Se faire aider

L'aide à distance

Parce qu’il peut être difficile de rencontrer quelqu’un pour se faire aider, parce que certains questionnements ne justifient tout simplement pas de prendre un rendez-vous, avoir recours à l’aide à distance peut être particulièrement approprié.

Par téléphone, Drogues Info Service au 0 800 23 13 13 répond tous les jours de manière anonyme et confidentielle à toute personne directement ou indirectement concernée par un problème de drogue. Les écoutants de Drogues info service peuvent informer, conseiller, soutenir et orienter les personnes qui les appellent.

Il est également possible d’obtenir l’aide des écoutants de Drogues info service via la rubrique « Vos Questions / Nos Réponses » ou les tchats de ce site Internet.

L’aide à distance est un premier pas plus facile à franchir lorsque l’on n’ose pas en parler. Elle permet à certains de rompre leur isolement et de s’affranchir des contraintes géographiques ou temporelles. Elle permet d'apporter des informations fiables sur les modalités et les services d'aide et d'accompagnement. Elle ne saurait cependant se substituer à une prise en charge médicale et spécialisée qui reste indispensable dans la plupart des cas.

Si vous êtes consommateur de cannabis et que vous souhaitez modifier votre consommation, vous pouvez télécharger l’application Jeanne. Découvrez ce programme de 35 jours qui vous aide à préparer et gérer votre diminution ou votre arrêt du cannabis. C’est anonyme et gratuit.