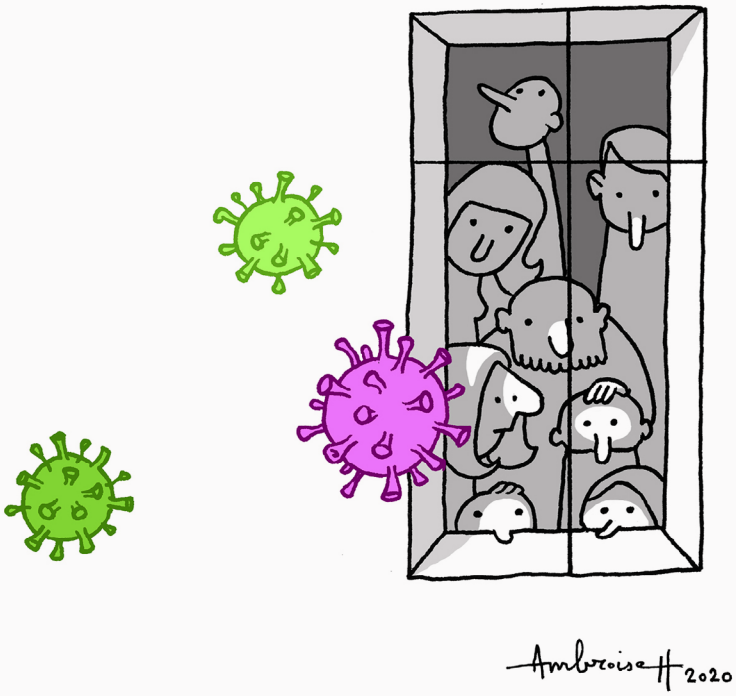
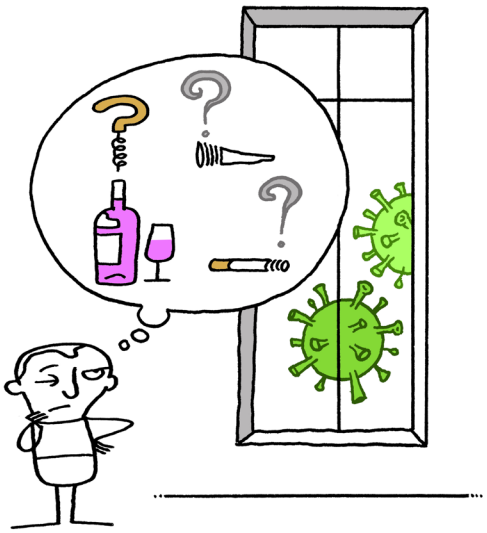
ADDICTIONS ET CONFINEMENT

Conseils de base

La situation exceptionnelle que nous vivons est pesante et bouleverse notre quotidien. Certaines personnes se sentent seules, alors que d'autres souffrent du manque d'intimité. D'autres encore ont des soucis d'argent ou craignent de perdre leur emploi. La réorganisation qui s'impose modifie aussi nos habitudes et notre consommation de substances psychoactives.

Vous trouverez dans ce guide des conseils pratiques pour vivre au mieux le confinement.

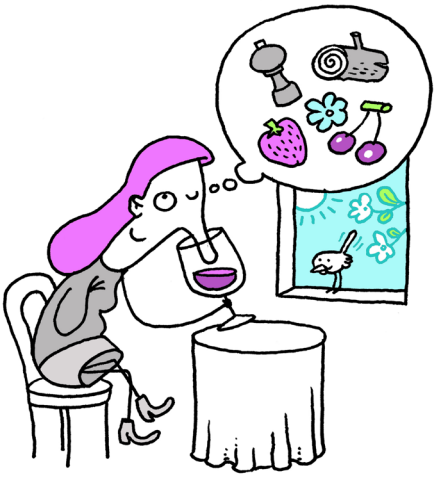




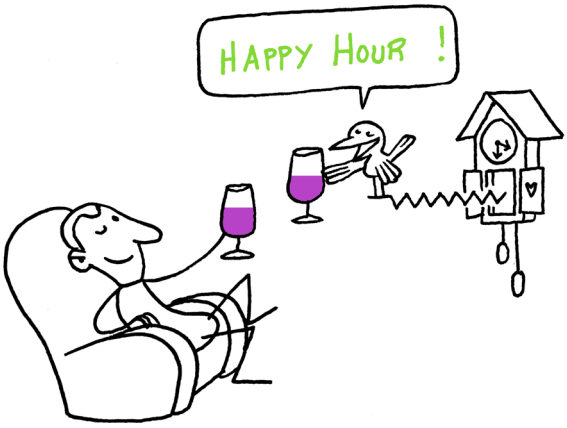
Votre propre consommation

Dans cette situation exceptionnelle, prenez le temps de réfléchir à votre consommation d'alcool ou d'autres substances psychoactives. L'isolement, l'ennui ou les craintes peuvent favoriser une consommation problématique.

© 2020 Addiction Suisse | Illustrations: Ambroise Héritier

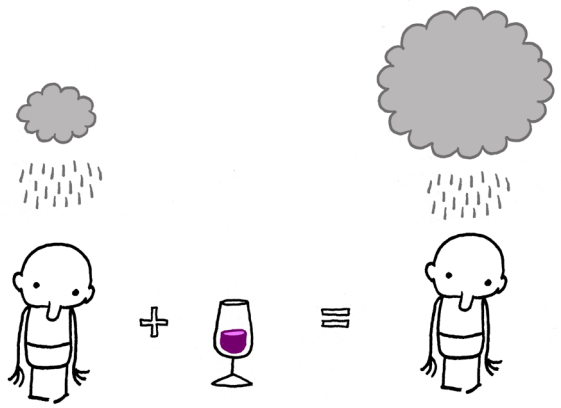


Si vous consommez de l'alcool, faites-le consciemment, en savourant votre boisson.
Ne buvez pas d'alcool pour étancher votre soif.

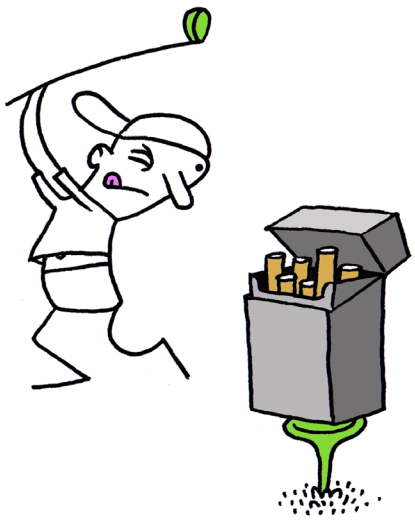


Décidez vous-même la quantité d'alcool que vous voulez boire et le rythme auquel vous entendez consommer.

© 2020 Addiction Suisse | Illustrations: Ambroise Héritier

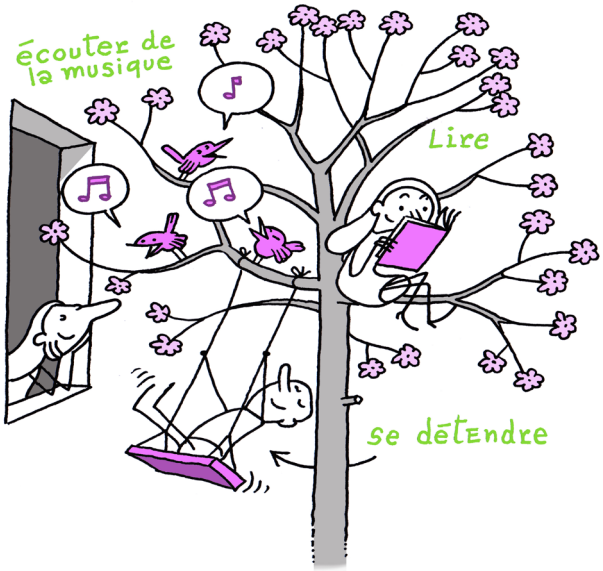


Ne buvez pas quand vous n'allez pas bien ; vous risquez de boire toujours plus.



Vous cherchez une raison supplémentaire pour arrêter de fumer ? Le tabagisme augmente le risque de développer une forme sévère du Covid-19. Arrêter de fumer est bénéfique en tout temps, et encore plus en ce moment !

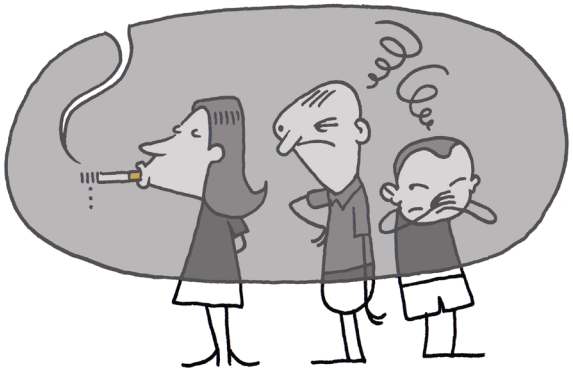
© 2020 Addiction Suisse | Illustrations: Ambroise Héritier



Prévoyez des activités variées pour vous détendre et récupérer (prendre un bain, faire un gâteau, écouter de la musique, sortir au grand air, etc.)

Attention aux jeux d'argent : certains sites vous attirent avec des parties gratuites, mais rapidement on vous demande de passer à la caisse. Le risque d'addiction et d'endettement est important.

© 2020 Addiction Suisse | Illustrations: Ambroise Héritier



Et votre entourage ?

Pensez à votre entourage : ne mettez pas d'autres personnes en danger avec votre consommation (tabagisme passif, p. ex.).

La situation actuelle met les familles et les couples sous pression. Si la consommation d'alcool peut, de manière générale, augmenter le risque de violence, le danger est plus grand que jamais en ce moment.

© 2020 Addiction Suisse | Illustrations: Ambroise Héritier

Informations et soutien

Conseils par téléphone d'Addiction Suisse au 0800 105 105 (gratuit).
Les lundis, mercredis et jeudis : de 9h à 12h.

– www.consommationdalcool.ch
– Réduire les risques en arrêtant de fumer : www.stopsmoking.ch/fr/
– www.sos-jeu.ch

Conseil en cas violence à domicile :
– www.apscv.ch
– www.aide-aux-victimes.ch

Informations et recommandations autour du coronavirus :
www.bag.admin.ch/bag/fr

Consultation en ligne : https://www.safezone.ch/

Offres de soutien près de chez vous : https://www.indexaddictions.ch/
Offres à distance en Suisse romande : https://www.grea.ch/

Adresse de contact dans votre région

© 2020 Addiction Suisse | Illustrations: Ambroise Héritier