

Ma consommation, comment y voir plus clair ?

Il est possible que ce soit difficile de garder le compte sur **la quantité et la fréquence de ta consommation**.

Ce document de type « journal de bord » pourrait te permettre d’avoir un aperçu plus juste de ta consommation.

<p>Dans quel contexte ? Quand, où et avec qui ?</p>	<p>Quoi et quelle quantité ? Qu'est-ce que tu as consommé et en quelle quantité ?</p>	<p>Combien \$ as-tu dépensé ?</p>	<p>Et ta <u>sexualité</u> dans tout ça ? Quand tu as consommé as-tu aussi baisé ? ...fait la recherche de partenaires ? ...regardé de la pornographie, etc. ?</p>	<p>Pistes de réflexions... -Quelles étaient tes motivations à consommer ? -Avais-tu prévu de consommer ou c'était imprévu ? -Comment tu t'es senti lors de ce trip ? -Comment tu t'es senti après ? (pensées, émotions) -Quels impacts est-ce que ce moment de consommation as eu sur ta santé, sur ton travail, ton humeur, etc. ?</p>
<p><i>Ex. : mardi soir avec Paul et André au sauna.</i></p>	<p><i>Ex. : crystal/tina 1 gramme et 1 fiole de GH + Quelques bières...</i></p>	<p><i>Ex. : 45 \$ / 0\$ un ami m'a donné du pot et GH</i></p>	<p><i>Ex. : un de mes fuckfriends m'a texté pour aller le rejoindre et baisé avec un autre mec. J'ai passé du temps sur une application de rencontre.</i></p>	<p><i>Ex. : j'ai pris du crystal et GH pour être dans le même trip que les 2 autres. C'était cool comme trip. Le lendemain j'ai été en retard à la job je me sentais vraiment fatigué et un peu triste...</i></p>

Dans quel contexte ?	Quoi et quelle quantité ?	Combien \$ as-tu dépensé ?	Et ta sexualité dans tout ça ?	Pistes de réflexions... D'autres observations

<input type="checkbox"/> Tabac ?	<input type="checkbox"/> Boissons alcooliques ?
<input type="checkbox"/> Cannabis ?	<input type="checkbox"/> Cocaïne ?
<input type="checkbox"/> Stimulants de type amphétamine (speed, ecstasy, crystal meth) ?	<input type="checkbox"/> Inhalants (poppers) ?
<input type="checkbox"/> Calmants ou somnifères (GHB) ?	<input type="checkbox"/> Hallucinogènes (kétamine) ?
<input type="checkbox"/> Opiacés (héroïne) ?	Autre : inscris ta réponse

REZO. *Guide Alcool, drogues et milieu gai*, 2015

http://www.rezosante.org/DATA/DOCUMENT/230_fr~v~Rezo-documents-Livret - Alcool drogues et milieu gai edition 2015 .pdf

AQPSUD. *Le Blender*, Guide sur les mélanges de drogues et les risques qui en découlent. http://linjecteur.ca/PDF/Info-Droque/Blender_web%20PDF.pdf

Carte des ressources MONBUZZ.ca

<https://www.google.ca/maps/@46.8817873,-75.6772887,6z/data=!4m2!6m1!1s1UY6yqS7A0rXwZPE5N7NqMsnL1VI?hl=fr>

Ressources

REZO Santé et mieux-être des hommes gais et bis, cis et trans.
514-521-7778 poste 226 / monbuzz@rezosante.org

Interligne (gai écoute) 1-888-505-1010

Drogue, aide et référence 1-800-265-2626