

Ne pas faire l'autruche !

Utiliser des outils pour réduire les risques liés à nos consommations.

Communiquer ouvertement, partager nos expériences, s'échanger des outils, oser se confronter aux situations réelles !

Créer des moyens d'entraide, de soins, de reprise en main de nos existences et de solidarité !

guidepourplaner@proton.me

Guide de voyage pour planer sans (trop) se crasher

Un support pour vivre bien avec les drogues

Version bêta, octobre 2023



Vous tenez dans vos mains la version bêta de cette brochure. Elle a été écrite en octobre 2023.

Nous sommes preneur·euses de retours, conseils, réactions afin d'affiner nos propos ou de les corriger si cela semble nécessaire.

Pour faire des retours : guidepourplaner@proton.me

Bon voyage, have a good trip...



Sommaire :

Préambule

Questions

TIPS

Annexe :

1 – Ressources/biblio

2 – Tableau interaction entre les drogues

3 – Dangerosité les drogues

4 – Triangle addicto

Préambule :

Cette brochure est issue des réflexions de quelques personnes qui ont eu envie d'échanger et de communiquer collectivement sur leurs consommations de drogues.

Parce que les drogues sont partout : alcool, cannabis, tabac, substances chimiques légales ou illégales et autres plantes hallucinogènes...

Pourtant, évoquer la place qu'elles ont dans nos vies, dans nos relations et le rapport que nous avons aux produits stupéfiants reste un sujet tabou.

Nous tentons de construire, déconstruire, réfléchir collectivement à nos pratiques et modes de vie, pour vivre mieux, évoluer, s'améliorer. Mais parler de drogues peut être remuant. Ça touche à l'intime, à nos limites, nos fragilités, aux relations, à la santé et à la loi. Tout cela rend ce sujet minoritaire et délicat dans nos échanges de groupes.

Et pourtant, il y a besoin d'espaces pour penser nos pratiques afin que le fait de consommer ne soit pas forcément synonyme de problèmes, de freins, d'échecs, de souffrances et pour que nous en soyons mieux acteurs et actrices.

Nous pensons que l'usage de drogues n'est pas un problème en soi mais peut être la prolongation de notre état psychique. Selon sa place et fonction dans nos existences, le fait de prendre des produits qui altèrent l'état de conscience peut faire du bien ou, au contraire, être problématique et dangereux. L'objectif de cette brochure, tout comme celle dont nous nous inspirons : *Guide de navigation en eaux troubles*, est de : « se bricoler des outils pour soi-même en temps de tempête [ou quand tout va bien] et pour faciliter la coordination entre soi et ses soutiens ».

Cette brochure ne vise pas à diaboliser les consommations de drogues ni au contraire à les banaliser. Il s'agit ici de prendre au sérieux ces pratiques, de ne pas les nier, de les accepter en partant du point de départ qu'elles existent et de fait, occupent un grand espace dans la société. Cette brochure n'est pas un outil pour se sevrer ou arrêter de consommer, sauf si c'est ton besoin. Le but étant de mettre à plat tes forces, tes ressources et tes difficultés pour t'aider à t'approprier tes consommations et les vivre sereinement dans le cadre qui te fait du bien.

Il nous a semblé utile de réécrire le *Guide de navigation en eaux troubles* en s'adressant, cette fois, aux personnes qui consomment des drogues. Pour expliquer ce choix, voici ici une partie de son introduction qui peut s'appliquer également aux consommateur·ices de substances psychoactives. Ici, la version complète du guide :

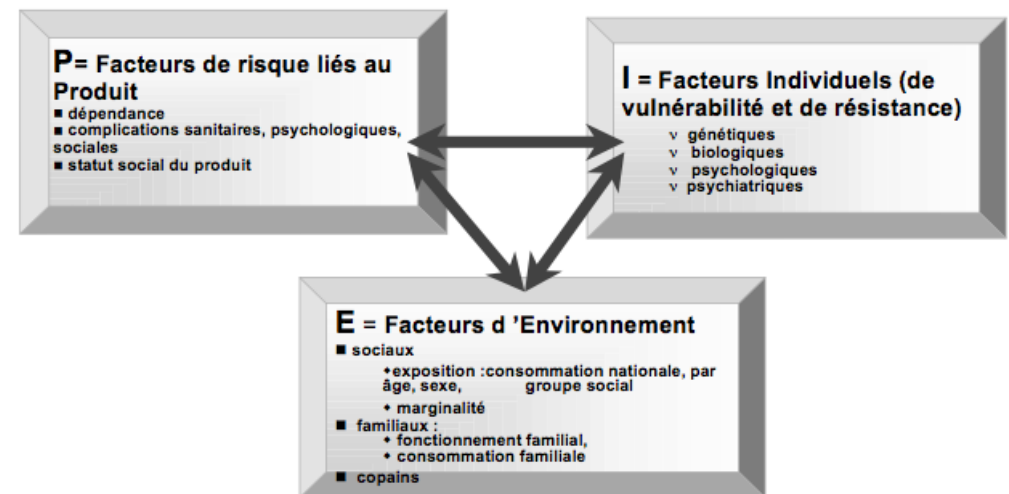
<https://www.zinzine.net/guide-de-navigation-en-eaux-troubles.html>.

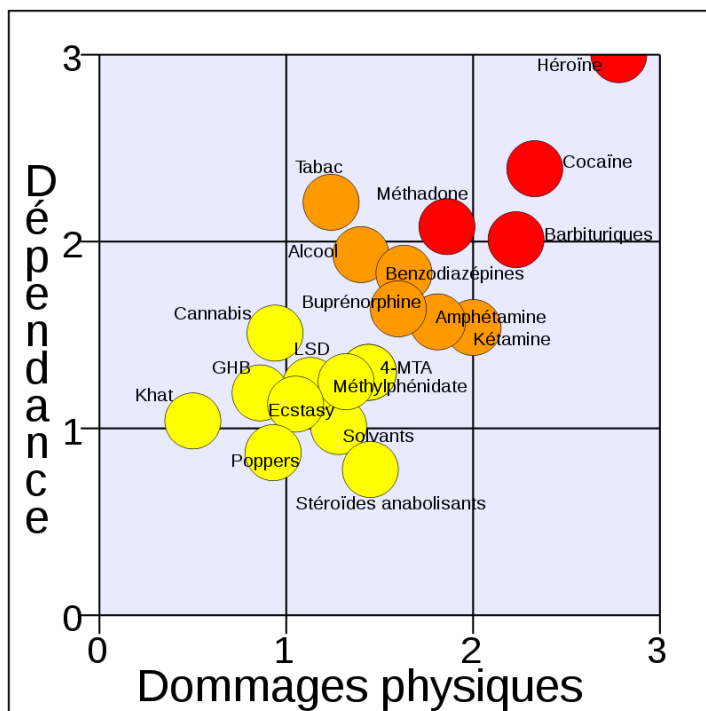
Nous t'invitons à t'y référer pour compléter ta lecture et te saisir au mieux de cet outil.

Annexe 4 : triangle de l'addiction

Le psychiatre français Claude Olievenstein et son homologue américain George Libman Engel sont à l'origine des conceptions contemporaines de l'addiction en proposant, dès 1970, un modèle dit bio-psycho-social. Dans ses travaux sur les drogues, Olievenstein explique : « La toxicomanie surgit à un triple carrefour : celui d'un produit, d'un moment socioculturel et d'une personnalité. Ce sont là trois dimensions également constitutives. » (C. Olievenstein, "La drogue ou la vie", 1983)

Cette approche triangulaire renouvelle complètement la manière de penser les addictions qui était alors axée pour l'essentiel sur le produit et l'individu. Elle donne pour la première fois un rôle explicatif déterminant au contexte socio-culturel. Cela n'a plus été remis en cause depuis.





« Quand on vit des émotions ou des situations particulièrement intenses, il est parfois difficile d'accéder à nos propres ressources, et avoir noté quelque part ce que l'on sait qui fonctionne ou non pour s'auto-aider ou accepter l'aide des autres peut potentiellement être soutenant et précieux. [...] »

Tu peux donner des copies de ce guide aux personnes de ton groupe de soutien, à tes proches si tu le souhaites ou à d'autres. Tu peux aussi décider de ne pas le partager et ne l'utiliser que comme outil d'auto-soutien. » Tu peux également en remplir plusieurs versions qui s'adressent à des personnes différentes. Il se peut que tu n'aies pas envie de transmettre les mêmes infos sur tes besoins selon si tu t'adresses à tes soutiens, ta famille, tes potes de teuf et de conso, tes proches, tes partenaires sexuel·les ou amoureux·ses.[...]

« Vivre dans notre système sociétal entraîne des difficultés et des inégalités variant selon les individus. Rappelle-toi que ce n'est pas juste ta psyché qui dysfonctionne mais que c'est cette société qui n'est pas adaptée pour plein de personnes, et cela génère de forts impacts sur nos équilibres mentaux et émotionnels ».

En raison de l'aspect illégal de certaines substances et des dangers que peuvent comporter leurs consommations excessives pour la santé, la RDR (Réduction Des Risques) est souvent taxée d'incitation dans le débat public. Nous réfutons cette vision des choses.

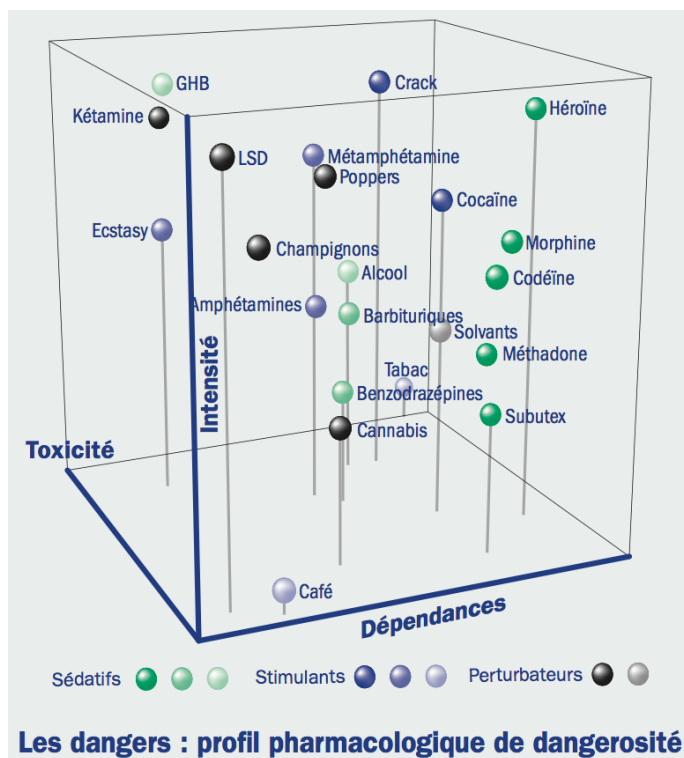
L'usage de drogues est un fait. L'alcool est partout. Nous mettons d'ailleurs un point d'honneur à ne pas être dupes sur sa place dans la société et l'hypocrisie entourant sa consommation, pourtant hautement neurotoxique. Nous questionnons la différence de traitement qui est faite entre l'alcool et les substances illégales. Nous rejoignons une pensée répandue en addictologie selon laquelle hiérarchiser les drogues n'est pas pertinent. Pour se situer dans son parcours de consommateur·ice, il est important de considérer la situation dans son ensemble, à savoir : l'individu, le produit, l'environnement (voir schéma en annexe 4).

Ne pas faire l'autruche !

Utiliser des outils pour réduire les risques liés à nos consommations.
Communiquer ouvertement, partager nos expériences s'échanger des outils, oser se confronter aux situations réelles sont clairement des moyens d'entraide, de soins, de reprise en main de nos existences et de solidarité.

Et pour citer une dernière fois nos camarades du *Guide de navigation en eaux troubles* :

« Prendre soin de soi est un acte politique dans une société qui veut nous couler. Bravo à toi pour trouver ton rafirot, ton grog, ta boussole et ton GPS pour naviguer par tous les temps ! Que le vent soit avec toi ! »



Qu'est-ce que les drogues m'ont apporté de positif dans ma vie ? À quels moments est-ce qu'elles m'ont fait du bien ?

Ça peut être différent selon les substance ou pas, selon les moments aussi...

Par exemple : fumer des joints m'a permis d'être accepté-e dans un groupe social au lycée et de sortir de mon milieu familial ; boire en soirée m'aide à me sentir bien dans mon corps et à danser. La découverte de l'extasy et de la techno m'ont fait rentrer dans le milieu alternatif...

Annexe 3 : dangerosité des drogues

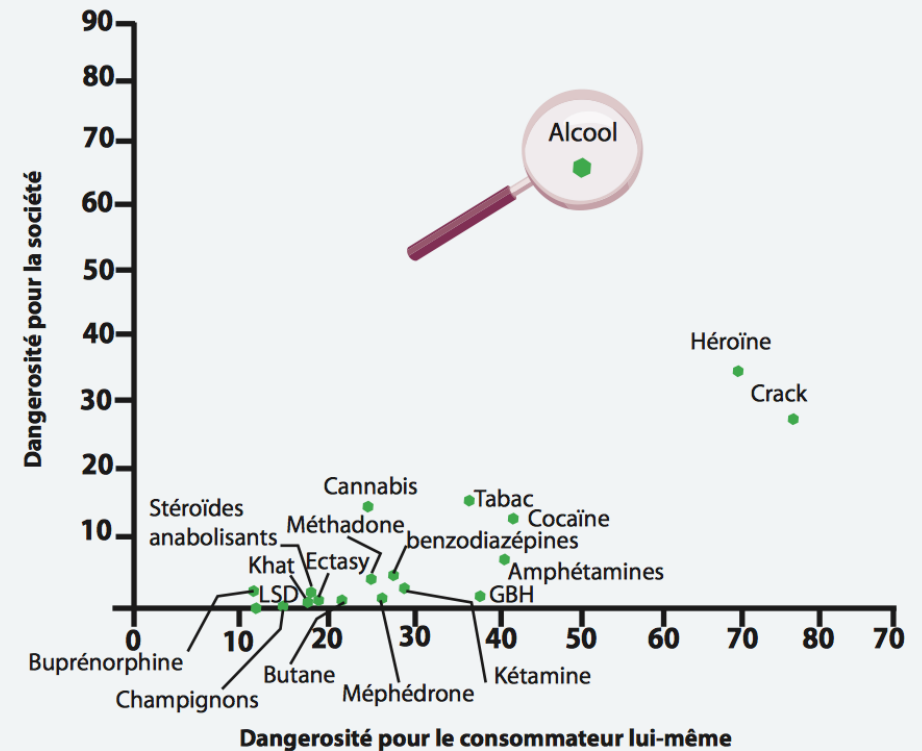


Figure 3. Classification de la dangerosité des drogues (d'après 1).

Annexe 3 : dangerosité des drogues

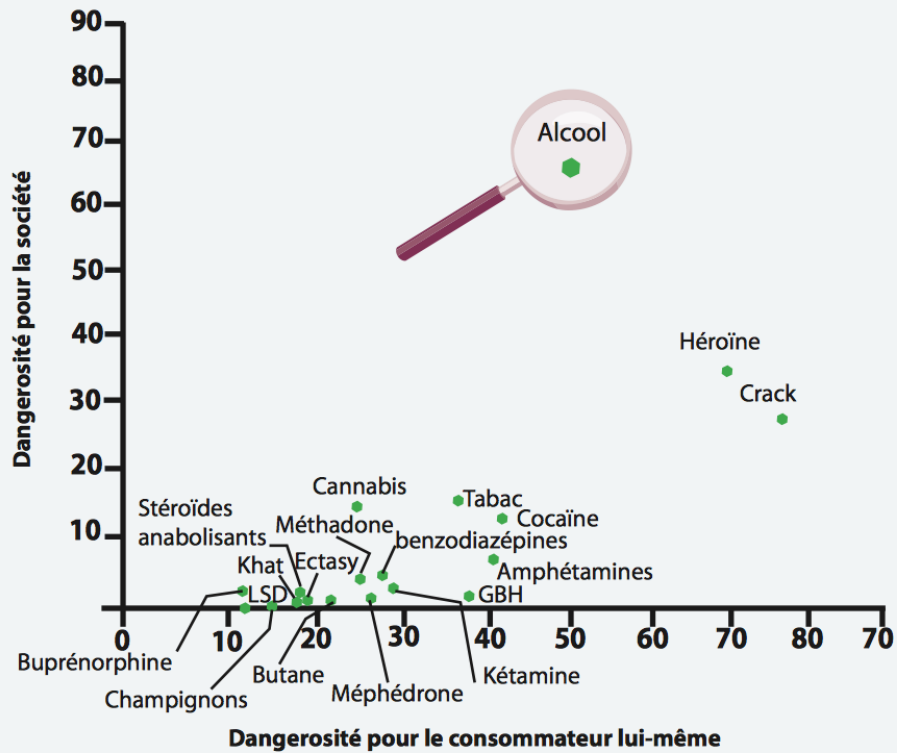


Figure 3. Classification de la dangerosité des drogues (d'après 1).

À quels moments mes consommations me posent problème (ou m'ont posé problème) ? Ce qu'elles ont amené comme difficultés pour moi.

Par exemple : je n'arrive plus à faire la fête sans prendre d'exta, j'ai arrêté mes études car je me défonçais trop, j'ai perdu des amis...

Qu'est ce que j'aime bien prendre comme drogues ? Dans quel cadre et à quelle fréquence ?

Ça peut aller du café au réveil, à la trace de ké du petit matin en passant par la bière de fin de chantier ...

Annexe 2 : interactions entre produits

INTERACTIONS – MÉLANGES												
Produits	LSD	Cannabis	Keta, MXE	Amphé	MDMA	Cocaïne	Alcool	GHB	Opiacés	Benzo, BZD	IMAOs	ISRSs
LSD	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
Cannabis	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
Kéta, MXE	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
Amphé	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
MDMA	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
Cocaïne	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
Alcool	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
GHB	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
Opiacés	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
Benzo, BZD	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
IMAOs	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️
ISRSs	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️	⬆️

NIVEAU DE RISQUES

- ⬆️ Risque modéré & Synergie
- ⬆️ Risque modéré & atténuation
- ⚡ Risque important
- ⚠️ Risque modéré
- ⚠️ Attention, vigilance
- ⚡ DANGER

CATÉGORIE DE PRODUIT

- Hallucinogène, perturbateur
- Dissociatif
- Upper Stimulant
- Downer Dépresseur
- Inhibiteur

INHIBITEURS

Les ISRS et les IMAOs sont des inhibiteurs qui ont pour effets d'augmenter la concentration de certains neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine...) dans les synapses en inhibant leurs recaptures ou leurs dégradations.

Ils sont prescrit comme **antidépresseurs** et présentent de nombreuses interactions.

IMAOs : toloxatone, moclobémide, passiflore.
ISRSs : fluoxétine, paroxétine, sertraline, citalopram, l'escitalopram.

Ce guide de référence rapide est issu des travaux de TripSit.

Il doit toujours être complété par une réflexion et des recherches complémentaires sur chaque produit pour maximiser le plaisir et limiter les risques. Le contexte, la personne et la temporalité, qui ne sont jamais les mêmes, impactent aussi les effets des associations. Lorsque vous mélangez des drogues, légales ou non, gardez la potentialisation à l'esprit et commencez avec des doses réduites pour chaque substance.

La consommation de stupéfiant est sanctionnée par la loi.

"L'information objective sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de les réduire permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie." Techno +

Structures utiles

Il existe de nombreuses structures et assos dans les villes surtout. Pousser leurs portes est utile et d'une aide précieuse pour des besoins divers. Parmi elles, tu peux t'appuyer selon tes besoins sur des associations d'auto-support et de RDR en milieux festifs, des CAARUD (Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues) dont l'objectif est de réduire les risques sociaux et sanitaires liés à l'usage des drogues légales et illégales. Tu y trouves une permanence avec des conseils, du soutien, du matos et la possibilité de rendez-vous médicaux et psy. Tu peux aussi t'adresser aux CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) si tu es en difficulté avec tes consos et que tu veux te faire aider. Souvent, tu peux garder l'anonymat dans ces endroits. C'est par exemple le cas dans les CAARUD.

Voici une liste non exhaustive que tu peux contacter ou checker en ligne :

- **ASUD** (Auto Support des Usagers de Drogues)

Parmi les pionniers en terme d'auto-support et de RDR. Tu y trouveras de nombreuses ressources et adresses.

<http://www.asud.org/>

- **Le Tipi Festif** (Marseille)

<https://tipifestif.wordpress.com/>

- **Clémence Isaure** (Toulouse)

<https://www.clemence-isaure.org/>

- **Techno+**

<https://technoplus.org/>

Tu peux te référer à la carte de leur site pour trouver une association de santé festive près de chez toi.

<https://technoplus.org/trouver-une-asso/>

- **Plus belle la nuit** (Marseille)

<https://plusbellelanuitrdr.wordpress.com/>

- **Santé !** (Marseille)

Un dispositif d'accueil expérimental pour les usager.e.s d'alcool

<https://www.sante-alcool.fr/>

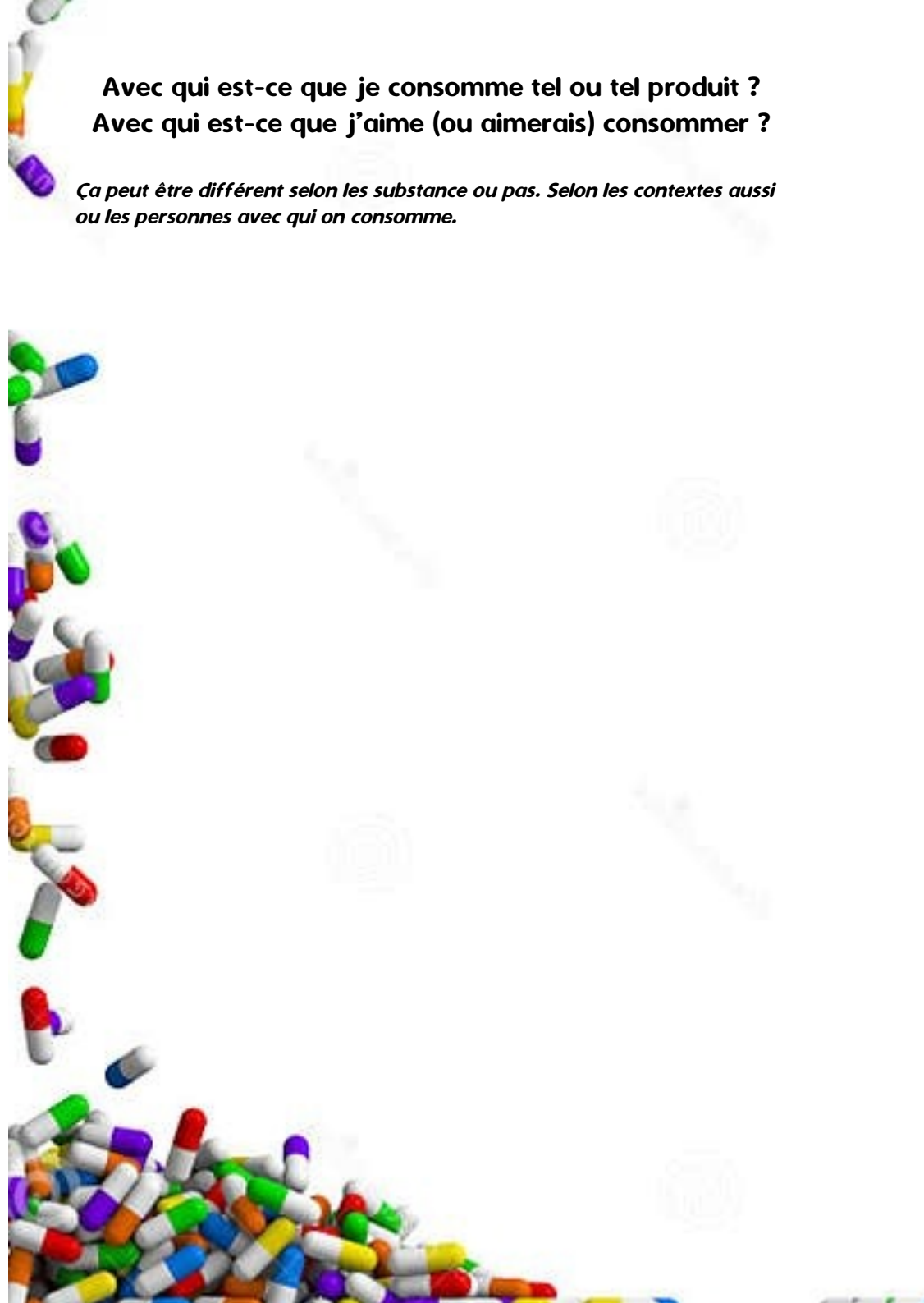
- **Safe RDR à distance**

Commande et envoi de matériel de RDR, très utile si tu habites en milieu rural.

<https://safe.asso.fr/index.php/rdr-a-distance>

**Avec qui est-ce que je consomme tel ou tel produit ?
Avec qui est-ce que j'aime (ou aimerais) consommer ?**

Ça peut être différent selon les substance ou pas. Selon les contextes aussi ou les personnes avec qui on consomme.



Ce que j'aime quand je consomme en groupe ?



Ce qui me dérange/me met mal quand je consomme en groupe ?

Sexe, drogues et consentement

- <https://eurotox.org/2022/10/14/brochure-sexe-drogues-et-consentement/>

« Nous pensons que mêler psychotropes, sexualité et fêtes de manière joyeuse et agréable est possible. Mais pas n'importe comment ! [...] Pour que sexe et drogues restent une expérience positive et agréable. »

Quelles ressources pour le collectif ?

- <https://infokiosques.net/spip.php?article1896>

« Fournir des outils pour s'en sortir lorsqu'on est cible d'une oppression, d'une dynamique de groupe qui pèse sur soi. Nous refusons catégoriquement de faire peser la charge émotionnelle et mentale du travail de soin, d'éducation et de changement de dynamique sur les personnes qui sont ciblées ! »

Sites internet et forums

Les forums et groupes d'auto-support en ligne sont des outils très utiles pour prendre en main ses consos, échanger, se former et réduire les risques. En voici quelques-uns :

- **Psychoactif.org**

<https://www.psychoactif.org/>

« S'informer sur les drogues, leurs effets, leurs risques/S'entre-aider et échanger sur ses pratiques/Réduire les risques /Construire les savoirs sur les usages de drogues »

- **Keps**

<https://kepsmag.fr/>

« Un paquet d'informations objectives et sans langue de bois à destination des personnes qui font la fête (sous toutes ses formes) ou qui usent de drogues (légal ou illégal) »

- **Psychonaut.fr**

« un espace de discussion autour des produits psychoactifs et de l'exploration de l'esprit. »

- **Druglab, analyses de substances en RDR**

<https://druglab.fr/>

- **mixture.info,**

<https://mixtures.info/fr/>

Données vérifiables sur les interactions entre drogues.

Vidéos et podcasts

- **Emission LSD, l'usage des drogues – France Culture**

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-l-usage-des-drogues>

- **Un pied sur terre, un pied cheper – Film de Techno+**

<https://technoplus.org/association-techno/7271-film-documentaire-un-pied-cheper-un-pied-sur-terre/>

- **Chaîne Youtube de KEPS (ex plus belle la nuit, association marseillaise de promotion de la santé en milieu festif)**

<https://www.youtube.com/@kepsmag>

Annexe 1 : ressources

InfoKiosk

Guide de Navigation en eaux troubles

- <https://www.zinzizine.net/guide-de-navigation-en-eaux-troubles.html>

Toxicophobie mon amour

- <https://infokiosques.net/spip.php?article1699>

« Chaque personne, chaque produit, chaque parcours est unique. Mais la toxicophobie, elle, s'applique à nous tou-te-s, les toxicos. Et elle s'exprime à travers vous. [...] »

« La toxicomanie, c'est la rencontre d'un être humain, d'un produit donné, à un moment donné » Claude Olievenstein [...] cela ne veut pas dire que tou-te-s ceux qui consomment sont malades, il y en a qui gèrent très bien leur-s consommation-s, il y en a qui ne gèrent pas du tout mais qui ne se définissent pas comme étant « malades », il y en a sûrement qui consomment dans un cadre « récréatif » sans que cela ne traduise un mal-être.

[...]

Pas une fois je n'ai rencontré de toxicomane. Enfin personne qui ne le revendiquait en tout cas. Pas un mot sur les tables de presse et autres infokiosques. Pas de « ciné-débat ». Pas de caisse de soutien.

Rien. Quand on parle des discriminations, nous sommes souvent oublié-e-s. [...]

La drogue individualise tout, et surtout les usagers. On ne voit que le / la drogué-e, jamais le système dans lequel iel s'inscrit. [...] Non, on exclut, on rejette, on repousse le problème ailleurs [...]

« la » drogue n'existe pas et « les » drogué-e-s non plus. Il existe « des » drogues et « des » personnes.

Alors pensez- y, informez-vous qu'on puisse tou-te-s en parler. Ne nous laissez pas sur le côté. Ne rigolez pas à un propos toxicophobe. Soyez bienveillant-e si vous pouvez, sinon laissez-nous juste vivre en paix.»

Etranger-e à soi, réflexion sur le self-care

- <https://www.zinzizine.net/etranger-e-a-soi-reflexion-sur-le-self-care.html>

« Commençons par rejeter toute compréhension normative de ce que signifie prendre soin de soi. Cela peut vouloir dire allumer des chandelles, écouter un album de Nina Simone, ou relire l'histoire de Rémi Sans Famille, d'Hector Malot. Ça peut aussi vouloir dire BDSM, d'intenses performances artistiques, des combats d'arts martiaux, briser les vitres d'une banque, ou confronter un.e agresseur.e. Pour certaines personnes cela peut vouloir dire de travailler vraiment fort, et pour d'autres de complètement cesser de fonctionner. Il ne s'agit pas seulement d'une platitude post-moderne (« différents moyens pour différentes personnes »), mais bien de déterminer quel est notre rapport à nos défis et nos angoisses. Prendre soin de soi ne veut pas dire de se pacifier. Nous devrions nous méfier de toute compréhension du self-care qui amalgame bien-être et placidité, ou qui nous demande de performer la « santé » pour les autres. Peut-on plutôt imaginer une forme de care qui outillerait chacun de nous, pour parvenir à établir une relation intentionnelle avec notre côté obscur, nous permettant ainsi de puiser de nouvelles forces de notre tourbillonnant chaos intérieur ? [...]

Dis-moi comment tu répons au danger, je te dirai aisément comment tu as vécu et ce qu'on t'a fait subir. Tu montres ainsi si tu veux rester en vie, Si tu penses que tu le mérites. Et si tu crois qu'il est bon d'agir. – Jenny Holzer. [...]

Notre fragilité humaine n'est pas un défaut regrettable à traiter par le self-care approprié, pour pouvoir se remettre au travail. Maladie, invalidité et improductivité ne sont pas des anomalies à éliminer ; ce sont des moments qui se produisent dans la vie de tous. [...]

Care : à la fois se sentir concerné et prendre soin. Se soucier de lutter, Soigner pour lutter. Se soucier de gagner, Soigner pour gagner.»

Est-ce que j'aime qu'on me propose
des produits ?
Si oui, lesquels ?



Je ne veux pas de ces consommations :
*ça peut être un produit, un mode de consommation, un produit mais
seulement dans telle situation...*

**ex : je ne veux pas qu'on me propose de drogues
illégalles quand je suis avec mon enfant.**

Quels sont mes besoins immédiats si ça se passe mal en soirée, si je fais un bad trip?

Bad trip psychédélique (cannabis, LSD...), K-hole, G-hole, malaise, crise d'angoisse, coma éthylique, black out...

ça peut (probablement) être différent selon les produits

Qu'est ce qui me fait du bien dans ces cas-là ?

Idem, ça sera probablement différent selon les produits ou situations

À faire collectivement (plutôt dans un groupe affinitaire, ou au moins à 2)

Pour limiter ses consos :

– Dans un groupe affinitaire : tous les membres remplissent un papier avec la question « quelle serait la consommation de tel ou tel produit que j'aimerais avoir dans les mois qui viennent ». Puis plus tard, y revenir pour le comparer à la réalité : « ha bah là je m'y suis tenu, mais là non ».

Biais : peut vite se transformer en flicage collectif, ou vis-à-vis de soi-même.

– Pour ne pas inciter les potes : Ne pas leur enseigner certaines techniques (comment on base par exemple). Ne pas transmettre les numéros des dealers. Si les personnes veulent s'autonomiser elles le feront mais ça permet de limiter l'incitation.

Pour parler de ses conso et prendre soin les un-es des autres

– Faire un tour météo-conso. Météo intérieure partagée collectivement : qu'est-ce que j'aimerais consommer ce soir, ne pas consommer, qu'est-ce que tu veux qu'on te propose ou pas, qu'est-ce que tu veux éviter, quand tu veux te coucher, c'est quoi tes limites de consos...

Limite : ne fonctionne qu'en groupe affinitaire

– Pour les dealloss : toucher un mot sur ce qu'il ou elle bibi : « est-ce que t'as déjà pris ça, c'est dosé comme ça, fais gaffe à ceci, etc. »

Pour éviter les bad trips

– Se tchecker par binôme.

– Qu'il y en ait au moins un-e qui reste sobre. « À 10 complètement perché-es dans une maison, parce que c'est trop dosé, on aurait mieux fait d'avoir un-e pote qui gère de façon sobre ».

– Avoir conscience de ce que ses potes ont pris, pour mieux savoir ce qui se passe.

– Avoir toujours à disposition du charbon actif. En cas de petit surdosage, il peut aider le corps à éliminer le produit s'il est ingéré vite et en grosse quantité. ATTENTION : en cas de surdose importante et de risque d'OD, il faut impérativement appeler les pompiers ! Ce n'est pas un médicament !

Prendre soin de ses montées ET de ses redescentes:

– Consommer des produits et/ou faire la fête, ça fatigue le corps et l'esprit. C'est important quand on prévoit un marathon d'anticiper les jours de récup: Quand cela est possible, prévoir du temps, plusieurs jours, pour se reposer, redescendre, manger des bons trucs devant l'intégrale des Avengers, aller à la rivière avec des personnes qu'on kiffe ...

– Prévoir au moins autant de temps de redescence que de fête, en ayant en tête que la vraie descente commence souvent le surlendemain de la soirée ...

Les p'tits Tips pour gérer ses conso

Tout ces tips, c'est ces petits riens qu'on se bricole pour gérer comme on peut nos consommations, individuellement ou collectivement. Ils ont été recueillis lors des rencontres publiques organisées par le groupe à l'origine de cette brochure. N'hésite pas à te les approprier s'ils te parlent ou à nous envoyer les tiens s'ils n'apparaissent pas.

À faire individuellement :

Pour maîtriser ou limiter ses conso :

- Pour arriver à refuser : s'entraîner à dire non, juste pour le fun, « faire semblant ». Juste pour déconstruire dans sa tête le fait de dire non, quand une trace en soirée tourne, dire non, sans enjeu.
- Pour pas aller vers les drogues chimiques : ne pas boire ! Souvent l'alcool, puisqu'il désinhibe, favorise la prise d'autres drogues.
- Arrêter, pendant un mois, tel produit, sans se limiter sur les autres.
- Suivre sa conso en l'écrivant. Cela permet de prendre du recul sur elle.
- Si on veut réduire telle ou telle conso et qu'on ne veut pas trop culpabiliser si on n'y arrive pas, se fixer des objectifs atteignables. Et si les décisions que l'on prend par rapport à sa conso ne sont pas tenus, ce n'est pas grave/ Ne pas hésiter à revoir à la baisse ses objectifs. Il s'agit de considérer la rechute comme faisant partie de l'évolution de son rapport au produit.
- Connaître son rapport à ses addictions ou à certains produits : savoir si le fait d'en avoir ou pas en permanence aide à gérer sa conso, connaître son rapport à l'incitation...

Pour l'alcool en particulier, parce qu'il semble que c'est plus difficile parce que socialement répandu partout...

- Dans les bars ou la rue, prendre une bouteille en verre de limonade, qui occupe la main et répond à ce besoin social d'avoir un verre dans les mains pour se sociabiliser.
- Bavaria sans alcool IPA : une bière sans alcool qui n'est pas acide.
- Pour répondre aux potes proches qui réagissent de façon naze quand on annonce qu'on ne veut pas boire, mettre les deux pieds dans le plat, et retourner la question : « j'ai une addiction avec l'alcool, et toi, est-ce que tu veux en parler ? »
- Si on a pas envie de se confronter à une discussion sur pourquoi on arrête de boire, mentir en disant qu'on prend des médicaments et qu'ils sont incompatibles avec l'alcool. Autre possibilité : « J'ai une analyse d'urine pour les gamma GT »
- Commencer sa soirée par un soft et le faire durer le plus longtemps possible.
- Application pour arrêter l'alcool Try Dry. Marche aussi pour les autres produits.

Pour éviter les bad trips

- Marquer l'heure de prise du produit sur le corps, pour éviter d'avoir l'impression d'un bad trip interminable ou de re-consommer trop tôt (particulièrement utile pour le GHB)
- Inscrire quelque part : « c'est juste parce que t'es chéper » ; ça peut faire du bien de l'entendre en bad trip.

À quoi suis-je formellement opposé·e dans ces moments-là ?

Ex : appeler la personne avec qui je relationne pour lui demander de me gérer, me laisser seul·e...

Qu'est-ce qui peut augmenter mes angoisses

Ex : comportements, lieux, musiques...

**Quelles sont les consommations que j'aimerais
changer/diminuer/arrêter ?**

*Ça peut être juste dans un certain cadre ou avec certaines
personnes ; Ça peut être ponctuel ou pas.*

**Quoi que tu écrives, ce n'est ni un engagement à
changer, ni un programme de sevrage... Pas de
pression !**



Informations potentiellement importantes pour des personnes avec qui je partage ce carnet, qui voudraient m'aider, que j'ai envie ou besoin de noter :

traitement, dosage, habitude de consommation, triggers...

Quelles sont les consommations ou produits que j'aimerais continuer/augmenter/essayer ?

Quels seraient mes besoins...

À quel moment j'ai été fier·e de mon rapport à mes consommations ?

Ex : j'ai réussi à dire non à un verre. J'ai réussi à mener à bien tel projet en continuant de me défoncer...

Quels sont les déclencheurs, les situations qui peuvent m'amener à consommer même si parfois je n'en ai pas envie ?

Ex : quand je travaille trop le WE j'ai besoin de me prendre une cuite pour décrocher ; dès que je passe plus de 24h avec ma mère j'ai besoin de fumer un joint pour ne pas vriller...

Qu'est-ce qui ne va pas m'aider à décrocher même si j'en ai exprimé le souhait :

ex : qu'on me fasse la morale si je fais un écart ou au contraire qu'on fasse semblant de ne rien voir, de voir les gens consommer devant moi...

Ce qui me fait du bien au quotidien, que j'aime faire :

Ex : Lire des BD, regarder des séries, manger à l'extérieur...

Si je souhaite arrêter ou modifier une/mes consommation/s, ce qui pourrait m'aider c'est :

ex : aller à la montagne, que l'on m'appelle quotidiennement, qu'on arrête/continue de m'inviter aux soirées...

Qu'est-ce que veut dire pour moi trop consommer ? Quelles sont les limites que je me fixe ?

Ça peut être différencié selon les produits/situations ou pas.



Quels sont les signes qui peuvent alerter mes proches ou moi-même ?

Consommer seul·e, s'isoler, annuler des projets/rdv...

À quel moment est-ce que je ne veux pas en entendre parler ? De la part de quelles personnes ?

Si mes proches pensent que j'ai un problème avec mes consommations, comment est-ce que je pense qu'elles doivent m'en parler ? Dans quel contexte ?

Je veux bien que mes proches se réunissent sans moi s'ils ou elles s'inquiètent pour moi sans m'en tenir informé·e (au moins dans un premier temps ?)

- OUI

- NON

Je ne veux surtout pas que telle personne intervienne, soit informé·e :