

## 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.e seul.e 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.e professionnel.le spécialisé.e : 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 :**

**En cas de nausée :** Ne pas rester seul.e, s'aérer, se réhydrater, 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.

**N'hésite pas à prévenir les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.**

## CONTACTS

### RENSEIGNEMENTS / ORIENTATIONS :

polefestif-bfc.org

coordination@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

**CAARUD 25 AIDES**  
Besançon  
03 81 81 80 00

**CAARUD LE SPOT (21)**  
Dijon  
03 80 30 46 16 / 06 88 22 39 18

**CAARUD ENTR'ACTES**  
Belfort (90) Montbéliard (25)  
03 81 31 29 41

**CAARUD LE 16 KAY (71)**  
Chalon-sur-Saône  
09 54 65 46 65 / 06 82 52 64 12

**CAARUD 70 - AAF**  
Vesoul  
03 84 76 75 75 / 06 74 26 62 36

**CAARUD 89 - AAF**  
Auxerre  
03 86 33 76 41 / 06 76 62 44 18

**CAARUD OPPELIA**  
**PASSERELLE 39**  
Lons le Saunier  
03 84 24 66 83 / 06 79 38 82 11

**CAARUD 58 AIDES**  
Nevers  
03 86 59 09 48

### Autres structures

CSAPA\* Solea (25) Besançon : 03 81 83 03 32

CSAPA\* BRIAND (39) Dole : 03 84 82 83 85

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

RdR à distance : [rdr-a-distance.info](http://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

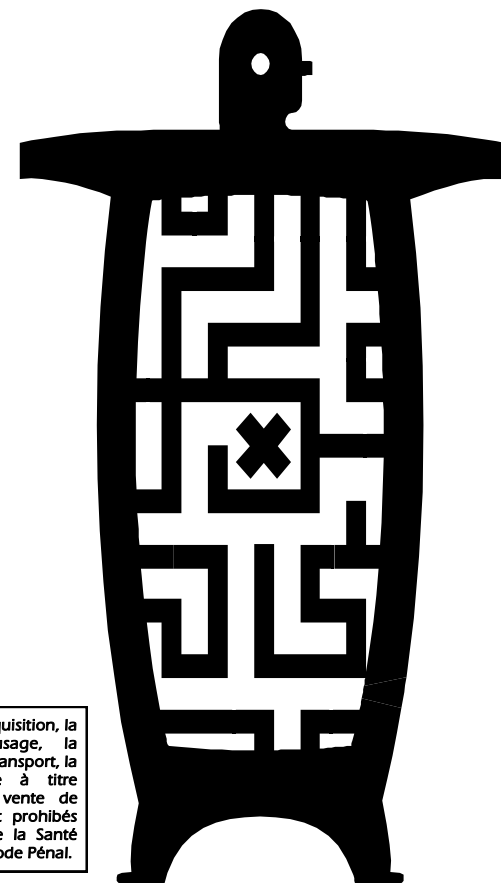
**Ithaque festif**  
Strasbourg - 06 86 96 10 55



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 de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé ou de piercing.

# 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.



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 ami.es sont tous.tes des consommateur.ices 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 perdu beaucoup de poids.

J'ai du mal à dormir .

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

Je suis toujours fatigué.e.

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**