

Chems breaks

le plaisir au delà du chemsex



En soutien aux chemsexeur.euse.s et leurs proches

Réalisé en collaboration avec des professionnel.le.s

du Griffon et des usager.ère.s

 | LE GRIFFON
by virageSanté

Les signes

qui peuvent t'alerter

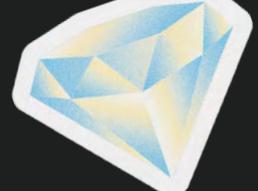
- * Tu augmentes la quantité ou la fréquence de consommation de drogues ?
- * Tu n'arrives plus à arrêter d'en prendre ?
- * Tu ne profites plus autant des plans cul sans drogues ?
- * Tu as une impression de « perte le contrôle » ?
- * Tu dépenses de plus en plus dans les produits ?
- * On t'a déjà fait des remarques sur tes consos ?
- * Tu as régulièrement des pertes de connaissance ou des bad trips ?
- * Tu as déjà fait une intoxication par surdose ?



- * Tu t'absentes de ton boulot/étude ?
- * Il t'arrive d'être agressif/agressive ?
- * Tu ressens de l'angoisse, un sentiment de déprime ou tu as des problèmes de sommeil ?
- * Ta pratique impacte tes relations avec tes proches et/ou ton entourage ?
- * Plus rien ne te donne envie à côté (hobbie, loisir, etc...) ?

Tu te sens concerné.e toi ou un.e de tes proches
par l'un des points ci-dessus ?

- ⋮ À travers cette brochure tu trouveras des conseils pour t'aider mais
⋮ surtout **essaye de ne pas rester seul.e.**



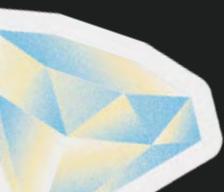
Réduction des Risques et des Dommages

Produits/chems :

- * 1 paille par personne et par usage
- * Carte à écraser pour les produits qui se sniff, n'oublie pas de la désinfecter et/ou la changer régulièrement
- * 1 aiguille = 1 injection
- * Chacun son matériel : seringue couleur etc...
- * Utilise une toupie pour filtrer plutôt qu'un filtre de cigarette ou du coton
- * Faire analyser son produit via le dispositif "Analyse ton Prod"
Pour connaître les lieux d'analyse proches de chez toi tu peux te rendre sur analysetonprod.fr
- * Attention aux risques d'interactions avec les antirétroviraux (traitement du VIH)

Santé sexuelle



- * **Préservatif (externe et interne)** : gratuit pharmacie ou sur ordonnance
 - * **PrEP** : traitement préventif du VIH gratuit disponible dans les CeGIDD, Le Griffon ou chez ton médecin
 - * **Dépistage** : recommandation tous les 3 mois, possible de le faire au CeGIDD, Griffon ou en laboratoire
 - * **Vaccination** : hépatites A et B, papillomavirus, Mpox
- 
- 

Déclencheurs & craving

Les déclencheurs sont des situations ou émotions qui donnent envie de consommer rapidement

Exemples :

- * **Lieux** : rue d'un ancien plan, lieu de deal, applications de rencontre
- * **Individu** : dealer, partenaire
- * **Temporalité** : week-end
- * **Émotions** : ennui, joie, anxiété
- * **Produits dispo** : alcool, tabac, etc... et leurs disponibilités

Réfléchis à ce qui te donne envie de consommer, ce que tu ressens dans ton corps à ce moment et les émotions associées.



Le craving est un besoin intense de consommer,

l'envie qui te prend au ventre, t'obsède.

Il te donne l'impression que cette sensation ne va jamais passer si tu ne consommes pas et peut créer des tensions physiques et mentales.



Exemples :

- * Dernière fois, après j'arrête
- * Je me branche direct sur les réseaux pour trouver un plan ça va me calmer
- * J'en ai trop besoin, je ne peux pas tenir sans
- * Si je ne fais le fais pas maintenant, je vais consommer

Plan d'urgence

Quelques tips pour t'aider quand le craving devient ingérable

Cohérence cardiaque

Pendant 5 min, prends 6 respirations par minute. Il existe des vidéos sur internet pour te guider.

Visualisation positive

Dans un coin de ta tête, visualise un lieu qui t'apaise et te rassure, à utiliser dans le cas où les émotions sont trop difficiles à gérer.

Respiration carré

Inspire pendant 4 sec, retiens ta respiration 4 sec, expire 4 sec, retiens ta respiration 4 sec et ainsi de suite, à faire pendant 5 minutes.

Activités alternatives

Tu peux préparer en amont une liste de choses qui te font du bien et qui sont faciles à mettre en place.

Soutien social

Demande aux personnes qui connaissent tes consos si tu peux leur envoyer un message ou appeler dans des moments de crise.

Changer de lieu

L'endroit où tu te trouves peut être un déclencheur, essaye de te rendre ailleurs si tu peux.

Huiles essentielles

Tu peux inhaler quelques secondes de l'huile essentielle de petit grain bigarade en cas de montée d'angoisse.

En général, le craving passe dans les 10 minutes

En cas d'idée suicidaire tu peux contacter le **3114**, des professionnel.le.s seront disponibles 24h/24

Consentement

Le consentement doit être

CLAIR Absence de oui ou silence = non

LIBRE Sans pression ni menace

ÉCLAIRÉ Ni par surprise, dans le sommeil ou sous substance

NON DÉFINITIF Le consentement est révoquant à **tout moment**

SPÉCIFIQUE Dire oui à quelque chose ne veut pas dire oui à tout

ENTHOUSIASTE Adhérer totalement et complètement

Être à l'écoute de ce qu'on ressent

Être attentif au non verbal

Si une seule hésitation alors c'est non



Que faire si on ne respecte pas mon consentement ?

- * Dis à ton.tes partenaire.s quelles sont tes envies, désirs et limites
- * T'éloigner et te mettre en sécurité
- * Quitte la situation/le lieu
- * Contacte quelq'un de confiance
- * Cherche un soutien autour de toi
- * Appelle des numéros spécialisés (associations, ligne d'écoute)
- * Rends-toi au Griffon
- * Rends-toi aux urgences en cas d'agression physique ou de violences sexuelles
- * Possibilité de déposer plainte dans un commissariat



Une vie sans chems

Pour t'aider à limiter les cravings dans ta vie de tous les jours, tu peux :

- * Favoriser les rencontres amicales et/ou amoureuses hors chems
 - * Essayer de mettre en place une cohérence cardiaque au quotidien
 - * Pratiquer des activités physiques et de bien être
 - * Planifier des plans d'urgence
 - * Être conscient des déclencheurs et les éviter
 - * T'entourer d'associatifs ou professionnel.e.s de santé
 - * Écrire 3 affirmations positives sur toi
 - * Changer ton environnement sur les réseaux sociaux
 - * Réfléchir à un/des projet(s)
- 

La reprise fait aussi partie du processus de guérison, il ne faut t'en vouloir.
Ne reste pas sur une reprise et essaye de persévérer.

Le conseil sexo

Repère les plaisirs corporels du quotidien pour renouer avec les sensations simples sans chems. Ces plaisirs calment le stress, t'aide à te recentrer et à trouver du plaisir sans produits.



Boire un café chaud | Manger un petit truc réconfortant
| Sentir le soleil sur sa peau | Prendre une douche à la température que tu préfères | Faire du sport/art

Essaye de multiplier tous ces moments de plaisir et d'y porter de l'attention. Ils sont là même les jours où ça ne va pas !



Ressources

(liste non exhaustive)

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

- * Hôpital de la Croix-Rousse : 04 26 73 25 90
- * Consultations d'addictologie, groupe de parole, sexologie, hypnose, distribution de matériels, analyse de produits, dépistage

Centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues (CAARUD)

- * Liste des CAARUD sur le site Drogue Info Service
- * Entretien, distribution de matériels, analyse de produits, accompagnement à l'injection

Griffon

- * Mercredi 14h/17h et 18h/21h
- * Permanence délocalisée du CSAPA de l'hôpital de la Croix-Rousse, groupe de parole pour les chemsexuels, rendez-vous psychologue et sexologue

Associations

- * **ENIPSE** : jeudi 14h/20h proposition d'entretien avec un chargé de prévention en addictologie, conseils de réduction des risques, distribution de matériels, analyse de produits chems.aura@enipse.fr ou 06 60 19 29 17
- * **AIDES** : tu peux retrouver l'ensemble des permanences chemsex d'AIDES sur linktr.ee/aboutchemslyon, 06 34 45 51 27 ou 04 78 68 05 05

- chemsex.fr

- 15 ou 112/114 appels d'urgences 7j/7 et 24h/24

- 0 805 05 05 69 hotline santé mentale (Vinatier)
8h à 20h, 7j/7

- 3114 prévention suicide 7j/7 et 24h/24

- 07 62 93 22 29 groupe Whatsapp AIDES 7j/7 et 24h/24

- 0 800 23 13 13 Drogue Info service 8h à 2h, 7j/7