© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

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