

## **3 bonnes raisons de faire appel à Drogues info service pendant les fêtes**

Pendant les fêtes de fin d'année tous les services proposés par Drogues info service restent ouverts. Envie de faire le bilan, peur de la rechute, proche qui se prend des drogues : 3 bonnes raisons pour nous contacter pendant les fêtes.

### **En 2021 la drogue a occupé une place prépondérante dans votre vie**

La fin d'année c'est l'heure des bilans et des projets. 2021 a peut-être été pour vous une année avec des hauts et des bas. Des habitudes de consommation se sont installées. Vous auriez aimé arrêter mais vous ne l'avez pas fait.

Drogues info service est à votre écoute en tout anonymat et bienveillance pour faire le point et réfléchir avec vous à la suite.

### **Vous avez arrêté et vous avez peur de rechuter pendant les fêtes**

Arrêter une drogue est une victoire. Pouvoir tenir dans la durée est parfois un défi, surtout lorsque l'on est confronté au *craving*(\*). Si les fêtes de fin d'année vous mettent à l'épreuve, si vous commencez à douter de vous-même et si vous avez peur de rechuter contactez-nous.

Drogues info service peut vous aider à faire passer un moment de craving, à faire le point sur votre objectif et à réactualiser ce qui vous a motivé pour arrêter.

### **Un de vos proches se drogue et vous ne savez pas quoi faire**

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de prendre du temps en famille ou avec des amis. Mais parfois cela met aussi l'accent sur les difficultés de l'un de vos proches avec la drogue. Votre relation en souffre, vous ne savez plus quoi faire ou comment en parler.

Drogues info service vous offre un espace pour pouvoir parler en toute confidentialité de ce qui se passe avec votre proche, trouver de l'information fiable sur les drogues et explorer les différentes pistes qui vous permettront de mieux savoir quoi dire ou quoi faire.

### **Comment contacter ou utiliser Drogues info service ?**

- Par téléphone au 0 800 23 13 13 : appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h
- Par chat sur [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) : anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à minuit
- Posez vos questions dans [Vos Questions/nos réponses](#) (réponse sous 48h)
- Trouvez des conseils et de l'entraide dans [les forums de discussion](#)

(\*) le craving c'est l'envie forte de reprendre une drogue. C'est un moment souvent éphémère mais intense qui peut conduire à une reprise de la consommation.

