

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. Drogue info service : **0 800 23 13 13** de 8h à 2h 7j /7j
- 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».

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :Préviens 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 réhydrater, respirer profondément, se reposer. **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.

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

CONTACTS

Renseignements / orientations

Pôle Festif BFC : coordination@polefestif-bfc.org

Polefestif-bfc.org - 06 23 66 47 99

Où trouver du matériel ?

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

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

AIDES - CAARUD 58

Nevers

03 86 59 09 48

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

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

RdR à distance : rdr-a-distance.info

Franche-Comté : **07 64 61 48 68** // Bourgogne : **06 74 49 98 60**

Ensemble Limitons les Risques

Besançon : 06 21 89 52 42

Prév'enTeuf 68

Mulhouse : 06 70 18 41 78

Ithaque festif

Strasbourg : 06 86 96 10 55



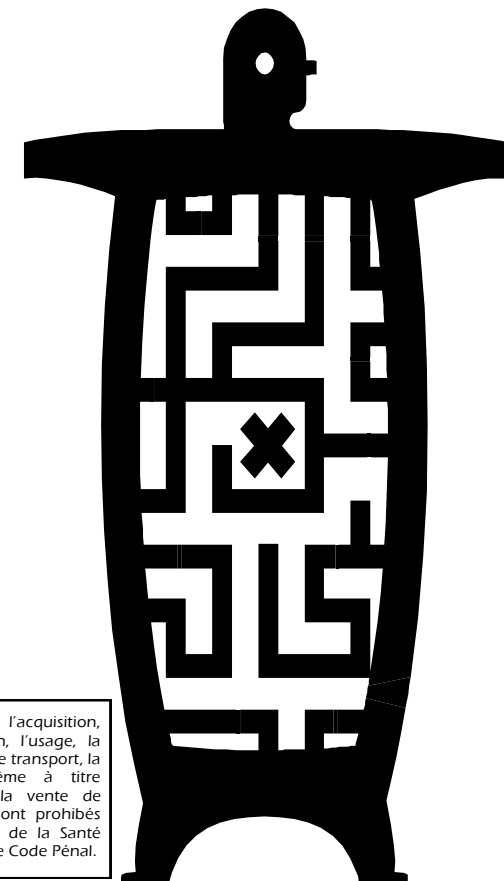
L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation et/ou de pratique de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité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

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 23 66 47 99 - 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