

et toi les drogues, tu en es où?



MAIRIE DE PARIS



Ce document est inspiré de questionnaires d'autoévaluation (dont celui réalisé par le RESTIM et TECHNO PLUS) présentés dans le rapport «Usage nocif de substances psychoactives, Identification des usages à risque - Outils de repérage, Conduites à tenir», Pr Michel Reynaud, 2002.

Ce document est tiré des dépliants «Drug Mix» édité par l'association TECHNO PLUS et «Les mélanges à éviter» édité par l'association PREVTECH. Le texte de ce document, édité par le Forum Français pour la Sécurité Urbaine, est protégé par la licence Créative Commons by-nc-sa. Il peut être réutilisé et modifié 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-sa/2.0/fr/deed.fr>



**Cela fait quelques semaines,
quelques mois, plusieurs années
que tu consommes des produits
(licites ou illicites) pour faire la fête,
plus ou moins régulièrement
selon les périodes...**

Est-ce que ça va vraiment si bien ?

**Voilà quelques points de repères
pour t'aider à y voir plus clair
et à te questionner
sur ta propre
consommation.**

Un week-end sans faire la fête, ce n'est pas supportable.

Avant la fête, je commence ma soirée par des bières et des joints

Je ne peux pas affronter la descente sans prendre un autre produit pour en atténuer les effets.

J'ai déjà essayé sans succès de faire la fête sans produit.

Quand j'entends parler d'un nouveau produit, je cherche systématiquement à l'essayer.

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

Même si un produit ne me procure plus les effets recherchés, je continue à en prendre...

Je prends systématiquement plusieurs produits pendant une fête.

Je ne sais pas combien de produits je prends au total au cours de la nuit.

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

J'ai déjà eu des épisodes délirants lors d'une prise de produits.

Mes fêtes

Je manque
d'énergie pour
faire des choses
que je faisais
habituellement.

Ma
consommation
déborde
du cadre festif,
du cadre que
je m'étais fixé.

J'ai du mal
à me concentrer
sur une activité
(travail, lecture...),
à intégrer
des informations
nouvelles.

J'ai
des problèmes
de mémoire
immédiate.

La semaine
est trop fade,
j'attends seulement
le week-end.

Les études,
le travail
ne me
motivent
plus.

Il m'arrive
de consommer
seul.

Mon quotidien

Mes amis
actuels sont tous
des consommateurs
comme moi ;
les autres
n'ont pas d'intérêt,
je n'ai rien
à leur dire.

J'ai
progressivement
abandonné
toute activité
(culturelle, sportive),
cessé de voir
mes amis
de longue date.

Mon entourage
se plaint
de ma
consommation.

Ma vie sociale

J'ai du mal
à dormir,
je prends
régulièrement
des médicaments
pour dormir.

J'ai perdu
beaucoup
de poids depuis
que je consomme
des produits.

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

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

Je suis toujours
fatigué...

On me dit
irritable,
parfois
parano.

Ma santé

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

Mes performances
sexuelles,
mon désir sont
à la baisse...

Ma vie sexuelle

**Si tu te reconnais
dans certaines de ces situations,
alors :**



Tu peux appeler un service d'aide téléphonique anonyme et gratuit :

DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE (DATIS)

est le service national d'accueil téléphonique pour l'information et la prévention sur les drogues et les dépendances.

DROGUES INFO SERVICE : 0 800 23 13 13

Appel gratuit depuis un poste fixe.
8h00 - 2h00

Avec un portable, appeler le **01 70 23 13 13**
au prix d'une communication ordinaire.

ÉCOUTE ALCOOL : 0 811 91 30 30

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe 14h00 - 2h00.

ÉCOUTE CANNABIS : 0 811 91 20 20

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe 8h00 - 20h00

www.fetez-clairs.org



Tu peux rencontrer une association d'aide et de soutien ou un point d'écoute :

www.drogues.gouv.fr/
rubrique «être aidé»



Tu peux aussi en parler à ton médecin.



Si tu as un ami qui ne va pas bien,
tu peux aussi trouver un soutien
pour «l'aider à l'aider»