



Arrêter sa consommation de crystal meth

CHECKLIST

À FAIRE

- ☐ Choisir une date d'arrêt | _____
- ☐ Avertir un.e proche ou ton équipe médicale de la date d'arrêt
- ☐ Faire une épicerie de 5-7 jours (tu peux prévoir des rages de sucre et un fort appétit)
- ☐ T'assurer que tes animaux de compagnie ont de la nourriture, de l'eau et sont confortables (demande l'aide d'un proche au besoin)
- ☐ Remplir et renouveler tes prescriptions de médicaments
- ☐ Lorsque possible, payer tes comptes/factures de la prochaine semaine (demande l'aide d'un proche au besoin)
- ☐ T'assurer de charger ton téléphone souvent (installe ton chargeur près de toi)
- ☐ Ton check-in avec ton intervenant par texto ou appel téléphonique quand c'est possible

JETER

- ☐ Tout le stock qu'il reste (fouille)
- ☐ Pipes et bongs
- ☐ Torches et briquets
- ☐ Cannettes de butane
- ☐ Baggies (sachets) vides ou non
- ☐ Sac, coffret, ou contenant dans lequel tu tenais ton stock
- ☐ Pailles coupées, petites cuillères, tubes, etc.
- ☐ Seringues et trousses d'injection
- ☐ Naloxone

METTRE DE CÔTÉ TEMPORAIREMENT

- ☐ Photos XXX - Crée un album secret
- ☐ Sex toys, lube, accessoires (si ça peut causer des triggers)

EFFACER

- ☐ Numéros de tes dealers
- ☐ On bloque les numéros (même si temporairement)
- ☐ Profils Gay411, BBRT, Squirrt, MeWe, etc.
- ☐ Historiques de chats (Zoom, WhatsApp, Telegram, etc.)
- ☐ Numéros de tes fuck friends et amis PnP
- ☐ Apps mobiles (Grindr, Scruff, Growlr, etc.)
- ☐ Historique Web et favoris (porno, sites de rencontre)
- ☐ SMS et autres messages liés à ta consommation

S'ATTENDRE À

PREMIERS JOURS À 2-3 SEMAINES

- DORMIR BEAUCOUP
| pendant 2-3 jours parfois plus
- GROSSE SOIF
| bois beaucoup d'eau
- Sautes d'humeurs fréquentes
| irritabilité & tristesse
- Autres sensations possibles : crampes musculaires, troubles digestifs, diarrhées, troubles de concentration, maux de tête
- GROS APPÉTIT
| c'est normal, laisse-toi aller
- Grande fatigue mentale & physique
- Hypersensibilité émotive

SOUVIENS-TOI QUE

- Tu n'es pas seul — Sers-toi de tes numéros de téléphone
- C'est normal que ce soit inconfortable et même difficile
- Tout ça est passager — Ça va passer
- Tu as un RDV de suivi dans quelques jours. D'ici là, on est là :

RESSOURCES

DE JOUR / Heures d'affaires

Équipe psychosociale de l'Actuel
| [514.829.3966](tel:514.829.3966)

L'Actuel
| [514.524.1001](tel:514.524.1001)

24/7 / EN TOUT TEMPS

Urgence - dépendance
| [514.288.1515](tel:514.288.1515)

Drogues, aide & références |
[1.800.265.2626](tel:1.800.265.2626)