduira les risques d'accident pour votre santé
- Vous avez un autre produit dans le sang : attention aux mélanges pouvant être dangereux, si nécessaire attendez avant de consommer
- Réduisez les risques en adoptant les bons gestes :
  - pas de partage de votre matériel de consommation (joint, paille, seringue...)
  - lavez-vous les mains avant de manipuler votre produit et votre matériel
  - si cela s'applique à votre situation, munissez-vous de matériel de réduction des risques (kit d'injection, kit de sniff, filtres...)
  - si vous consommez un opiacé consultez nos [conseils spécifiques](#)

## **Le virus du COVID-19 est toujours en circulation :**

- lavez-vous les mains le plus souvent possible
- maintenez une distanciation sociale d'au moins 1 mètre avec les autres
- portez un masque dans les lieux publics

## **Vous avez peur de replonger**

Le confinement vous a permis d'arrêter ou de diminuer votre consommation. Mais avec le retour de la liberté de mouvement et le retour à la vie « normale » vous avez peur de craquer.

Identifiez vos situations et facteurs de risque et essayez de trouver pour chacune la stratégie qui vous permettra de l'éviter ou de tenir le coup. Le stress, l'émotivité et la dépression sont aussi des facteurs de risque pour reconsumer. N'hésitez pas à consulter votre médecin ou un professionnel des addictions pour être aidé ou appelez les écoutants de Drogues info service pour être soutenu.

### **C'est un nouveau départ que vous ne voulez pas rater**

Cette expérience du confinement et du coronavirus vous ont permis de reconsidérer vos objectifs de vie. Le confinement vous a peut-être permis de prendre conscience de votre dépendance ou encore votre entourage vous a fait des remarques. Vous voulez changer les choses.

Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) peuvent vous recevoir gratuitement pour faire le point. Vous recevrez de l'aide pour entamer ou consolider un sevrage, diminuer votre consommation ou recevoir une substitution avec l'objectif de faire de ce déconfinement le nouveau départ que vous souhaitez.

**Drogues info service se tient à votre disposition pour en parler et pour vous donner les coordonnées d'une structure à proximité de vos lieux de vie. Appelez le 0 800 23 13 13 tous les jours entre 8h et 2h (appel anonyme et gratuit) ou joignez l'un de nos écoutants par chat sur le site de Drogues info service.**

Articles en lien :

[Déconfinement et reprise d'opiacés : les précautions à prendre](#)

[L'aide spécialisée en ambulatoire](#)

[Votre médecin traitant, votre premier interlocuteur !](#)