



**UN DE TES AMIS
A PEUT-ETRE BESOIN D'AIDE !**

CHEMSEX

 DROGUES & PLANS SEX 

ENIPSE
Enfants
Prévention
Santé | **Forum National d'Intervention
en Prévention et Santé**
www.enipse.fr



© Marc Martin

PLAN

CHEMS, PLANANT, SLAM

Le témoignage de Marc,
MISTER LATEX FRANCE 2016

On les voit de plus en plus sur les profils de mecs, sur les applis de drague en ligne, tous signifiant que le mec veut consommer des drogues pendant un plan sexe. On se laisse tenter, et là, on découvre un tout nouvel univers d'excitation, et d'envie de cul. Sur un jour ou tout un weekend, on sniffe, on baise, et on recommence. Qui n'a pas été tenté de jouer avec les limites, l'interdit, juste une fois pour essayer!? Sauf que le «juste une fois» ne s'arrêtera pas là. Ça nous trotte dans la tête, on tente de refaire un plan avec des chems, histoire d'y re-goûter. Evidemment, on trouve un nouveau plan avec produits, et y'a pas à dire, on aime quand même ça.

Puis très vite on s'intéresse aux sites qui vendent les produits, on en commande, juste un tout petit peu car ça reste des drogues... Mais plus les plans et les week-ends perchés passent, plus on en commande.

Avec les chems, on est vite tenté par l'idée de baiser sans capote. Que l'on soit séronégatif ou séropositif, on prend des risques que l'on estime maîtrisés, parce qu'on aime jouer sans préservatif, ou juste parce que l'on est perché.

**DÉPRIME
SOLITUDE
DÉPENDANCE
MANQUE
DÉSOCIALISATION
PERTE D'IDENTITÉ
ISOLEMENT
PERTE DE REPÈRES
REPLI SUR SOI
REJET**

Plus on consomme des produits, moins on arrive à bander, ce qui peut être rageant ! Plus on consomme, plus on en oublie ses partenaires de jeux, toujours à chasser les mecs sur les applis pour les inviter à nous rejoindre.

Puis peut arriver une fois où un mec dit «slamer», c'est-à-dire qu'il s'injecte la drogue dans les veines.

On peut être effrayé et s'en détourner, ou au contraire être tenté par l'expérience. Et si on saute le pas, on redécouvre le produit totalement différemment, et on plonge un peu plus dans l'addiction.

Enfin sans s'en rendre compte, on peut même se dire un jour, après une dure journée de travail ou à un moment de blues, qu'on puisse se faire une ligne ou une seringue pour se redonner la pêche. Qu'on le fasse ou non, on se dit «qu'on gère» notre conso, c'est un plaisir et pas une addiction...

Alors oui les effets recherchés sont sympas, mais c'est vite oublier les autres effets de ces produits, moins enviables...

On peut citer : pupilles dilatées, transpiration, tremblements, rythme cardiaque accéléré, anxiété, bad trip (panique, idées suicidaires, hallucinations...), risque d'overdose et de mort, pour ne citer que ceux-là... Et sur le long terme : fatigue, atteinte au foie et aux reins, isolement, mensonges, arrêts

maladie, difficultés professionnelles, désocialisation, irritabilité, dépression... On en est conscient, on apprend à vivre avec, ou au contraire on se laisse aller...

Au final, sais-t'on vraiment où l'on en est de sa consommation de chems ? Est-ce toujours un « plaisir », ou plutôt une « nécessité », voire carrément un « automatisme » ? Les relations sociales, amicales et professionnelles ont-elles changées ? Est-ce que le moral a baissé, ou même la santé ? Peut-être est-il temps de faire le point !

Pour commencer, on peut en discuter avec un bénévole ou un professionnel dans une structure de santé sexuelle ou une association. Ces personnes sont formées à l'écoute, et peuvent nous faire réfléchir sur notre consommation réelle ou nous aider à réduire les risques pris lors des plans chems. Tout ça de manière anonyme, avec ou sans rendez-vous.

Connait-on vraiment les pratiques de réduction des risques (RdR) ? Comme utiliser une paille personnelle, une seringue à usage unique et personnelle...

L'échange de matériel ou non stérile peut conduire à transmettre des maladies sexuellement transmissibles ou à s'infecter inutilement. Il est utile de demander comment pratiquer à moindre risque, en même temps que d'échanger sur sa conso.

Faire le point, cela permet de savoir si l'on se sent prisonnier ou non des chems. Si ça reste un plaisir, réfléchir à comment faire pour que cela le reste, et se raisonner pour le contrôler. Par contre si c'est devenu un fardeau, que les descentes sont devenues source d'angoisse, de déprime... Il est temps d'agir.

**LONG HOT SESSION
PLAN HIGHT
PLAN HIGHT LEVEL
PLAN LONG
CHEMS FRIENDLY
PLAN BIEN LÂCHÉ
PLAN PERCHÉ
NO LIMIT SESSION
PLAN PLANANT
SI*M**

Reconnaître intimement que l'on a un problème avec la drogue, c'est aussi important. Ne plus se mentir, être lucide que l'on consomme peut-être pour masquer un certain mal-être. Lister les points « positifs » et « négatifs » de sa consommation, et voir de quel côté penche la balance. Si le « négatif » (déprime, finances...) ou les occasions manquées (famille, amis...) dépassent le « positif » (chaleur sexuelle...), alors il faut certainement tout remettre à plat.

Bénévoles, groupes de parole, professionnels de santé, addictologues, sexologues, psychologues... Chacun pourra trouver l'écoute et l'aide qui lui convient, en fonction du stade d'addiction et de « souffrance » qu'on éprouve. Echanger et confronter ses expériences avec d'autres consommateurs peut aussi faire avancer. Parler, c'est déjà faire le plus gros du travail.

Que l'on consomme tous les week-ends, ou plus ou moins fréquemment, se pose forcément la question de « maîtriser » sa consommation. Si c'est trop, peut-être est-il temps de la limiter. Commander moins de produits, se fixer une limite en quantité ou en durée pendant un plan, noter ses prises pour se rendre compte de sa conso, ou ne plus en avoir chez soi... Se raisonner, se discipliner, c'est comme cela qu'on arrive à réduire.

Enfin, et c'est certainement le plus dur, mais aussi ce qui fait le plus de bien, c'est d'en parler à ses proches. Révéler son problème de drogue, c'est s'exposer à des reproches et des jugements de la part de sa famille et de ses amis, personne n'étant préparé à cela. Mais passé le choc et l'incompréhension, se cache l'envie de nous aider et de nous soutenir dans cette épreuve. Tout le monde n'en est pas capable ou n'en aura pas besoin, mais cela soulage énormément.

Le chems-sex procure un plaisir certain, mais on peut finir par s'oublier soi-même. Faire le point régulièrement, parler, savoir que l'on n'est pas seul... C'est ainsi que l'on ne devient pas l'esclave des chems, et que l'on redevient maître de soi-même, de sa sexualité, et de sa vie.



DES SOLUTIONS EXISTENT
WWW.ENIPSE.FR/CHEMSEX

ENIPSE
Enquête
Prévention
Santé
Ligue nationale d'assistance
de réduction de risques
www.enipse.fr