



repères DU CHEMSEX

Des pistes pour réfléchir à sa
consommation de crystal meth et à
sa sexualité ou pour offrir du soutien

CRI
de ralliement
chemsex



repères DU CHEMSEX

Le chemsex, aussi appelé Party n' Play ou PnP par la communauté, concerne la consommation de substances psychoactives en contexte sexuel, particulièrement le crystal meth, le GHB et la kétamine, chez les hommes de la diversité sexuelle, ainsi que les personnes trans et non binaires.

«4 repères du chemsex», c'est un outil développé par des personnes avec une expérience de PnP/chemsex. Cet outil par et pour s'est enrichi au fil des discussions avec des intervenant·e·s et des chercheur·euse·s ayant à cœur le bien-être de la communauté.

Cet outil présente 4 différents moments liés à la pratique du chemsex. Ceux-ci ne sont pas fixes et peuvent varier grandement d'une personne à l'autre et dans le temps. Ils peuvent néanmoins servir de repères pour aider les personnes qui pratiquent le chemsex à réfléchir à leur propre expérience. Ils peuvent également aider les personnes souhaitant bien les accompagner et leur offrir du soutien à mieux comprendre leurs expériences et leurs besoins.

Les repères discutés dans cet outil sont: l'exposition au chemsex, l'initiation au chemsex, la consommation régulière, et les phases du rétablissement. Chacun des repères effectue une synthèse des éléments à considérer avec la pratique du chemsex, en plus de présenter les principaux besoins des personnes se trouvant à ces différents moments de leur trajectoire de consommation.



L'exposition au chemsex

L'exposition au chemsex est le moment où une personne entre en contact avec ce phénomène, souvent de manière indirecte, à travers des rencontres, des discussions ou des applications de rencontre. Pour certain·e·s, c'est une découverte teintée de curiosité ou d'interrogations, tandis que pour d'autres, elle représente une réponse à des besoins de socialisation, de plaisir ou de connexion. Cette phase est marquée par la nécessité de disposer d'une information claire et non jugeante.

Caractéristiques des personnes exposées

- Hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes et de la diversité sexuelle
- Personnes trans et non binaires
- Expériences vécues de discriminations concernant l'orientation sexuelle et/ou l'identité de genre
- Consommation sexualisée d'alcool et d'autres substances (cannabis, cocaïne, etc.)
- Utilisation d'applications de rencontre (Grindr, BBRT, Scruff, Squirr, etc.)
- Fréquentation d'espaces sexualisés (saunas, cruising spot, etc.)
- Jeunes adultes, personnes retraitées, nouveaux arrivants, coming-out récent
- Recherche de rencontres, de socialisation et de communauté
- Personnes vivant avec le VIH

Ces caractéristiques, de même que leur combinaison, contribuent à une éventuelle exposition au chemsex.

L'exposition au chemsex



Principal besoin: la prévention

- Accueil, ouverture, non-jugement et sensibilisation
- Accessibilité des ressources
- Informations sur le chemsex, les substances associées, leurs effets et répercussions
- Continuum de ressources (activités communautaires, sensibilisation en ligne, espaces sociaux)
- Implication de la communauté
- Initiatives par et pour — Savoirs communautaires



L'initiation au chemsex

L'initiation au chemsex constitue une première expérience où plaisir, découverte et libération sexuelle se côtoient parfois avec des doutes ou des sentiments de honte. Chaque expérience est unique : certaines personnes vivront cette étape comme une exploration positive, tandis que d'autres peuvent ressentir des inconforts ou des dépassements de limites. L'écoute, l'accompagnement et la normalisation des vécus sont essentiels pour offrir un soutien adapté.

Caractéristiques des personnes initiées

- Méconnaissance vis-à-vis les substances, leurs effets et leurs répercussions durant les premiers épisodes de chemsex
- Sentiment de plaisir, de libération sexuelle et de performance
- Possible émergence d'un sentiment de honte relativement à sa consommation et sa sexualité
- Difficulté à aborder ses expériences
- Dépassement des limites sexuelles et prise de risque
- Premières descentes et premiers cravings
- Apparition des premières répercussions et méfaits potentiels, notamment sur la santé sexuelle
- Développement d'un nouveau cercle social autour de la sexualité et la consommation
- Effritement du cercle social habituel

L'initiation au chemsex



Principal besoin: l'accompagnement

- Écoute, accueil, bienveillance, ouverture, soutien
- Informations adaptées au sujet des substances, leurs effets et leurs répercussions potentielles en fonction des questionnements de la personne, sans être alarmiste sur la pratique du chemsex
- Validation et normalisation des expériences et des émotions
- Services d'accompagnement au rythme de la personne
- Discussion entre personnes pratiquant le chemsex
- Accessibilité aux soins en santé sexuelle (dépistage ITSS, PrEP, PPE, etc.)
- Accessibilité à du matériel stérile et de réduction des méfaits (pipes à crystal, seringues, accessoires de conso, condoms, lubrifiants, gants, etc.)

Les besoins des personnes pratiquant le chemsex sont variés et pluriels. Il est essentiel d'impliquer la personne afin d'effectuer un suivi répondant à ses besoins spécifiques. La collaboration avec d'autres ressources est souhaitable pour répondre aux besoins d'une même personne.



La consommation régulière

La consommation régulière s'installe lorsque la pratique du chemsex devient plus fréquente, influençant parfois différents aspects de la vie personnelle et sociale. Plaisir et détresse peuvent alors se mêler, créant des ambivalences et de nouveaux défis. Cette phase nécessite des réponses centrées sur la sécurité, la réduction des méfaits et le soutien, afin que chaque personne puisse reprendre du pouvoir sur sa consommation à son propre rythme.

Impacts grandissants sur les personnes avec une consommation plus régulière et parfois problématique

- Augmentation graduelle de la fréquence et de la quantité de consommation — Dépendance
- Cohabitation des sentiments de plaisir et de détresse (ambivalence)
- Changement des limites sexuelles et de l'auto-évaluation des risques et de ses besoins
- Passage à de nouveaux modes de consommation (Booty bump, slam, etc.)
- Répercussions possibles sur la santé mentale: dépression, anxiété, psychose, etc.
- Répercussions possibles sur la santé physique et santé sexuelle: ITSS récurrentes, séroconversion, etc.
- Adhérence aux traitements parfois compromise
- Précarité financière et perte d'emploi potentielle
- Isolement social
- Judiciarisation et institutionnalisation
- Épisodes de crises et perte de repères

La consommation régulière



Principaux besoins: la sécurité et les soins

- Accessibilité à des soins et services accueillants, sécuritaires et adaptés aux besoins des personnes pratiquant le chemsex
- Prise en charge rapide et relance au besoin
- Pluralité d'options — Continuum d'approches — Services à court, moyen et long terme
- Références vers des ressources et services complémentaires
- Réponse à des besoins physiologiques (dormir, boire, manger)
- Soutien à la personne pour l'aider à comprendre sa pratique de chemsex
- Accessibilité à des outils — Reprise de contrôle sur sa consommation en fonction des objectifs de la personne
- Soutien communautaire: Groupes de soutien, Prise de parole
- Espoir



Les phases du rétablissement

Le rétablissement, c'est un cheminement propre à chacun pour être confortable avec sa consommation et sa sexualité. Pour certain·e·s, l'abstinence de la consommation et du chemsex sera l'orientation souhaitée, alors que d'autres voudront modifier leur pratique de chemsex dans une perspective de réduction des méfaits. Le rétablissement appartient à chacun·e, les choix de la personne doivent donc être respectés.

Enjeux rencontrés par les personnes modifiant leurs habitudes de chemsex

- Période de changements individuels et sociaux
- Cycle de chutes, rechutes et de périodes d'abstinence – Essais, erreurs et ajustements
- Cohabitation des sentiments de découragement et d'espoir (ambivalence)
- Redressement des méfaits
- Questionnements sur ses désirs, ses relations, sa sexualité
- Recherche d'appartenance
- Réapprentissage et reconstruction

Les phases du rétablissement



Principal besoin: la communauté

- Accompagnement informé et bienveillant
- Espaces sécuritaires
- Temps et espace pour essayer, comprendre, se tromper, reprendre, faire sens de ses expériences...
- Accessibilité à de nouveaux repères, exemples, modèles, pairs
- Accessibilité à des outils concrets (gestion des cravings, retour sur les applications)
- Soutien professionnel comprenant bien les enjeux associés au chemsex
- Définition et réappropriation de sa sexualité en rétablissement
- Distances avec le milieu du chemsex — Nouvelle socialisation et activités
- Nouveaux projets et implication communautaire
- Empowerment



Le CRI de ralliement est une initiative mise sur pied par des personnes avec une expérience de PnP/chemsex et des ressources impliquées auprès de la communauté pour offrir une réponse adaptée aux besoins des personnes pratiquant le PnP/chemsex.

Ce collectif de réflexion et d'intervention (CRI) sur le chemsex réunit des personnes avec une expérience de PnP/chemsex, des intervenant-e-s communautaires, des professionnel-le-s de la santé et des services sociaux, des chercheur-euse-s, ainsi que des représentant-e-s de la santé publique, travaillant sur un objectif commun: contribuer au développement de solutions concrètes pour mieux accompagner les personnes pratiquant le PnP/chemsex.

CRI!

de ralliement

Visitez notre site web contenant
plusieurs ressources et outils
au sujet du chemsex !

crideralliement.ca
crideralliement@gmail.com

