

# Nouveau confinement : faire face à l'usure

Une pandémie qui dure, un troisième confinement, des restrictions que nous n'avions jamais connues : la période est difficile. Pour certains d'entre nous, elle peut être propice à une augmentation de notre consommation de drogues. Voici quelques conseils pour y voir plus clair.

## **Je fais le point**

Vous êtes démoralisé ? Vous n'avez plus d'activité ? Votre consommation a augmenté ? Votre consommation de drogues est peut-être un réconfort pour vous mais vous ne savez plus où vous en êtes ?

Vous pouvez appeler Drogues info service ou chatter juste pour faire le point sur votre situation. Même si vous ne savez pas vraiment ce que vous voulez. Les écoutant.es sont à votre disposition, sans jugement et en toute confidentialité.

## **Je souhaite changer**

Vous sentez qu'il est temps de faire quelque chose. Vous n'en pouvez-plus de vos consommations. Vous pensez que le confinement peut être une opportunité pour essayer de changer.

Les écoutant.es de Drogues info service peuvent vous accompagner dans cette étape : réfléchir avec vous à des pistes adaptées à votre situation, vous indiquer les lieux d'aide proches de chez vous. N'hésitez pas à les contacter.

## **Pour l'entourage aussi**

Un proche consomme et vous souhaitez l'aider ? Vos relations se dégradent. Vous vous sentez dépassé(e), vous ne savez pas quoi faire...

En tant que proche d'un usager de drogues vous avez toute votre place à Drogues info service pour parler de vos difficultés. Nos écoutant.es peuvent vous soutenir, vous conseiller, vous renseigner et vous orienter si nécessaire vers une structure d'aide qui reçoit les proches.

**Avec ce nouveau confinement ne lâchez pas prise : quelle que soit votre situation Drogues info service est à votre disposition pour en parler. Nos écoutant.es sont joignables tous les jours par chat entre 8h et minuit ou par téléphone entre 8h et 2h : 0 800 23 13 13, l'appel est anonyme et gratuit.**

[Nos forums](#) vous permettent aussi d'échanger avec des personnes dans votre situation.

**Articles en lien :**

[Crise sanitaire : parlez de vos ressentis](#)

[Confinement, drogues et vie de famille : comment faire face ?](#)

[Les services d'aide et d'écoute nationaux ouverts pendant le confinement](#)