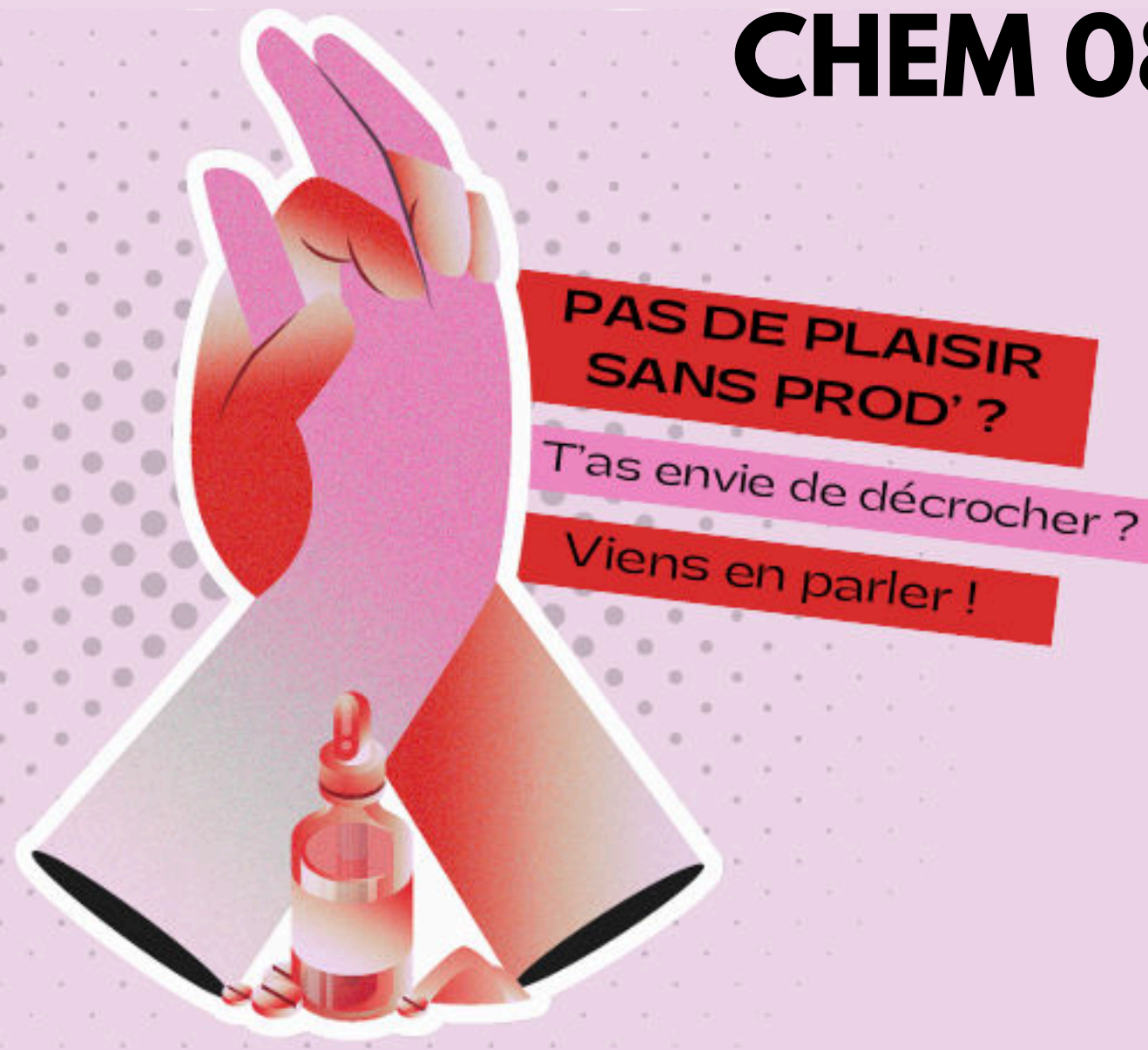


GROUPES DE PAROLE CHEMSEX

UNE EXPÉRIENCE INTER-ASSOCIATIVE LYONNAISE

Priscilla JERMINI (Psychologue clinicienne ENIPSE), Jean TORRES (Médecin, GRIFFON)
Valentine DARÇON (Chargée de mission GRIFFON), Viet TONG (Coordinateur ENIPSE),
Sylvain GUILLET (Directeur ENIPSE), Marie-Claude GAGNEU (Présidente GRIFFON)



Le chemsex expose, notamment les HSH (Homme ayant des rapports avec d'autres Hommes), à des risques médicaux, psychologiques et sociaux importants : consommation compulsive, isolement, baisse de l'estime de soi, difficultés relationnelles et/ou professionnelles. Ce groupe à visée thérapeutique propose un espace contenant pour comprendre leurs pratiques, travailler sur les conduites addictives et renforcer la capacité à faire des choix éclairés pour sa santé et son bien-être.

INTRODUCTION

Le chemsex, qui associe usage de substances psychoactives, applications de rencontre et sexualité, concerne 13% des HSH selon l'étude ERAS (2024). Face à ses impacts sur la santé mentale et sexuelle, un groupe de parole à visée thérapeutique a été créé, animé conjointement par une psychologue de l'ENIPSE et un médecin du CSMSS Le Griffon avec l'appui de plusieurs soignants et le soutien de l'ARS AURA. Inspiré des ateliers du CSAPA Monceau, il vise à :

- Soutenir un travail de groupe
- Réfléchir aux substances psychoactives consommées et aux outils de réduction des risques
- Apporter des repères sur les effets psychiques en contexte sexuel
- Partager alternatives et témoignages pour favoriser le changement
- Explorer une sexualité sans produits grâce à des exercices pratiques
- Accompagner la réduction des risques et prévenir les rechutes

5 groupes de 5 à 10 usagers ont eu lieu depuis 2022. Les résultats présentés sont issus des 3 derniers groupes.

Le recrutement est réalisé via des communications internes au Griffon et à l'ENIPSE ou à travers l'adressage d'usagers du CSAPA de l'hôpital de la Croix Rousse (HCL) ou autres partenaires. Des entretiens préadmission permettent de rencontrer les usagers, travailler sur leurs craintes et vérifier les critères :

Critères d'inclusion

- HSH majeur
- Suivi thérapeutique en cours avec un-e psy, addictologue, psychiatre
- Démarche de changement par rapport à la pratique du chemsex

Critères de non-inclusion

- Trouble psychiatrique non stabilisé
- Impossibilité d'agenda sur plus de 2 séances
- Opposé au traitement des données

METHODOLOGIE / MODE FONCTIONNEMENT DU GROUPE

- 8** SEANCES de
- 2** HEURES toutes les
- 2** SEMAINES avec
- 10** PARTICIPANTS max

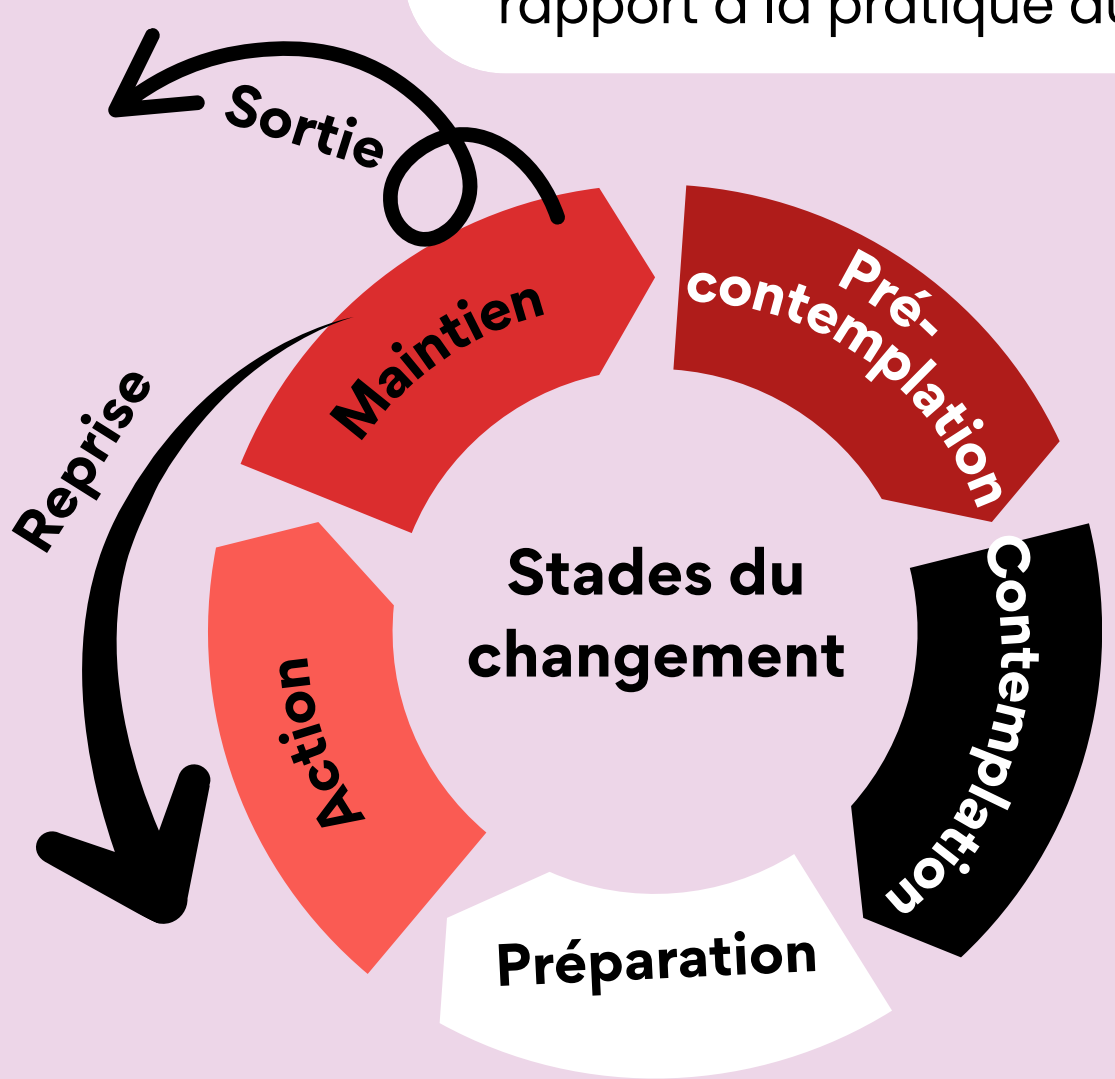
Le groupe fermé assiste à 8 séances bimensuelles de 2h. Chaque séance aborde une thématique précise et suivie chronologiquement avec des supports de psychologie, d'addictologie, de sophrologie et de sexologie. Les différent-e-s intervenant-e-s proposent des suivis au sein de l'ENIPSE et du GRIFFON pour une continuité de la prise en charge. Les participants bénéficient d'outils pratiques et de témoignages, avec un suivi réflexif entre les séances.

TITRE DE LA SEANCE	Contenu / Intervenante
1. INITIER LE CHANGEMENT	Photolangage sur leurs attentes du groupe et représentation du chemsex Balance décisionnelle : identification des points positifs et négatifs de la consommation. Présentation des stades du changement selon Prochaska et Di Clemente*.
2. IDENTIFIER SES DÉCLENCHEURS	Mur parlant : déclencheurs internes et externes. Réflexion sur les stratégies à mettre en place face à ces déclencheurs.
3. COMPRENDRE LES MECANISMES DE L'ADDICTION	Présentation des produits consommés, de leurs interactions et de leurs incidences. Système de récompense et plasticité cérébrale. Intervention d'une addictologue.
4. CRÉER SES PLANS ALTERNATIFS	Réflexion pour la mise en place de plans alternatifs. Création d'un plan d'urgence personnalisé. Intervention d'une sophrologue
5. IMPACT DE L'IDENTITÉ COMMUNAUTAIRE	Réflexion autour de l'identité communautaire et de l'impact du stress minoritaire. Consentement sexuel dans la pratique du chemsex. Psychodrame sur le consentement face à la proposition de produits.
6. VIVRE SA SEXUALITÉ SANS CHEMS	Présentation des phases du rapport sexuel (Masters et Johnson) et impact du chemsex selon le Dr Aslan. Intervention d'une sexologue.
7. SE PROJETER VERS UNE VIE SANS CHEMS	Témoignages d'anciens consommateurs de substances psychoactives dans un contexte sexuel sur leurs parcours.
8. BILAN ET FEUILLE DE ROUTE	

Un livret du participant accompagne l'usager tout au long du parcours, dans lequel il peut trouver des ressources théoriques et des exercices entre les séances. Il contient des exercices pour initier le changement, le calendrier des consommations, le plan d'urgence personnalisable, ainsi que des exercices de respiration et de visualisation.

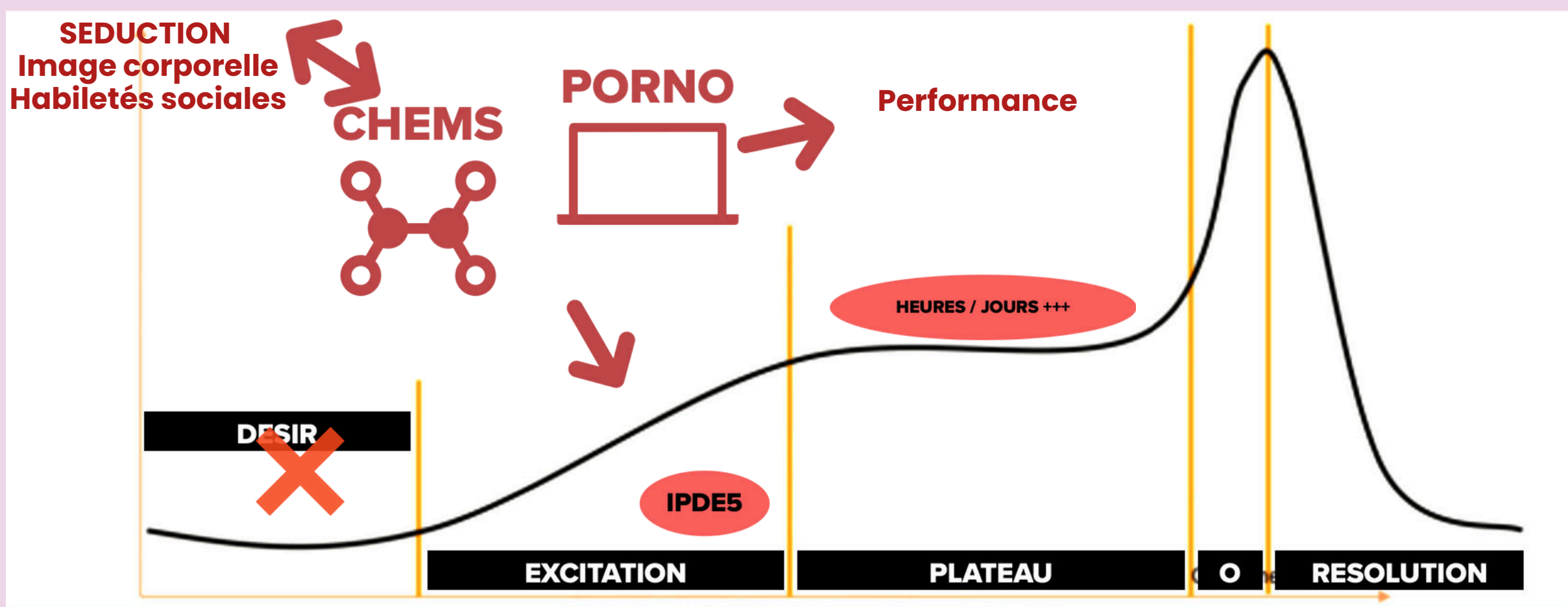
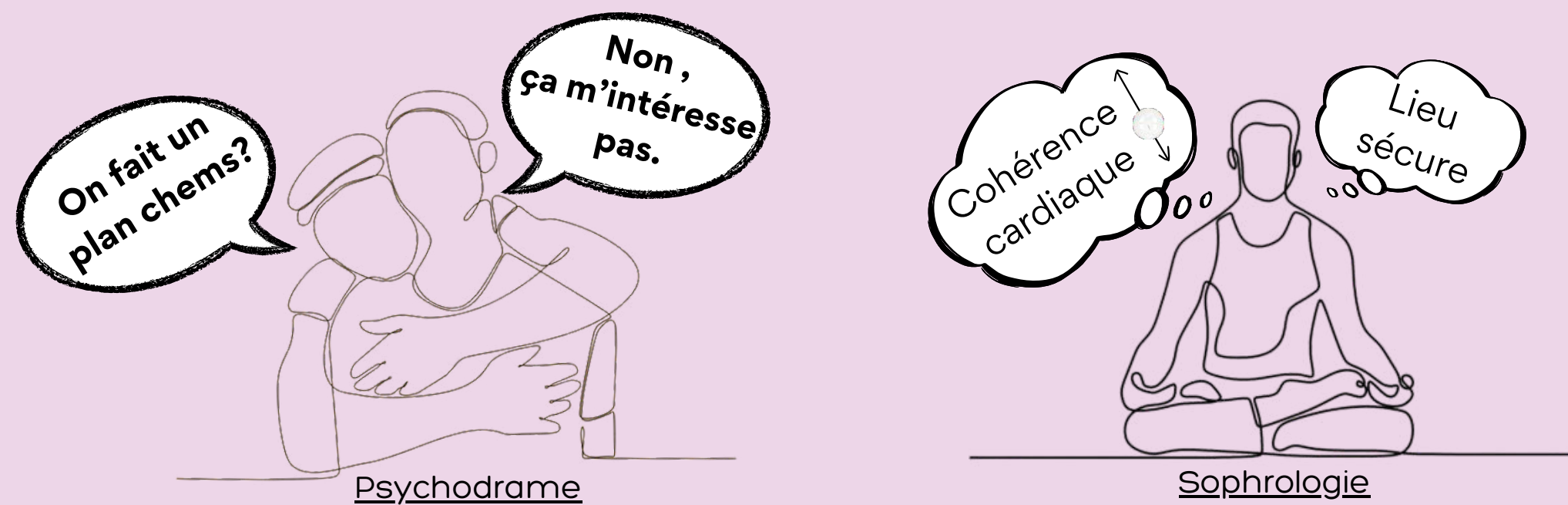


Un bon outil qui permet de garder le cap, de garder quelque chose de concret entre les séances. Il permet de se rendre compte du chemin parcouru.



*Les psychologues Prochaska et Di Clemente ont développé un modèle en plusieurs stades pour comprendre le processus de changement. Celui-ci n'est pas linéaire : il peut comporter des avancées, des stagnations ou des retours en arrière. La reprise est souvent la norme plutôt que l'exception. Chaque étape permet d'apprendre, de repérer ses déclencheurs et de se rapprocher du changement global. À chaque stade, des phrases typiques peuvent émerger :

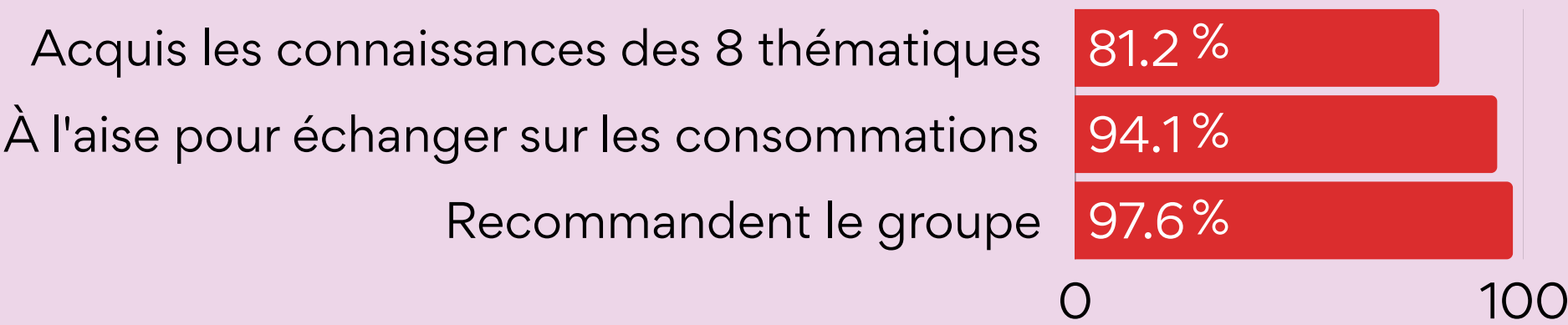
- Pré-contemplation : « J'arrête quand je veux »
- Préparation : « Il faut que ça change, un week-end soft, je peux y arriver »
- Action : « Je désactive Grindr, je passe du temps entre amis sans produits »
- Reprise : « Je sais que quand je suis seul-e c'est difficile, je me préparerai mieux la prochaine fois. »



Masters et Johnson : 4 phases du rapport sexuel et l'impact du chemsex par le Dr Aslan

RESULTATS / TEMOIGNAGES

Sur les 26 participants ayant assisté aux 3 derniers groupes, 17 ont répondu au questionnaire de fin avec les résultats suivants :



Une passation de l'échelle HAD (Hospital Anxiety and Depression scale) a été réalisée en auto-administrée, voici la moyenne des scores. Dans la deuxième partie du tableau l'intentionnalité de démarche du changement par rapport à la consommation est évaluée :

	Avant le groupe	Après le groupe
Score HAD 0-7 : normal, 8-10 : zone grise, >10 : symptomatique	16,8	11,8
Démarche changement :		
Contrôler	20%	
Diminuer	30%	10%
Arrêter	50%	90%

CONCLUSION

Depuis 2022, 5 groupes à visée thérapeutique ont été organisés, réunissant au total 39 participants ayant bénéficié de cet accompagnement. Les résultats observés et les témoignages recueillis mettent en évidence la pertinence de cette approche collective et interdisciplinaire, spécifiquement pensée pour informer et soutenir les personnes pratiquant le chemsex dans une démarche de réduction, voire d'arrêt, de leurs consommations.

Les retours des participants soulignent une meilleure compréhension de leurs usages, une diminution des risques associés, ainsi qu'un renforcement de leurs ressources personnelles. Ce dispositif favorise également le développement des compétences psychosociales, l'aide à l'élaboration psychique, et l'amélioration de la connaissance des conduites addictives ainsi que des modalités d'accompagnement et de soins. Ces éléments confirment l'intérêt de pérenniser et d'élargir cette offre.

Références : Velter A, Roux P. La pratique du chemsex dans les enquêtes nationales Rapport au sexe (ERAS) auprès des hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes : évolutions entre 2017 et 2023. Saint-Maurice : Santé publique France; 2024.

