

## ANEC QUI PARLER DE TA 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. Si tu veux en parler, il existe plusieurs solutions (Voir contacts) :

Un entretien téléphonique anonyme et gratuit.

Une rencontre avec une association Techno 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, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

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

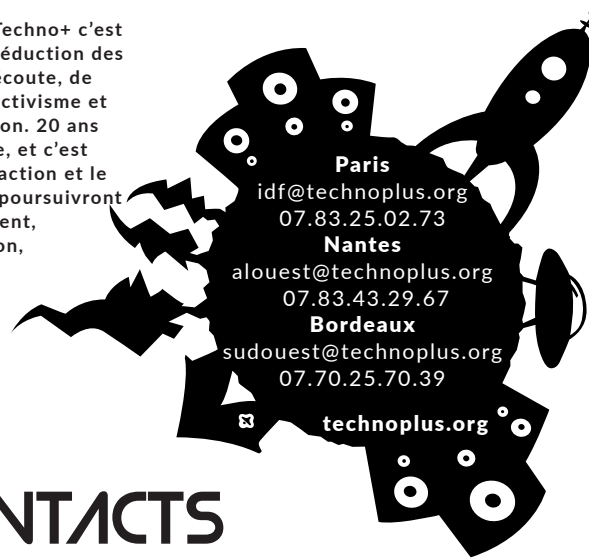
**En cas de nausée :**

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, 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.

20 ans de Techno+ c'est 20 ans de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information. 20 ans que ça dure, et c'est pas fini ! L'action et le soutien se poursuivront sans jugement, ni répression, ni morale !



## CONTACTS

### Urgences-Secours 112

Drogues-info-service.fr

Drogues alcool tabac info service 0800 231 313

Hépatites info service 0800 845 800

Sida info service 0800 840 800

### Act Up (Toulouse)

05 61 141 856

actuptoulouse@wanadoo.fr

### Le Tipi (Marseille)

04 91 945 123

festif@letipi.org

### Bus 31/32 (Marseille)

06 65 70 34 51

festif.bus3132@orange.fr

### Keep Smiling (Lyon)

06 78 37 16 26 / 04 72 609 266

info@keep-smiling.com

### CheckPoint (Drôme/Ardèche)

06 74 94 55 27 / 06 75 74 90 83

checkpoint2607@gmail.com

facebook.com/CheckPoint26

### ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)

www.asud.org

01 43 15 04 00

### Korzéame (Toulouse)

06 81 334 373 / 0678 196 070

info@korzeame.com

www.korzeame.org

### AIDES (dans toutes la France)

0805 160 011

aides.org

### Prév'en Teuf (Rouen)

preventeuf@hotmail.com

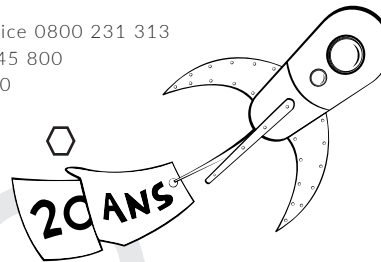
facebook.com/Prév-en-Teuf

### Spiritek (Lille)

03 28 36 28 40

contact@spiritek-asso.com

spiritek-asso.com

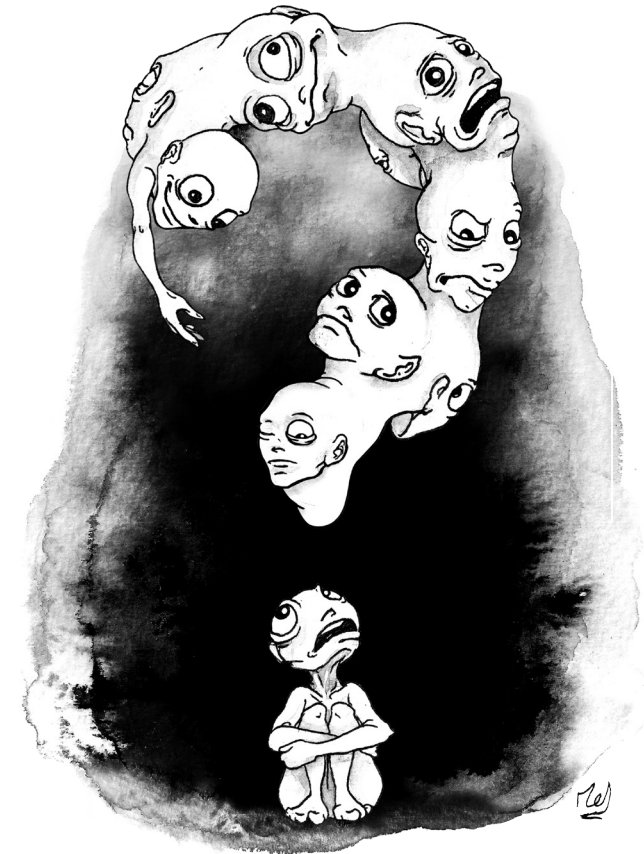
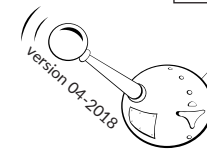


Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>

# REPÈRES

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMMATION DE DROGUES EST SANCTIONNÉE PAR LA LOI

L'INFORMATION OBJECTIVE SUR LES RISQUES LIÉS AUX PRATIQUES FESTIVES ET LES MOYENS DE REDUIRE CES RISQUES PERMET À CHACUN D'ADOPTER UNE ATTITUDE RESPONSABLE DANS SES CHOIX DE VIE.



TECHNO PLUS

**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

J'ai progressivement abandonné toute activité : culturelle,  
sportive...

J'ai du mal à me concentrer sur une activité : travail,  
lecture

Je prends systématiquement plusieurs produits dans  
la nuit, n'importe lesquels selon ce qui passe

Mes amis sont tous des consommateurs comme moi ; les  
autres n'ont pas d'intérêt

Mon désir et mes performances sexuelles sont à la  
baisse

Je ne sais pas dire non lorsqu'on me propose un  
produit.

Mon (ma) petit(e) ami(e) me fait des remarques sur ma  
consommation; c'est source de conflits entre nous

J'ai des problèmes gynécologiques : règles  
irrégulières, mycoses à répétition, irritations,  
infections urinaires...

En teuf, je pense plus à reprendre un produit qu'à  
profiter de ce que j'ai déjà pris

Il m'arrive d'avoir des crises d'angoisse sans savoir  
pourquoi

Même si je ne suis pas dans de bonnes conditions  
(humeur, entourage,...), je consomme chaque fois que  
j'en ai l'occasion

On me dit irritable, parfois parano

J'ai du mal à dormir

Même si je suis mal avec un produit, je continue à le  
prendre

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

Je suis toujours fatigué

Ma conso déborde du week-end et de la teuf

Rien ne me motive plus, j'attends seulement le week-  
end

**POUR RÉSUMER  
UN PIED CHÉPER  
UN PIED SUR TERRE**