

ANEC QUI PARLER DE TA PRISE DE PROD

Il est possible de gérer une consommation de produits pour faire la teuf, mais ce n'est pas évident.

Tu n'es pas tout seul dans ce cas-là. Si tu veux en parler, il existe plusieurs solutions (Voir contacts) :

Un entretien téléphonique anonyme et gratuit.

Une rencontre avec une association Techno de santé communautaire, c'est à dire composée de personnes qui, de par leur expérience, peuvent t'aider et te soutenir.

Une rencontre avec un professionnel spécialisé : médecin, psychologue, psychiatre, etc.

Si tu as un ami qui ne va pas bien, tu peux aussi y trouver un soutien pour «t'aider à l'aider».

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Prévies les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée :

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :

Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

20 ans de Techno+ c'est 20 ans de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information. 20 ans que ça dure, et c'est pas fini ! L'action et le soutien se poursuivront sans jugement, ni répression, ni morale !

Document réalisé par Techno+ modifié par Ithaque

CONTACTS RÉGION EST

Urgences-Secours 112

Drogues-info-service.fr
Drogues alcool tabac info service 0800 231 313
Hépatites info service 0800 845 800
Sida info service 0800 840 800

Ithaque (Strasbourg)

03 88 52 04 04
06 86 96 10 55
festif@ithaque-asso.fr
Facebook : Ithaque Festif
ithaque-asso.fr
Prev'En'Teuf 68 (Mulhouse)
06 70 18 41 78
flouchart@argile.fr
Facebook : Prev'En'Teuf 68

Collectif Ensemble Limitons les Risques (Besançon)

06 27 29 31 16
collectifrdresac@wanadoo.fr
www.collectif-bisontin-elr.org
Facebook : Ensemble limitons les risques

ALTAU Entr'actes

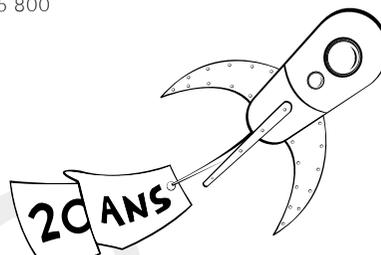
03 81 31 29 41 - CAARUD Montbéliard
03 84 26 12 20 - CAARUD Belfort
06 85 11 08 91 - K-Mobile
contact@altau.org

Les Wads (Metz)

03 87 75 15 28
sea@leswadscmseas.fr
Facebook : Jean Louis RDR Metz

Paris
idf@technoplus.org
07.83.25.02.73
Nantes
alouest@technoplus.org
07.83.43.29.67
Bordeaux
sudouest@technoplus.org
07.70.25.70.39

technoplus.org



Forum d'entraide, auto support et infos :

Psychoactif
www.psychoactif.org
Facebook : psychoactif

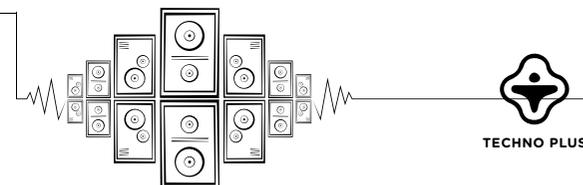
ASUD

(Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

Freeform

Freeform.fr
Facebook : assofreeform

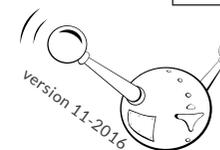
Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>



REPÈRES

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMATION DE DROGUES EST SANCTIONNÉE PAR LA LOI

L'INFORMATION OBJECTIVE SUR LES RISQUES LIÉS AUX PRATIQUES FESTIVES ET LES MOYENS DE RÉDUIRE CES RISQUES PERMET À CHACUN D'ADOPTER UNE ATTITUDE RESPONSABLE DANS SES CHOIX DE VIE.

**CELA FAIT QUELQUES SEMAINES, QUELQUES MOIS, PLUSIEURS ANNÉES QUE TU CONSOMMES DES PRODUITS,
PLUS OU MOINS RÉGULIÈREMENT, SELON LES PÉRIODES...**

OÙ EN ES-TU ?

POUR T' AIDER À TE SITUER, SEUL(E), AU CALME, VOICI QUELQUES PISTES POSSIBLES :

Je ne peux pas aller en teuf sans prendre de produit(s), je m'y ennuierais trop

J'ai progressivement abandonné toute activité : culturelle, sportive...

J'ai du mal à me concentrer sur une activité : travail, lecture

Je prends systématiquement plusieurs produits dans la nuit, n'importe lesquels selon ce qui passe

Mes amis sont tous des consommateurs comme moi ; les autres n'ont pas d'intérêt

Mon désir et mes performances sexuelles sont à la baisse

Je ne sais pas dire non lorsqu'on me propose un produit.

Mon (ma) petit(e) ami(e) me fait des remarques sur ma consommation; c'est source de conflits entre nous

J'ai des problèmes gynécologiques : règles irrégulières, mycoses à répétition, irritations, infections urinaires...

En teuf, je pense plus à reprendre un produit qu'à profiter de ce que j'ai déjà pris

Il m'arrive d'avoir des crises d'angoisse sans savoir pourquoi

Même si je ne suis pas dans de bonnes conditions (humeur, entourage,...), je consomme chaque fois que j'en ai l'occasion

On me dit irritable, parfois parano

J'ai du mal à dormir

Même si je suis mal avec un produit, je continue à le prendre

Je suis facilement malade (rhume, bronchite, etc...).

Ma conso déborde du week-end et de la teuf

Je suis toujours fatigué

Rien ne me motive plus, j'attends seulement le week-end

POUR RÉSUMER

UN PIED CHÉPER

UN PIED SUR TERRE