

# CHEMSEX

**SEXE, PLAISIRS & PRODUITS :**  
CONSOMMER, RÉDUIRE LES RISQUES,  
SE PROTÉGER

**AIDES — ÉCOUTE À DISTANCE, SOUTIEN, INFOS**  
GROUPE **FACEBOOK** — INFO CHEMSEX (BY AIDES)  
NUMÉRO **WHATSAPP / APP SIGNAL** — 07 62 93 22 29  
[WWW.AIDES.ORG/CHEMSEX](http://WWW.AIDES.ORG/CHEMSEX)

**AIDES**  
Membre de la Coalition  
Internationale sida **Plus**



## COMMENT ÉVALUER UNE SITUATION PROBLÉMATIQUE LIÉE AU CHEMSEX ?

Une personne pratique le chemsex. Quels sont les signaux qui doivent m'alerter ?

- Accidents (overdoses).
- Troubles de l'humeur et paranoïa.
- Isolement social et familial.
- Problèmes de santé (fatigue, perte de poids, IST).
- Arrêts de travail à répétition.
- Perte de ressources ou difficultés financières liées à la consommation de produit.
- Comportements non désirés ou regrettés.
- Absence de plaisir sexuel ou de sexualité sans produits.
- Une addiction aux produits qui se cumule à une addiction au sexe.

**Au fait... une personne qui pratique le chemsex n'a pas de fait « un problème ».** Le-la chemsexeur-se peut de lui-elle-même porter un regard sur l'impact de ses consommations, sur ses habitudes de vie ou se rapprocher d'un-e proche avec qui il-elle peut en parler. Il est ensuite possible de participer à des groupes de parole entre pairs qui permettent un regard extérieur avec des personnes concernées qui sont souvent de bon conseil pour la gestion des risques.

La consommation de produits psychoactifs étant prohibée moralement et bien souvent du point de vue de la loi, elle s'accompagne d'un sentiment de culpabilité de la part de l'entourage, qui est parfois intériorisé par le-la consommateur-ric-e ; **sortir de ce mécanisme jugeant afin d'aborder la situation de manière pragmatique est essentiel pour avoir une réflexion efficace.**

## COMMENT SOUTENIR UNE PERSONNE QUI PRATIQUE LE CHEMSEX ?

De quoi a envie et besoin la personne que je veux soutenir ?

**La première étape dans toute relation d'aide est de demander à la personne: « Comment puis-je t'aider ? » ou « De quoi as-tu besoin ? »** La motivation au changement est un élément clé de la relation d'aide. On ne peut changer une personne contre son gré, mais on peut l'aider à prendre conscience de certaines réalités liées à sa pratique du chemsex : isolement progressif, absences au travail, problèmes de santé, etc.

Le plaisir, les rencontres, l'expérimentation de nouvelles pratiques sont des dimensions essentielles à prendre en compte dans le vécu du chemsex. La crainte de se couper de manière soudaine de cet environnement doit être entendue, car peut être une source d'angoisse contre-productive.

Soutenir, c'est avant tout pouvoir apporter une écoute et un regard extérieur neutre de ses convictions et représentations personnelles pour laisser la personne en capacité de décider pour elle-même. Elle peut souhaiter arrêter le chemsex ou plutôt continuer, mais en réduisant les risques.

**Les besoins et les envies de la personne peuvent évoluer, aussi est-il important de faire un point régulier avec elle.**

Quelles sont les ressources qui peuvent être mobilisées ?

**C'est par la combinaison des approches et en procédant par étapes successives que des changements positifs pourront être obtenus.** Vous pouvez ainsi aider la personne à construire un parcours de santé mêlant plusieurs approches. Il existe, dans le domaine du chemsex, des ressources qui peuvent être sollicitées :

- professionnels-les du soin (médecin généraliste, psychiatre/addictologue, psychologue) pour évaluer la situation physique et psychologique de la personne et éventuellement prescrire des soins et des médicaments adaptés ;
- associations communautaires pour bénéficier d'entretiens de soutien et de réduction des risques ;
- réseaux d'auto-support entre pairs (groupes de parole) ;
- sites web d'information et forums internet.

Ce dépliant propose une liste de ressources qui peuvent être mobilisées.

Dans quel environnement la personne se trouve-t-elle ?

**Les seuls effets addictifs d'un produit psychoactif ne sont pas suffisants pour expliquer une situation problématique.** Celle-ci est généralement le fruit de la combinaison entre :

- un environnement (familial, réseau social et sexuel, environnement professionnel) ;
- une histoire de vie ;
- l'expérimentation de produits psychoactifs et de pratiques sexuelles.

L'homophobie et les difficultés à vivre son homosexualité ou sa séropositivité au VIH sont régulièrement mises en avant comme étant une source d'anxiété, alimentant une pratique problématique du chemsex. En d'autres termes, pour instaurer un changement stable et durable, on ne doit pas considérer l'usage de produits psychoactifs comme étant la seule source du problème.

Quel soutien suis-je en mesure d'apporter ici et maintenant ?

**Soutenir une personne est une démarche de solidarité.** L'entourage proche peut dépanner et aider à garder un lien social. Les professionnels-les peuvent aider à construire un parcours de santé.

Le vécu des autres peut nous renvoyer à notre propre expérience. Se demander si on en a l'envie et les moyens de soutenir au moment où la question se pose est essentiel. L'orientation vers d'autres personnes ou des professionnels-les est aussi une manière de soutenir.

**Il est important de ne jamais rester seul-e dans une relation d'aide,** notamment face à certaines situations pour lesquelles on peut se sentir démunie ou pour lesquelles notre seule aide ne suffit pas toujours pour obtenir un changement positif. Se fixer des limites à ne pas dépasser, en termes de temps, d'investissement psychique ou d'aide matérielle et financière permet de structurer la relation d'aide et de prendre soin de soi tout autant que de l'autre.

### PLUS D'INFORMATIONS

- Site web d'information francophone sur le chemsex [www.chemsex.be](http://www.chemsex.be)
- Forum [www.psychoactif.org](http://www.psychoactif.org)
- Trouver un Centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques (Caarud) proche de chez vous [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

## SOUTENIR UNE PERSONNE QUI PRATIQUE LE CHEMSEX

Ce dépliant s'adresse aux proches, familles et amis, au personnel de santé et intervenants-es associatifs-ves souhaitant soutenir une personne qui pratique le chemsex. Il a été réalisé par les militants-es de l'association AIDES qui accompagnent chaque année des personnes dans le cadre d'actions d'auto-support sur le chemsex.

### QU'EST-CE QUE LE CHEMSEX ?

**Le chemsex désigne la recherche de plaisirs et de performances dans un cadre sexuel, associée à une consommation de produits psychoactifs (GHB, crystal meth, 3MMC, alpha, etc.)** Lorsque les produits sont injectés par voie intraveineuse, on parle alors de « slam ».

On observe, depuis la fin des années 2000, une diffusion de la pratique du chemsex chez les hommes gays, liée notamment au développement des applications de rencontre et à l'apparition de nouvelles drogues de synthèse à moindre coût comme les cathinones. Les études montrent que toutes les pratiques du chemsex ne sont pas forcément problématiques. Cependant, elles peuvent parfois mener à des situations à risque :

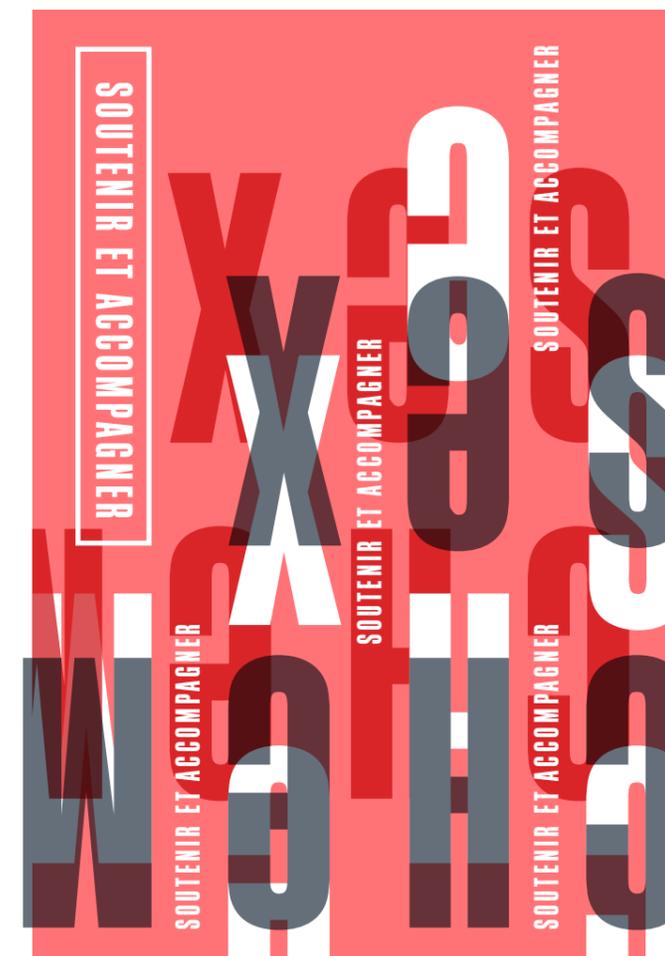
- accidents et overdoses ;
- addictions ;
- isolement ;
- violences sexuelles ;
- contamination au VIH et aux autres infections sexuellement transmissibles.

### QU'EST-CE QUE LA RÉDUCTION DES RISQUES DANS LE CHEMSEX ?

**La consommation de produits peut présenter des risques selon le produit, la quantité, la fréquence, le cadre de consommation et la situation de l'individu.** La réduction des risques (RDR) est un ensemble de stratégies visant à réduire les risques de transmission du VIH et des IST, de surdose ou bien d'overdose. La RDR part des besoins et des pratiques des personnes et s'adapte à son environnement et ses ressources.

**La RDR, c'est connaître les produits, les modes de consommation et ses propres limites.** C'est également adapter ses pratiques et sa consommation en fonction des produits, du mode de consommation et de son-sa-ses partenaire-s. C'est aussi connaître son état physique et psychique avant, pendant et après la consommation de produits. Il s'agit de faire la part des choses entre les effets du produit, ses émotions ou encore l'influence de l'environnement dans lequel on vit.

**La RDR est une démarche en santé reposant sur l'échange entre pairs, le savoir et la transmission des expériences des personnes concernées.** Il s'agit aussi de donner les moyens aux personnes de réduire les risques, par exemple par la mise à disposition de matériel de consommation à usage unique (seringues, petit matériel d'injection, pailles, etc.)



### CONTACT

**GRUPE FACEBOOK**

**INFO CHEMSEX (BY AIDES)**  
[HTTPS://BIT.LY/37C6Q14](https://bit.ly/37C6Q14)

**NUMÉRO WHATSAPP / APP SIGNAL**

**07 62 93 22 29**

**LIEU D'ACCUEIL LE PLUS PROCHE**

**[WWW.AIDES.ORG/CHEMSEX](http://WWW.AIDES.ORG/CHEMSEX)**

Rédaction **Vincent Labrouve, Jimmy Lambec, Vincent Leclercq, Camille Spire**  
Graphisme @ atelier c'est signé — Mora Prince  
Illustration @ Joff  
**AIDES 2021**