

# Avec qui parler de 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 (voir nos contacts).

Si tu veux en parler, il existe plusieurs solutions :

- Un entretien téléphonique anonyme et gratuit.
- Une rencontre avec un collectif de réduction des risques ou une association 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 trouver un soutien pour «t'aider à l'aider».



## CONTACTS

### Renseignements / orientations

Pôle Festif BFC  
coordination@polefestif-bfc.org  
Polefestif-bfc.org - 06 27 29 31 16

### Où trouvez du matériel ?

#### Dans les CAARUD

Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues

**AIDES - CAARUD 25**  
Besançon  
03.81.81.80.00

**AIDES - CAARUD 58**  
Nevers  
03.86.59.09.48

**ALTAU - CAARUD**  
Belfort (90)  
03.84.26.12.20  
Montbéliard (25)  
03.81.31.29.41

**ANPAA - CAARUD 89**  
Auxerre  
03.86.51.46.99

**ANPAA - CAARUD 70**  
Vesoul  
03.84.76.62.62

**PASSERELLE - CAARUD 39**  
Lons le Saunier  
03.84.24.66.83

**16KAY - CAARUD 71**  
Chalon-sur-Saône  
09.54.65.46.65

**SEDAP - CAARUD 21**  
Dijon  
0.800.466.280

### Dans d'autres Structures

**CSAPA\* Solea - Besançon** : 03 81 83 03 32  
**CSAPA\* BRIAND - Dole** : 03 84 82 83 85

\*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

**Service de Prévention Spécialisée - Pontarlier**  
03 81 39 66 42

**Collectif bisontin de Réduction des Risques en milieu festif « Ensemble, Limitons les Risques »**  
06 21 89 52 42

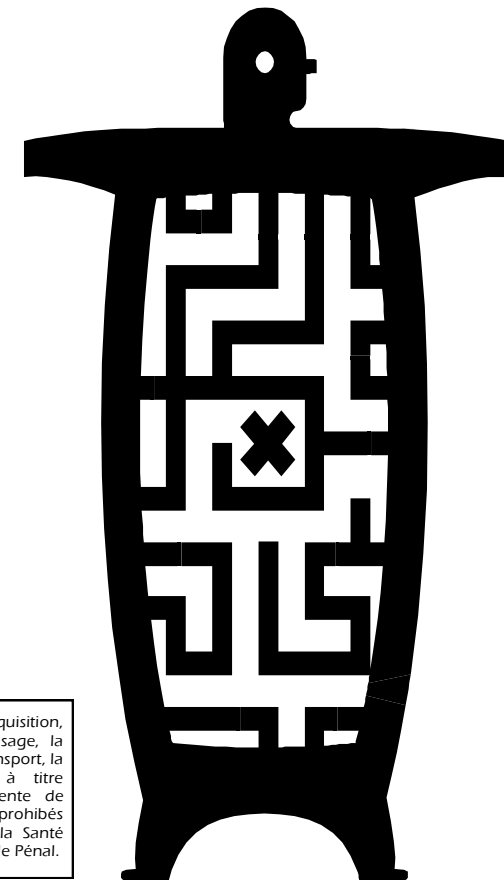
L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé ou de piercing.

Document réalisé par Techno+ sous la licence Créative Commons by-nc-nd. Reproduction autorisée pour toute action non-commerciale.



# REPERES\*

## PRATIQUE DE CONSOMMATION



\*En France l'acquisition, la possession, l'usage, la production, le transport, la cession (même à titre gratuit) et la vente de stupéfiants sont prohibés par le Code de la Santé Publique et le Code Pénal.



06 27 29 31 16 - coordination@polefesti-bfc.org

# 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



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



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

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

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



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



Ma conso déborde du week-end et de la teuf

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

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

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

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



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

On me dit irritable, parfois parano



J'ai du mal à dormir

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

Je suis toujours fatigué

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



Mon désir et mes performances sexuelles sont à la baisse

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



POUR RÉSUMER

UN PIED CHÉPER

UN PIED SUR TERRE