




Je consomme... Et alors ?

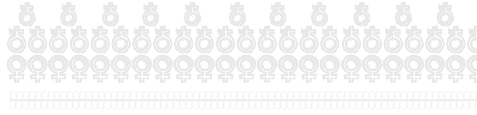
 AIDES

Ministère de la Santé et des Services sociaux 

# Sommaire

- 4 Nous consommons... Et alors ?
- 6 Je m'aime... pas du tout, un peu, beaucoup, à la folie !
- 8 Allo Docteur ?
- 12 Very good trip... or not
- 14 Mon matos rien qu'à moi !
- 16 Du sexe, encore ! Du plaisir à moindre risques
- 18 Si je veux, quand je veux, comme je veux !
- 20 Désir, plaisir... oh ouiiii !
- 22 Aïe... ça fait mal !
- 24 Être en cloque ? Non, merci !
- 26 Avorter, c'est mon choix, c'est mon droit
- 28 Envie de bébé !?
- 30 Être maman
- 32 Demain, j'arrête...
- 34 Prenons la parole !
- 36 Parcours de vie
- 46 Pour aller plus loin

# Édito



Parce que le regard sur les femmes qui consomment des substances psycho-actives\* doit changer, parce que leurs spécificités doivent être prises en compte, il est urgent d'agir.

Pourquoi ? Parce qu'être femme et consommer des produits, c'est être confrontée à des risques spécifiques vis-à-vis de sa santé, et notamment de sa santé sexuelle, mais aussi à une stigmatisation plus forte.

Trouver de l'information, identifier des pistes et des leviers possibles pour agir sur sa vie et sa santé, c'est l'objectif que se donne cette brochure.

Mais elle a aussi l'ambition de sortir de l'ombre la consommation au féminin et de bousculer les représentations de tous ceux dont le jugement enferme, isole et conduit à des prises de risques. À diffuser sans modération !

Construite avec des femmes concernées, à partir de leur vécu, de leurs préoccupations et de leurs témoignages, cette brochure porte une voix collective et invite à la mobilisation.

Consommatrices occasionnelles ou actives, dépendantes ou non, ex-consommatrices avec ou sans substitution, consommatrices « friendly » n'oublions jamais : ensemble, on est plus fortes !

**Graciela Cattaneo**  
Vice-présidente de AIDES



\* Produits naturels ou synthétiques, utilisés en vue de modifier son état de conscience ou d'améliorer ses performances, ayant un potentiel d'usage nocif, d'abus ou de dépendance et dont l'usage peut être légal ou non.

# Nous consommons... Et alors ?

Les usages de drogues existent depuis la nuit des temps dans toutes les sociétés.

Dans l'esprit de certains, consommer des produits va à l'encontre des rôles sociaux réservés aux femmes : être sage, responsable, attentive aux autres, bonne mère, bonne épouse, etc.

Pour ces raisons, nous dépensons beaucoup d'énergie à cacher nos dépendances et nos consommations, ce qui peut avoir des conséquences sur notre santé physique et morale. Certaines de nous renoncent même à leurs droits sociaux, de peur de se voir retirer leurs enfants...

La loi de 1970, qui pénalise l'usage de stupéfiants et donc condamne les consommateurs/trices, génère exclusions et prises de risques. Elle présente le/la simple usager-e comme délinquant-e ou malade, renforçant ainsi les discriminations.



**coup de gueule !**

**Ensemble, nous pouvons faire front !**

En faisant valoir nos droits, en luttant contre les stéréotypes, en prenant part au plaidoyer contre la loi 70.

**Regroupons-nous !**



« Aidez-moi ! Prenez-moi comme je suis ! »

« Quand tu es séropo et que tu te shootes,  
les soignants te traitent comme de la merde,  
comme si tu méritais ce qui t'arrive. »

« Marre d'avoir à se justifier en permanence,  
d'être infantilisé ! »

« Votre regard, votre jugement font des dégâts :  
ne jugez pas nos pratiques ! »



# Je m'aime... pas du tout, un peu, beaucoup, à la folie !

Le regard qu'on porte sur soi est influencé par notre parcours personnel, nos expériences, notre histoire familiale, mais aussi par ce que nous renvoient les autres : les jugements sur nos consommations ou mode de vie peuvent donc jouer sur notre estime de soi.

Les exigences que la société porte sur les femmes en général sont par ailleurs à l'origine de bien de nos complexes : être belle, mince, épanouie, indépendante (mais pas trop !), femme active, maman au top, amante performante, etc. Tout à la fois et avec le sourire, tant qu'à faire ! Mais il suffit de regarder autour de soi : les modèles qu'on nous donne à voir n'existent pas ! Alors, à quoi bon se mettre la pression ?

S'accepter telle que l'on est peut prendre du temps mais c'est possible : soutien par des gens de confiance, se faire du bien, travail sur soi, etc. Se retrouver dans des espaces où la parole est libre, partager avec d'autres nanas, s'organiser ensemble permet de se sentir plus fortes et moins seules.

Renouer avec notre corps peut aussi aider, surtout quand les consos ou le mode de vie malmènent le corps : massages, esthétique, relaxation, etc.

Nous pouvons mettre en place ce type d'espaces et d'activités dans les CAARUD et à AIDES.   Voir chapitre p. 34.



« Ils peuvent penser ce qu'ils veulent de moi, je les emmerde ! »

« Ce qui me fait du bien : boire un coup, tirer un coup, un resto entre potes, les prods, être dans la nature, les sex toys, une soirée entre filles ! »

« Des activités autour du corps ? Ça serait bien. On ne s'occupe plus de nous quand on est dans cet état, on ne se voit plus, on ne se voit pas se dégrader. »

« Les gens, ils ont peur, ils se disent que c'est sale : elle est "injecteuse", elle est sale, elle est négligée. »

# Allo Docteur ?


## ■ Occupons-nous de notre C... !

« Je ne supporte pas qu'on me tripote », « Je suis mal à l'aise »,  
« J'ai peur de ce qu'il va me dire ».

Les raisons sont nombreuses pour remettre à plus tard le suivi médical et notamment gynécologique : peur d'être jugée, pudeur, délais, etc. Et on attend d'avoir un problème pour consulter.

Trouver des soignants compréhensifs, ce n'est pas simple, mais possible : certains nous laissent participer au prélèvement sanguin si nos veines sont abîmées ; d'autres, encore rares, pratiquent l'examen gynécologique sur le côté (« à l'anglaise »), plus pudique et confortable ; etc.

En parler entre nous, dans un CAARUD, à AIDES peut aider à trouver des contacts, à lever certaines craintes et, en lien avec des travailleurs sociaux, à activer nos droits (Sécu, CMU, etc.).

ASUD (avec AIDES et la Fédération Addiction) gère un observatoire sur les droits et l'accès aux soins des personnes consommatrices de produits. **Partager notre vécu, notamment en cas de discrimination, peut faire bouger les choses !**  [www.odu.asud.org](http://www.odu.asud.org)

*« Pour une opération, j'ai pas osé parler de mes consos. J'ai eu des saignements intenses. Le médecin m'a enquêlée de pas l'avoir dit. Ça aurait pu être grave. »*

**« Aller voir un gynéco ? Sil est canon, de suite ☺ ! »**



## ■ IST, VIH, hépatites : même combat !

Pour des raisons biologiques et sociales, les femmes sont davantage exposées aux IST (infections sexuellement transmissibles), dont le VIH. L'hépatite C, quant à elle, se transmet facilement lors de la consommation de produits.

Les IST (papillomavirus/HPV, chlamydiae, herpès, syphilis, etc.) peuvent être à l'origine de cancers du col de l'utérus, de stérilités, de grossesses extra-utérines, d'un risque accru de transmission du VIH. Certaines se dépistent grâce à l'examen gynécologique (frottis). Le VIH atteint le système immunitaire et les hépatites endommagent le foie.

**IST, VIH et hépatites ne provoquent souvent aucun symptôme. Seul le dépistage permet de savoir si on est atteinte pour ensuite bénéficier d'un suivi médical ou d'un traitement.**

Les acteurs des CAARUD peuvent nous orienter et certains proposent des dépistages rapides et innovants. Pour le VIH, il est ainsi possible de connaître son statut sérologique en 30mn, à partir d'une goutte de sang prélevée sur le doigt (TROD).

Si on pense avoir pris un risque vis-à-vis du VIH, pour réduire le risque de contamination, il faut se rendre tout de suite aux urgences de l'hôpital (dans les 48 heures maxi) pour un traitement post-exposition.

Il existe un vaccin pour se protéger du virus de l'hépatite B (contrairement à l'hépatite C).

**« J'ai eu un herpès génital. Ça me faisait tellement mal quand je pissais que je ne voulais plus ni manger ni boire. »**

# Allo Docteur ?

## ■ Nos chicots

Le dentiste, c'est comme le gynéco : on aime rarement y aller... Or, les produits peuvent provoquer des caries à progression rapide et des déchaussements, rages et pertes de dents.

Pour retrouver un beau sourire et le plaisir de croquer, les CAARUD, nos potes, nos médecins peuvent nous aider à trouver des dentistes et une prise en charge financière.

## ■ Faisons gaffe à nos veines

Par rapport aux mecs, nos veines sont plus fines et donc plus fragiles. Pour les protéger, si on injecte, il est conseillé d'utiliser des aiguilles fines et neuves, de bien filtrer les produits, d'injecter vers le cœur, d'alterner les points d'injection, etc. Il existe des crèmes cicatrisantes, d'autres qui résorbent les bleus. Certaines sont remboursées par la Sécu ou disponibles gratuitement dans les CAARUD.

## ■ Olive, oui ! Popeye, non !

L'injection peut générer un gonflement important des mains (dit syndrome de Popeye), des pieds et des jambes, surtout chez les femmes. Pour les éviter ou les limiter, de nouveaux filtres très efficaces (Stériefilt, filtres toupies) sont disponibles gratuitement dans les CAARUD. Si le gonflement est gênant, il est possible de se faire prescrire des massages chez un kiné, des bas de contention ou des petits gants faits sur mesure appelés gantelets.

Pour en savoir plus sur comment injecter à moindre risque,  voir p. 14 et avec les CAARUD.



« TU SAIS DE QUOI ELLES RÉVENT LES NANAS QUI INJECTENT ? QU'ON LEUR POSE UN CATHÉTER POUR PLUS AVOIR DE MARQUES ! »


« Je complexe sur mon poids et sur mes mains... »

# Very good trip... or not

On dispose de peu de données sur l'impact spécifique des produits chez les femmes.

Ce que l'on sait, c'est qu'à quantité égale consommée, la concentration des produits est en général plus élevée dans le corps des femmes ainsi que certains risques (atteinte du foie provoquée par l'alcool notamment).

La dépendance s'installerait plus rapidement chez les femmes. Pour réduire le risque : diminuer les doses, espacer les prises, faire des breaks, oser en parler, etc.

Pour limiter les mauvais trips et les risques d'overdose, on peut essayer de réduire les quantités et de bien s'entourer.  Voir également la brochure « Comment prévenir les overdoses » p. 46-47.

**Une overdose peut être mortelle. En cas de problème, appeler le SAMU (15 ou 112 depuis un portable). En général, le SAMU n'alerte pas la police.**

En cas de doutes sur la toxicité d'un produit, il existe un dispositif confidentiel de veille et de collecte. Se rapprocher des CAARUD et de Médecins du Monde.



## **coup de gueule!**

L'illégalité nous expose à des risques vis-à-vis de notre santé. On voudrait pouvoir : appeler les secours sans avoir peur de la police ; consommer et injecter dans des lieux sécurisés ; pouvoir connaître la proportion des produits purs et de coupe de ce qu'on consomme !



« Mon blème, c'est que j'arrive pas à me contenter d'un seul gramme... »

« Y'a des produits, type LSD et MDMA, que je ne prends qu'avec des personnes de confiance ou mon copain. »

# Mon matos rien qu'à moi !


L'utilisation systématique de matériel neuf (seringue, paille, pipe, aiguille, récipient, filtre, cuillère, coton, etc.) permet d'éviter la transmission des hépatites et du VIH.

Les CAARUD en fournissent gratuitement et à volonté. Ce sont des espaces de confiance, discrets et anonymes mais, si on craint d'être repérée, ne pas hésiter à téléphoner pour un rendez-vous.

Certains échangeurs/distribox en fournissent et la majorité des pharmacies en vendent. L'association SAFE propose l'envoi confidentiel de matos par la Poste (Tél. : 01 40 09 04 45 ; [contact@safe.asso.fr](mailto:contact@safe.asso.fr)).

Respecter les bons principes d'hygiène, ce n'est pas toujours facile : défonce, lieu peu adapté, matériel indisponible, etc. Pour anticiper, on peut prévoir du stock, du matos sur soi, pour soi et pour les autres, y compris pour nos conjoint-e-s.

En dernier recours, l'eau de Javel permet de réduire les risques de contamination, mais pas de les éliminer : rincer le matériel 2 fois à l'eau, puis 2 fois à la Javel (diluer les berlingots) au moins 30 secondes, re-rincer 2 fois à l'eau. L'efficacité de cette stratégie n'est pas prouvée sur le virus de l'hépatite C (VHC).

Fumer est une alternative à l'injection. Pour obtenir des feuilles d'alu ou des pipes et de l'info,  voir auprès des CAARUD et la brochure « Chasser le dragon » p. 46-47.



Le VHC est un virus très résistant à l'air libre. Il se transmet facilement, y compris lors du partage du petit matériel.



« Dans l'action,  
c'est difficile de penser aux risques... »


« Parfois, on galère à faire son shoot, on  
finit par le bâcler parce qu'on en a marre. »

« Y'a beaucoup de mecs qui font "l'homme"  
dans le couple et, du coup, ce sont eux qui  
ramènent le matos. »

# Du sexe, encore ! Du plaisir à moindre risques

Les préservatifs protègent du VIH, de la plupart des IST ou d'une grossesse non souhaitée. Mais se protéger systématiquement n'est pas toujours facile, surtout sous l'effet des produits (difficulté à mettre la capote, sentiment de confiance augmenté, etc.).

Avoir des présos toujours avec soi peut aider : pensons à vérifier régulièrement leur état et la date d'utilisation. Distribués gratuitement dans les associations, il en existe de différents types et tailles, avec ou sans latex. La pose peut être un moment sensuel, intime... ou de franche rigolade ! Mis à l'avance, le préso féminin permet d'anticiper, notamment si on craint d'être trop défoncée.

Sans préservatif, certaines pratiques sont moins risquées vis-à-vis du VIH (sexe oral sans éjaculation par exemple), voire pas du tout (caresses, masturbation, etc.).   Voir p. 46-47.

**Avoir des relations avec des femmes ne protège pas des IST !**



La sécheresse vaginale, provoquée notamment par certains produits et traitements, occasionne ruptures de capotes, douleurs, risques accrus de transmission du VIH. Pour limiter les risques et pour plus de plaisir, utiliser le préservatif féminin, qui est très lubrifié, ou du gel (de préférence à base de silicone).

Quand on est séropositif(e) et sous traitement, les risques de transmettre le VIH sont quasi-nuls sous certaines conditions : charge virale indétectable depuis au moins 6 mois, observance parfaite, absence d'autres IST. Cela se discute avec le/la partenaire et avec le médecin.





« Moi, sous prods,  
je ne contrôle plus ce que je fais. »

« Certains mecs ne veulent pas se protéger. »

« J'évite les pratiques les plus risquées si je  
ne connais pas la sérologie de la personne. »

# Si je veux, quand je veux, comme je veux !

---

Notre rapport à la sexualité est influencé par notre éducation, notre culture, nos expériences, notre estime de soi, etc. C'est un domaine complexe et intime. Et peu importe nos pratiques, elles n'ont pas à être jugées. En revanche, **la sexualité doit être choisie, consentie et non subie.**

Pourtant, dans certaines situations, il est compliqué de refuser des relations et/ou pratiques sexuelles : parce que, pour diverses raisons, on ne peut pas dire non, parce qu'on n'ose pas dire qu'on veut s'arrêter là, parce que, trop défoncee, on ne sait plus ce que l'on fait, parce que notre « non » n'est pas entendu, etc.

Échanger entre nous dans des groupes d'entraide peut nous aider à mieux identifier nos limites, ce qu'on est en droit de refuser, et à mieux s'armer pour faire respecter nos choix. Les CAARUD et AIDES peuvent nous offrir ces espaces ; certains le font déjà.

**Si notre « non ! » n'a pas été respecté, y compris par notre partenaire, il s'agit d'une agression sexuelle ou d'un viol.** C'est condamnable par la loi et nous pouvons porter plainte. Il existe de nombreuses associations de défense des droits des femmes qui peuvent nous accompagner. ○○○▶ Voir p. 46-47.

Si, en soirée, on a peur de ne pas contrôler, on peut s'entourer de personnes de confiance.



« Dans la rue, les meufs sont rares...  
Les mecs ont la dalle. »

« Je ne fais plus l'amour sous produits :  
je préfère contrôler, c'est clair qu'il y a  
un risque d'abus. »

« Je mets toujours un préservatif féminin  
avant d'aller en teuf, au cas où... »

## Désir, plaisir... oh ouiiii !

Comme beaucoup de domaines liés à la sexualité, il n'y a pas de norme en matière de désir sexuel (libido) ou de plaisir. Méfions-nous de cette femme idéale véhiculée par les médias : celle qui s'éclate au lit tous les jours et dans toutes les positions n'existe pas ! **Avoir des périodes sans envie, c'est normal : il n'y a pas de quoi avoir honte !**

Certains produits (héroïne, morphine, etc.), traitements (de l'hépatite C, du VIH, substitution, antidépresseurs, etc.) et la pilule contraceptive peuvent faire baisser la libido. Les produits qui au contraire semblent la stimuler (alcool, cocaïne, amphétamines, MDMA, speed, etc.) ne le font souvent que provisoirement. Tous peuvent être à l'origine de troubles de l'érection, de difficultés à jouir, etc.

Le désir dépend aussi de comment on se sent dans sa tête, dans son corps et de nos expériences sexuelles. En cas de difficultés ou d'expériences négatives ou traumatisantes, échanger entre nous, avec notre partenaire ou avec un professionnel peut être utile. Les CMP (centres médico-psychologiques) proposent des prises en charge gratuites.

Enfin, le plaisir entretient le désir : cultiver ses fantasmes avec un partenaire de confiance, des sex toys ou en solo, ça peut aider à prendre son pied !



« La défonce ou la substitution, ça dérègle tout : tu as du mal à avoir un orgasme, ça modifie les sensations, ça casse le délire. »

« J'aurais besoin que quelqu'un s'attarde sur mes difficultés sexuelles et m'aide à trouver une solution. »

« Pour moi, le problème, c'est les mecs élevés aux films de cul... »

## Aïe... ça fait mal !

Nos consommations, notre mode de vie, notre précarité ou notre marginalité peuvent nous exposer à des formes de violences particulières : violences institutionnelles, rejets, discriminations, agressivité, abus divers qui rythment le quotidien de façon plus ou moins marquée.

Beaucoup de femmes sont confrontées à des violences physiques ou psychologiques. Humiliations, dépossessions financières, menaces, insultes, coups : les auteurs de violence exercent souvent une forme de contrôle, de rabaissement et d'isolement de leur « victime », lui rendant difficile la possibilité de partir.

La peur des représailles, d'aller voir la police, d'être seule, le lien aux produits ou à l'argent qu'on a avec notre partenaire ou encore les sentiments contradictoires compliquent aussi la décision d'agir et de partir. **On est toutes capables de s'en sortir, de vivre seules ou en meilleure compagnie !**

Parler des violences qu'on vit au quotidien aide souvent à se sentir mieux, moins seule et à trouver des solutions pour se protéger, voire engager des poursuites. Les CAARUD offrent ces espaces d'entraide et peuvent nous aider à faire valoir nos droits. Il existe également de nombreuses associations de défense des droits des femmes.

○○○ ➤ Voir p. 46-47.



**« Tant que je suis consommatrice de produits, considérée comme hors-la-loi, comment dénoncer les violences dont je suis victime ? »**

*« Un médecin m'a dit un jour de façon humiliante "à vos dents, ça se voit que vous êtes tox". Ça a été violent, un coup dur pour l'image que j'ai de moi. Et je suis sûre qu'elle n'aurait jamais dit ça à un mec. »*

*« Un soir, alors que je vivais dans la rue, les flics m'ont embarquée à cause d'un bout de shit. Dans la voiture, ils se sont mis à m'insulter, me traiter de clocharde, m'ont dit qu'ils allaient me baiser dans un coin, que j'allais les sucer. Je leur ai tenu tête mais j'ai vraiment cru que j'allais y passer... »*

*« J'ai voulu porter plainte contre mon mec qui me battait. Pour me donner du courage, je me suis défoncée. Je n'aurais jamais osé y aller sinon. J'ai commencé à raconter mon histoire aux flics, mais ils ne m'ont pas prise au sérieux. Ils m'ont traitée de toxico et m'ont dit de revenir quand je serai sobre. Je n'y suis jamais retournée... »*



# Être en cloque ? Non, merci !

La **pilule** est le premier contraceptif auquel on pense (les médecins aussi), or prendre un comprimé tous les jours à la même heure peut être compliqué. Un seul oubli, un vomissement ou une forte diarrhée suivant la prise compromettent son efficacité.

Il existe d'autres contraceptifs, avec leurs avantages et leurs inconvénients : certains sont efficaces plusieurs années (**implant, stérilet**) ; d'autres 1 à 3 semaines (**patch, anneau vaginal**) ; d'autres conviennent à un usage ponctuel (**préservatifs, cape cervicale, diaphragme**). En cas d'accident, la **pilule du lendemain** est disponible sans ordonnance (10 euros environ en pharmacie, gratuite au Planning Familial).

L'implant, le stérilet, certaines pilules sont remboursés par la sécurité sociale. **Les CAARUD et le Planning Familial peuvent nous aider à trouver la solution la mieux adaptée à nos besoins.** Certains fournissent gratuitement des tests de grossesse urinaires (fiables à partir du 18<sup>ème</sup> jour après le rapport).

A priori, il n'y a pas d'interactions entre les produits et les moyens de contraception.



Les produits peuvent suspendre les règles mais on reste féconde ! Pensant être infertile, on peut s'apercevoir tardivement d'une grossesse : soyons attentives !

En l'absence de règle, il est cependant conseillé d'écarter tout problème de santé (anorexie ou maigreur excessive, par exemple).





« L'implant a perturbé mes règles. C'est chiant, mais au moins je n'ai plus à penser à la pilule. »

« On parle jamais contraception avec mon médecin, alors que je le vois régulièrement pour ma substitution. »

# Avorter, c'est mon choix, c'est mon droit

Le délai légal pour un avortement est fixé en France à 12 semaines, soit environ 3 mois de grossesse (14 semaines après le 1<sup>er</sup> jour des dernières règles).

Il existe deux méthodes : par aspiration (à l'hôpital) ou par médicaments (possible en médecine de ville jusqu'à la 5<sup>ème</sup> semaine). Le Planning Familial peut nous aider à faire un choix et nous renseigner sur le déroulement, la qualité de la prise en charge, la facilité d'accès ou encore les délais, parfois très longs.

Avoir un enfant ou pas, c'est de notre responsabilité, c'est à nous de décider ! Soyons vigilantes aux pressions exercées : soit pour nous dissuader d'avorter (notamment certains soignants et le lobbying anti-avortement), soit pour nous y inciter, par exemple si notre mode de vie ou nos consos sont jugés peu compatibles avec l'éducation d'un enfant.

Parler à AIDES ou au Planning Familial de ces attitudes discriminantes et contraires à l'éthique médicale peut faire bouger les choses. Elles peuvent être dénoncées auprès de l'hôpital ou de l'ordre auquel est rattaché le professionnel, des centres de planification, etc.



## coup de gueule !

L'avortement est un droit qui a été durement acquis. Encore aujourd'hui, avorter dans de bonnes conditions est loin d'être évident. On revendique l'accessibilité, l'écoute, l'absence de jugement et de culpabilisation et des réponses adaptées !



« Suite à un avortement avec cachets à l'hôpital, les soignants m'ont dit de rentrer chez moi. Je vivais dans un camion, sans toilettes, et je suis allée faire pipi derrière une voiture. J'ai expulsé l'embryon, là, par terre, ça m'a fait un choc... Ils ne m'avaient pas prévenue. »

« Je n'ai aucune culpabilité. »

« J'ai dû avorter plusieurs fois, ni par plaisir ni par négligence. Les soignants avaient l'air de croire le contraire... »

# Envie de bébé !?

Oui, on peut consommer des produits et envisager d'être parents ! Et nous pouvons bénéficier d'une prise en charge précoce. Certaines villes disposent de structures spécifiques.

Presque tous les produits, y compris le tabac, augmentent les risques de prématurité et de petits poids. Certains sont plus nocifs que d'autres : malformations possibles avec l'alcool ; lésions du cerveau possibles avec la cocaïne, les amphétamines, le crack. Avec l'héroïne, ce sont les pics de manque et de conso qui sont dangereux pour le fœtus. Le traitement de substitution permet un dosage stable, il est donc recommandé durant la grossesse.

Ne jamais arrêter un produit sans accompagnement médical, le sevrage brutal est nocif pour le fœtus.

Le nourrisson peut être provisoirement dépendant à certains produits et à la substitution. Cela est pris en charge par les équipes médicales. Le contact « peau à peau » calme les angoisses dues au manque et fait partie du sevrage. Si nous le souhaitons, insistons pour garder le nouveau-né avec nous pour lui prodiguer ce soin.

Par crainte, on hésite parfois à se faire suivre ou à parler de nos consommations. Essayons de ne pas rester seule avec nos inquiétudes. Le stress et la culpabilité ne sont bons ni pour nous ni pour le fœtus ! Et craquer ça peut arriver. AIDES, par exemple, peut nous écouter, nous orienter, faire de la médiation.



Le traitement contre l'hépatite C est contre-indiqué pendant la grossesse. Après un traitement, il faut attendre au moins 4 mois avant d'envisager de faire un bébé (7 mois pour un homme).



« Pour ma grossesse, j'ai arrêté de cloper, de boire, je suis naturellement devenue toute clean... mais pas bonne soeur pour autant ! Je n'ai pas écouté tous les sermons : j'ai continué à vivre et à m'éclater. »

« C'est mon mec qui m'a convaincue pour le gamin, pour moi, c'était pas le moment. Mais c'est parti en ville à la fin de la grossesse. Je me suis retrouvée seule avec mon gamin, sans rien, flippée. Ça a été super dur... »

# Être maman

Être une mère qui consomme ou au mode de vie peu conventionnel, c'est être exposée au jugement et à la peur des services sociaux. En théorie, la consommation ne justifie pas en soi le retrait de l'enfant : c'est le contexte global qui doit être évalué. En cas de problème, les CAARUD peuvent intervenir comme médiateurs.

Avoir un enfant est souvent une belle expérience. Mais ce n'est pas l'image d'Épinal qu'on nous donne à voir : celle d'une mère aimante et béate, comblée par sa maternité ! C'est aussi de la fatigue, des nuits sans sommeil, du stress, des doutes.

Être fatiguée et à bout de nerfs, ça arrive à toutes et c'est normal. Pour éviter de craquer, parler et se faire aider c'est important pour soi et pour l'enfant. Les CAARUD, le Planning Familial, les centres de soins (CSAPA) ou notre médecin peuvent nous aider à trouver des professionnels de confiance de la petite enfance. Ce sont aussi des espaces où on peut échanger entre mères.



L'allaitement est possible avec un traitement de substitution. De même, être porteuse du virus de l'hépatite C ou du VIH (à condition d'avoir un traitement anti-VIH efficace) n'est pas une contre-indication.

Pour éviter tout risque d'ingestion par les enfants, le mieux est de ne laisser aucun produit ou traitement à leur portée. En cas d'accident, se rendre aux urgences pédiatriques.



« La plus grande peur d'une tox, c'est de se faire retirer la garde de ses gosses. »

« Dans les médias, on ne voit pas la maman qui s'isole dans une chambre, qui consomme et qui repart faire la bouffe. Il faudrait une campagne "Je suis maman, je travaille et parfois... Ben voilà !" »

« Je cachais ma consommation enfermée dans mes toilettes. Cet isolement, ce secret a été mal vécu par mon fils. Encore aujourd'hui, je ne sais pas comment lui en parler. »

## Demain, j'arrête...

Arrêter est souvent un souhait difficile à concrétiser. L'arrêt est un long parcours dont la rechute fait généralement partie : évitons de culpabiliser, acceptons-le !

Des petites astuces peuvent nous permettre de venir à bout du sevrage : repousser la prise mais pas se l'interdire, garder des produits pour se rassurer, s'entourer de personnes qui nous soutiennent, se faire suivre par un médecin qui prescrira si besoin de quoi gérer les symptômes de manque, etc.



L'arrêt brutal de certains produits peut comporter des risques.

Une reprise de consommation après un arrêt contraint ou non (incarcération, par exemple) augmente les risques d'overdose !

Les traitements de substitution aux opiacés peuvent nous aider à nous stabiliser et à améliorer nos conditions de vie. Mais ils peuvent avoir des effets secondaires et générer une forte dépendance.

Chaque stratégie a ses avantages et ses inconvénients, mais c'est à nous de décider ! Trouver un médecin à l'écoute, qui nous considère comme des adultes, qui nous informe et tient compte de notre avis, c'est important. S'il ne nous convient pas, on peut aussi en changer.



### coup de gueule!

Pour pouvoir arrêter les consos, il nous faut plus de choix, mieux adaptés aux besoins de chacun(e) : l'élargissement de la palette de substitution (injectable, héroïne médicalisée, etc.) et un meilleur accès au sevrage si on ne souhaite pas de substitution.





« La défonce, ça remplit ta journée. Quand tu décroches, tu ne sais plus comment t'occuper, tu n'as plus de repères, plus de buts... »

« Il y a des médecins qui prescrivent du Subutex pour la dépendance à la cocaïne. Ce n'est pas fait pour ça. Du coup, les gens deviennent aussi accro au Sub. C'est n'importe quoi... »

« Le médecin m'a imposé la substitution, sans me proposer de sevrage ni me parler des risques de dépendance. Aujourd'hui, c'est à la substitution que je suis accro, et mon dealer, c'est mon médecin... »

« Une pause, si courte soit-elle, permet d'avancer dans sa vie. »

# Prenons la parole !

Quelles que soient nos questions, inquiétudes, difficultés ou l'envie d'échanger, il existe de nombreux endroits où s'adresser.

Les CAARUD\* sont des lieux confidentiels et anonymes. Ils proposent un accueil et une écoute, mais aussi du matériel de prévention, une offre de dépistages rapides et innovants adaptés à nos contraintes, de l'accompagnement, de l'orientation, du soutien aux droits, une médiation si besoin, etc. On y trouve des moments conviviaux et d'entraide entre femmes. On peut aussi participer à leur mise en place.

À AIDES, les équipes des CAARUD sont constituées de militant-e-s et de personnes concernées. C'est une association communautaire : les actions sont construites avec les personnes accueillies, à partir de leurs besoins, dans l'objectif d'améliorer leur qualité de vie et de transformer la société.

Les associations de défense des droits des femmes, le Planning Familial, certaines associations féministes sont là aussi pour répondre à nos questions et nous accompagner.

Ces structures sont présentes sur l'ensemble du territoire (si on est isolée, on peut leur téléphoner).



Selon la loi du 2 Janvier 2002, toute personne accueillie dans une structure médico-sociale (CAARUD, centre de soins (CSAPA), etc.) doit être au cœur du dispositif : nous impliquer dans la vie de la structure, être actrice de notre accompagnement, c'est notre droit. Ces espaces nous appartiennent, saisissons-les !

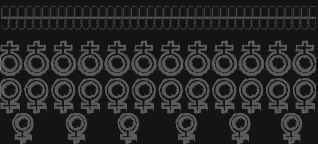
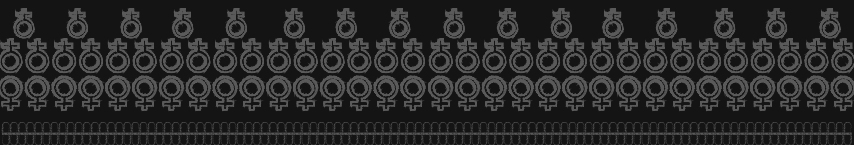


cet espace est à nous...

« La solitude me pèse beaucoup : on se convainc qu'on est mieux seule mais en fait, on a besoin des autres. »

« C'est des potes qui m'ont fait découvrir ce lieu, moi j'étais coupée du monde. Au début, je venais rarement, fissa, juste pour mon matos. Mais une fois que j'ai connu des gens, que j'ai vu que c'était bien sympa, je suis venue plus souvent. »





Parcours de vie...



## Carla :

*Quand j'ai commencé à me droguer, je ne le faisais que le week-end. Pour m'en payer, j'ai commencé par voler, ne presque plus manger et j'ai fini par atterrir à la rue. Je me droguais de plus en plus, il fallait la payer cette drogue. J'ai commencé à travailler comme strip-teaseuse dans des sex shops, puis je suis passée à hôtesse de bars de nuits, puis escort girl, voire plus. Je ne faisais pas le trottoir à proprement parler.*

*J'avais récupéré des numéros de téléphone de messieurs qui venaient me voir dans les sex shops et les bars et je les ai rappelés en proposant mes services. J'étais plutôt bien payée et le fait de me faire belle devant le miroir avant les rendez-vous m'amusait. Tant qu'on faisait que discuter et passer une bonne soirée ça allait, mais quand il fallait aller plus loin, je commençais à regretter d'être venue. Mais j'allais quand même jusqu'au bout. Je ne voulais pas rendre l'argent, j'en avais besoin pour ma drogue.*

*J'étais mi-heureuse (d'avoir de quoi payer ma drogue), mi-dégoûtée de moi-même. L'odeur des clients restait plusieurs jours malgré les douches et les frottements que je m'infligeais pour me nettoyer. Quand je rentrais d'une soirée vers mon squat, j'avais l'impression que tous les gens que je croisais savaient, me jugeaient et se moquaient de moi.*

*À l'époque, je vivais seule avec mes deux chiens et ma drogue. Puis un jour, j'ai rencontré mon copain. Il m'a aidée à me sentir mieux. J'ai découvert le sexe par plaisir et non par obligation. J'ai commencé un traitement méthadone, vu des psy pour apprendre à m'aimer et à imposer des limites aux autres. Maintenant, j'ai complètement arrêté. C'est vrai que j'ai plus de thunes, mais je me sens mieux et plus joviale.*



## Nathalie :

*Je repense à la prison... J'y suis allée pour divers vols. Enfin, le problème c'est pas le vol, c'est la came. Il faut dire que j'ai commencé tôt...*

*À 7h, les matonnes ouvrent la porte. Pour voir si on est en vie, elles nous disent de remuer dans le lit : « BONJOUR, REMUEZ, À PLUS TARD ». À force, c'est une habitude. À 9h, la promenade hyper attendue, et après, l'heure fatidique : le courrier. Ça va jouer grave sur ton moral : bonnes ou mauvaises nouvelles ou pas de nouvelles du tout.*

*Puis à 13h45, l'impatience de savoir si on a une visite, d'une demi-heure maximum. J'en avais très peu, surtout mon fils. Il a toujours demandé à me voir. Ça faisait que renforcer nos liens, même si ce n'était pas toujours drôle : à chaque fin de parloir, j'avais une boule à la gorge et c'était des adieux comme si on n'allait plus jamais se revoir. Le parloir « à double tranchant » je l'appelle. Déprimant.*

*Ensuite, deuxième promenade, pour le meilleur et aussi le pire... Avec les disputes, ce n'est pas tous les jours rigolo.*

*À 17h30, repas déguelasse de préférence, puis à 18h, l'horrible bruit de la fermeture des verrous : un très gros « CLAC CLAC » dans la tête, tous les soirs et tous les matins. Je repense à ces années et surtout au bruit de ces putains de clefs qu'on aimerait détenir pour s'enfuir. À chaque fois que j'entends le bruit des clefs, ça me fait mal au bide : je pense à la liberté et surtout à l'enfermement et au pouvoir des matonnes sur nous. Je les hais grave...*



*La prison c'est la SPA des humains, c'est ce que m'a dit un pote, mais c'est vrai : on n'est qu'un numéro d'écrou.*

*Tous les matins à 8 h, c'est l'heure de la substitution. C'est contraignant, il faut sortir du lit, mais c'est un moment personnel où je vois un infirmier psy et où je peux m'exprimer librement. Du moins dans cette prison parce que dans une autre, c'était affreux. On me stigmatisait totalement, et tous les matins j'entendais « T'es qu'une salle toxico. Tiens, ta drogue. C'est quand que t'arrêtes ? ».*

*C'est aussi l'occase de croiser des hommes, chose rarissime, sauf les matons qu'on ne regarde pas vraiment comme humain... Enfin, un me plaisait pas mal : il avait de beaux yeux et une bonne paire de... de clefs surtout.*

*Je me souviens d'un soir où on a mis une fille avec moi, juste pour la nuit. « Elle sera transférée demain », ils me disent. Quel dommage... On a fait l'amour toute la nuit, à se manger le clitoris, à s'embrasser... Une nuit d'extase mutuELLES appréciable dans ces nuits de solitude...*

*Tout ça pour dire que j'ai de très mauvais souvenirs en taule comme de très bons...*



## Leila :

*J'ai commencé vers 17 ans, en festif : extasy, speed et pétard pour redescendre. Seulement, quelques années plus tard, j'ai connu l'héroïne, la cocaïne « en fumette », un mec qui deale un peu et la rencontre amoureuse. J'y ai goûté comme ça et je trouvais ça dégueulasse. À ce moment-là, on croit gérer le produit, que l'amour réciproque fera le reste.*

*Et là, pas du tout, car le manque physique et psychologique gagne toujours sur l'amour. On est en colère contre soi et contre l'autre de nous avoir fait découvrir cette m... et on se déchire.*

*Bref, cela devient un cercle vicieux. Comme le chat qui court après sa queue, « on tourne en rond », autour de ça. On se crée une bulle rien qu'autour de notre « amie-ennemie ».*

*Nos ami(e)s-ennemi(e)s aussi sont l'entourage car, quand tu veux arrêter, on t'incite à consommer. Mais c'est possible de tout arrêter, en ne fréquentant plus ces personnes, ou en s'exilant dans une autre ville. C'est mon parcours. La substitution peut aider mais pareil, il faut savoir gérer car ça peut être une autre dépendance.*

*Si je témoigne aujourd'hui, c'est pour dire qu'il est vraiment possible de combattre cette addiction. Les médecins sont plus à l'écoute, et les associations font du bon boulot pour prévenir les dommages collatéraux. J'aurais tant aimé que mes potes qui ont connu cette descente aux enfers sachent que ce n'est pas un combat vain.*

## Laura :

*Placée à l'ASE (anciennement DDASS) à l'âge de 8 ans, les travailleurs sociaux nous ont toujours interdit à ma sœur et moi de voir notre frère. Pour quelles raisons ? Des préjugés, comme d'habitude... Mon frère étant polydépendant et ayant fait plusieurs fois de la prison était considéré comme un danger. Ils n'ont même pas pris la peine de le rencontrer ou d'entendre notre demande. De quel droit peut-on empêcher un homme de voir sa famille à cause de sa « différence » ? J'ai comme réponse que de l'incompréhension et de la colère...*



## Carla :

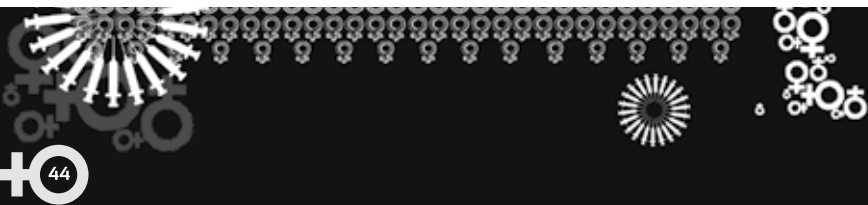
*Un soir, avec des potes, on a pris du LSD. Je ne savais pas que j'étais pas assez forte pour le supporter. J'ai commencé par paranoïer, psychoter et me sentir très mal. J'avais l'impression que tout le monde me connaissait par cœur et me méprisait, qu'on m'observait, riait de moi, me trouvait pathétique. J'essayais de me raisonner mais la psychose était trop forte.*

*Je me suis recroquevillée et j'ai attendu que la mort arrive. J'étais tellement mal que je voulais que tout s'arrête. J'ai fini par dépercher mais je suis restée plusieurs jours choquée par cette expérience, la plus dure que j'ai jamais vécue. J'ai réessayé le LSD car mes amis me disaient que j'avais été mal entourée ou dans un mauvais jour. À chaque fois, un désastre.*

*J'ai dû arrêter les champis hallucinogènes, le shit et la beuh car ça me faisait des remontées de trips et je repsychotais automatiquement. Le plus dur a été d'arrêter le shit car j'en fumais tous les jours, par habitude je crois.*

*Mais malheureusement, les bad trips ont continué : d'abord une fois par-ci, par-là, puis plusieurs fois par semaine. Actuellement, j'ai un traitement psychiatrique pour mes hallucinations visuelles, auditives, sensorielles et odorantes. Je ne sais pas dans quel état je serais maintenant si j'avais pas arrêté.*

*Certaines drogues ne vont pas à tout le monde, je l'ai appris à mes dépens...*



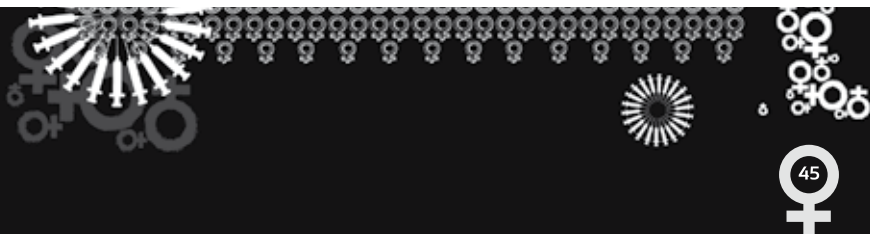
## Isa :

*Étant consommatrice de produits, je venais à AIDES au CAARUD. Je passais de temps en temps discuter avec les animateurs, prendre du matos... C'était un endroit où je me sentais bien, où je pouvais me confier, me poser, en confiance.*

*On m'a parlé de l'accueil femmes consommatrices de produits. Au début, l'idée de me retrouver entre nanas me paraissait inutile, puis je me suis de plus en plus investie pendant les actions avec les filles. Ça me faisait du bien, et je suis devenue volontaire.*

*Un poste d'animatrice d'actions était à pourvoir, j'ai présenté ma candidature, et j'ai été embauchée. J'avoue que j'ai vraiment flippé, je n'étais pas sûre d'être à la hauteur. Je me suis posé pas mal de questions, il fallait que j'assume ! Mais pour une fois, j'ai l'impression de faire un boulot utile, où mon parcours peut être mis à profit.*

*Le fait d'écouter les autres me permet d'être moins centrée sur moi-même. J'ai mis du temps à prendre mes marques, la frontière entre personne accueillie et accueillante est compliquée à gérer. Les casseroles avec lesquelles je suis arrivée sont toujours là, mais le côté humain, la confiance qu'on m'a donnée, les différents projets mis en place et le non-jugement font que je me sens à ma place.*



## **POUR ALLER PLUS LOIN** (non exhaustif)

### **Santé sexuelle, IST, VIH, hépatites**

- « Santé Sexu'Elles : plus de plaisirs et moins de risques » (brochure AIDES) : en complément de cette brochure !
- « Tomber la culotte ! » (brochure Sida info service/Le Kiosque) : pour les femmes entre elles mais pas seulement !
- « Le livre des Infections Sexuellement Transmissibles » (brochure INPES) ou [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)
- « Choisir sa contraception » (brochure INPES) ou [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)
- « La (première) consultation gynécologique » (brochure INPES)
- « Les bases pour comprendre le VIH/sida » (brochure AIDES)
- « VHC : l'hépatite C » (brochure ASUD)
- « Le guide sur les hépatites » (brochure SOS Hépatites)

### **Réduction des risques liés aux consommations de produits**

- « Manuel du shoot à moindre risque » (ASUD)
- « Et toi les drogues, tu en sais quoi ? » (brochure Fêtez Clairs)
- « Chasser le dragon – Comment fumer sur de l'alu » (brochure Médecins du Monde, Gaïa-Paris, Prose, Sida Paroles)
- « Comment prévenir les overdoses » (brochure Nova Dona)
- « Consommatrices de produits, cet espace nous appartient ! » (AIDES) : affiches et cartes postales pour les structures spécialisées (CAARUD, CSAPA, etc.)

### **Substitution/Arrêt des consommations**

- « Manuel des Droits des Usagers de Traitements de Substitution aux Opiacés » (ASUD)
- « Buprénorphine haut dosage (Subutex® & génériques) » (brochure ASUD)
- Site d'information sur les options de traitement des dépendances aux opiacés : [www.montraitementmonchoix.fr](http://www.montraitementmonchoix.fr)

## Droits des femmes

- Centres d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF) pour connaître le centre le plus proche : [www.infofemmes.com](http://www.infofemmes.com)
- Annuaire des associations de lutte contre les violences faites aux femmes sur [www.femmes.gouv.fr](http://www.femmes.gouv.fr)
- Violences Femmes Info : 3919\*
- Viols Femmes Informations : 0 800 05 95 95\*

## Discriminations

- Le Défenseur des droits : à saisir en dernier recours en cas de litiges par exemple avec un(e) soignant(e), la police, le personnel pénitentiaire, etc.). Infos et permanences locales sur : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

## Associations

- AIDES : [www.aides.org](http://www.aides.org)  
Infos sur le dépistage rapide du VIH : <http://depistage.aides.org/>
- Association Française de Réduction des risques (AFR) : <http://a-f-r.org>
- ASUD : [www.asud.org](http://www.asud.org)
- SAFE : [www.safe.asso.fr](http://www.safe.asso.fr) (pour connaître les distributeurs de seringues les plus proches ou bénéficier d'un envoi par la poste)
- Espace solidaire entre usagers de drogues : [www.psychoactif.fr](http://www.psychoactif.fr)
- Le Planning Familial : [www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)
- SOS Hépatites : [www.soshepatites.org](http://www.soshepatites.org) (0 800 004 372\*)

## Trouver un CAARUD ?

Voir l'annuaire des dispositifs de réduction des risques sur [www.asud.fr](http://www.asud.fr) ou appeler le 0 805 160 011\* pour connaître ceux gérés par AIDES

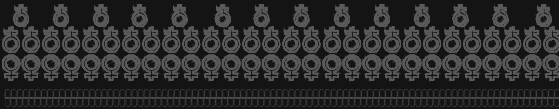
## Trouver une structure spécialisée (CSAPA, centres post-cure, centres thérapeutiques communautaires, etc.) ?

Voir sur [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) (0 800 23 13 13\*)

**Hépatites info service : 0 800 845 800\***

**Sida info service : 0 800 840 800\***

\* Appel confidentiel et gratuit depuis un poste fixe.



Certains CAARUD\* sont gérés par l'association AIDES.

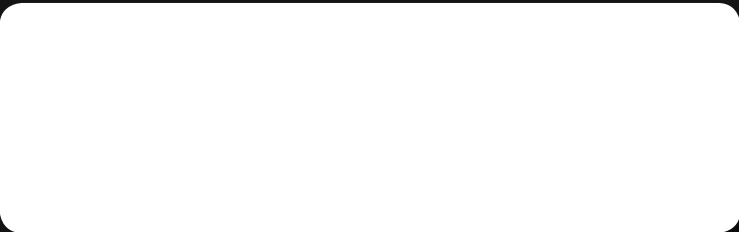
AIDES est une association de lutte contre le VIH/sida et les hépatites virales. Qu'on soit atteint-e par ces virus, à la recherche d'informations, d'outils de prévention ou proche d'une personne séropositive, on peut téléphoner ou venir dans nos lieux de mobilisation ou nos CAARUD.

À AIDES, de nombreuses actions sont mises en place pour et avec les femmes. Construites à partir de nos besoins et préoccupations, ces actions visent à renforcer nos capacités à être actrices de notre santé.

Première en son genre de part sa construction communautaire avec des femmes consommatrices de produits psycho-actifs, cette brochure vient compléter d'autres outils récemment réalisés par AIDES (affiche et cartes postales).

Pour contacter ou rejoindre l'accueil de AIDES le plus proche :  
**0 805 160 011** (appel confidentiel et gratuit depuis un poste fixe).

\* Centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour les usager-e-s de drogues.



Contenu, témoignages, relecture : intervenantes et femmes accueillies des CAARUD AIDES de Pau, Toulouse, Rennes, Grenoble, Béziers, Lille, Poitiers, Nîmes, Niort, Brest.

Coordination, rédaction, photographies : Cynthia Benkhoucha.

Conception graphique et maquette : Nelly Gibert ([www.eclecti-k.fr](http://www.eclecti-k.fr)) et Florent Vidalon ([www.floevok.fr](http://www.floevok.fr)).

Illustration p. 35 : Juanita Banana.

Merci à Graciela Cattaneo, Jean-François Laforgerie et au Planning Familial de Toulouse.

Les polaroids ont été réalisés avec des femmes concernées et des intervenantes CAARUD (sauf p. 33 et 43).

Brochure réalisée grâce au soutien financier de l'INPES.

©AIDES – Décembre 2012.

