

# Crise sanitaire : parlez de vos ressentis !

La crise sanitaire liée à la COVID-19 dure et impose un nouveau confinement. Peut-être vous sentez-vous frustré, fragilisé, anxieux, déprimé par la situation. Cela vous conduit peut-être à chercher l'apaisement avec une drogue ou des médicaments. Ne vous laissez pas submerger : parlez-en.

**Pour vous aider, pendant la crise sanitaire Drogues info service reste à votre écoute 7j/7 :**

- Par téléphone au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h du matin (anonyme et gratuit)
- Par chat sur ce site de 8h à minuit

Vous n'êtes pas seul(e) dans cette situation. Vous pouvez aussi en parler avec d'autres personnes dans le même cas que vous dans [les forums](#).