



Guide Dope

2^e édition | 2021

Guide Dope

2^e édition | 2021

Travail du sexe,
drogues et alcool



REMERCIEMENTS

Ce guide a été créé avec l'aide de plusieurs personnes – des travailleuses et ex-travailleuses du sexe, des personnes qui utilisent ou qui ont déjà utilisé des drogues, des professionnel.le.s en santé, famille et droit – sous la coordination et la direction de Stella.

La production et la distribution de la seconde édition du Guide Dope sont rendues possibles grâce à la *Stratégie nationale 2018-2020 pour prévenir les surdoses d'opioïdes et d'y répondre* de la Direction régionale de santé publique (DRSP). Le contenu du présent document et les opinions qui y sont présentées ne reflètent pas nécessairement les positions officielles de la DRSP.



Stella, l'amie de Maimie
www.chezstella.org
Administration: 514-285-1599
Information et soutien : 514-285-8889
info@chezstella.org

1^{re} édition (2006)

Coordination du projet :

Stéphanie Lareau

Rédaction : Nicole Nepton de
cybersolidaires.org, Stéphanie
Lareau et Michael Hendricks

Traduction en anglais : Andrea Zanin

Traduction en inuktitut : Eva Pilurtuut

Illustrations : Séripop

Design graphique : Le Bureau Officiel

Comité de lecture : Marie-Claude
Pratte, Chantal Perron, Dre Sylvie
Vézina, Claire Lahaie, Pascale
Robitaille, Marie-Neige St-Jean,
Diane Deslauriers et Céline Bellot

2^e édition

Coordination du projet : Céline C

Mise à jour du contenu : Céline C,
Jenn C., Sandra Wesley

Traduction en français : Mirha-Soleil
Ross et Julie Paquin

Correction d'épreuves—français : Iris

Correction d'épreuves—anglais :

Emily Aubrey

Design graphique : LOKI

Contributions : Alex Tigchelaar,

Alexandra de Kiewit, Anaïs

Montenegro, Angie Perras, Charlotte

P., Jessica Quijano, Joelle Latendre,

Marie Pollock, Marilou Gagnon,

Mégane Desmarais, Renard, Rose

Graceling-Moore, Sophie Chartrand,

Stéphanie Lareau, Tracy Gregory,

Véronique, les membres de l'Équipe

de soutien clinique et organisationnel

en dépendance et en itinérance et

l'équipe de Rond-Point.

©Stella, l'amie de Maimie,
2^e édition, 2021

Il est permis de faire et de distribuer — mais non de
vendre — des copies du *Guide Dope* en y indiquant que
l'information provient de Stella.

Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Québec, 2021

ISBN 978-2-9820173-1-36 (2^e édition, 2021)

ISBN 2-9807939-5-7 (1^{re} édition, 2006)

Table des matières

8 Introduction

13 Dans le sac de ton dealer

14 Stimulants

17 Dépresseurs

25 Perturbateurs

30 Loi de l'effet

32 Consommer, boire et faire le travail du sexe

33 Tes limites

33 Tes clients

35 Ton employeur.e

36 Ton travail physique

38 C'est quoi le deal avec...?

- 40 Assembler ton kit
- 41 T'injecter
- 45 Sniffer
- 46 Fumer ou inhaler
- 48 Boire
- 50 Ingérer
- 51 Hooper
- 52 Faire un p'tit peu de tout

56 Comment être moins maganée le lendemain matin

61 Surdoses

- 63 Intoxication sévère versus surdose
- 68 Naloxone
- 69 *Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdoses*
- 71 Deuil
- 73 Services de prévention des surdoses

76 Grossesse, allaitement et parentalité

- 78 Consommer et/ou boire pendant la grossesse et l'allaitement
- 82 Drogues, travail du sexe et la DPJ

87 La drogue, la loi et tes droits

88 Agents de la loi en milieu de travail

91 Arrestation et détention

94 Réduire ta consommation ou arrêter

97 Tes clients

99 Ton employeur.e

99 Tes collègues

100 Défis possibles

101 Thérapies et centres spécialisés

103 Groupes et réunions de soutien

103 Traitements par agonistes opioïdes

104 Conclusion

106 Ressources

118 Lectures additionnelles

120 Bibliographie



Introduction

Pour bien des gens qui ne font pas partie de notre communauté, le travail du sexe et les drogues vont de pair. Selon les médias, toutes les travailleuses du sexe sont des « droguées ». Les travailleuses du sexe qui travaillent sur la rue sont toutes des « junkies ». Les danseuses sont toutes des « cokées ». Notre travail est si stigmatisé que plusieurs croient même qu'il est impossible de

l'exercer sans se geler d'une façon ou d'une autre.

Nous savons que la réalité est beaucoup plus nuancée. Comme les gens dans d'autres domaines, certaines d'entre nous ne consomment de l'alcool ou des drogues qu'en dehors du travail — lorsque nous sortons pour un souper, un party ou ailleurs — pour nous détendre ou simplement



La stigmatisation est un concept familier pour la plupart des travailleuses du sexe et pour les personnes utilisatrices de drogues. Elle est la marque d'une différenciation non souhaitée, d'une altérisation et d'un discrédit qui nous sont imposés. La stigmatisation constitue un ensemble de présomptions au sujet de personnes, d'activités ou de comportements, qui nous réduit à des stéréotypes. Les effets de la stigmatisation dépassent les perceptions négatives et entraînent des conséquences réelles dans notre vie quotidienne, comme la discrimination, l'exclusion de la société en général et de ses protections, et la criminalisation.

pour passer du bon temps. Parfois on prend un verre ou on consomme avant de commencer notre travail, histoire de se mettre en train pour la soirée ou pour réussir à passer à travers un long shift. Parfois, aller au travail équivaut à partir sur le party, ou encore on fait des clients afin de gagner de l'argent et pour payer notre prochaine dose.

Peut-être que notre conso de drogues ou d'alcool est comme celle de tout le monde, mais on n'est pas vues comme n'importe qui. Ce guide a été créé par et pour les travailleuses du sexe, sans jugement. Peu importe ton rapport aux drogues, à l'alcool et aux autres substances, on vise simplement à t'offrir des informations pour t'aider à prendre des décisions éclairées autour de la conso de drogues et d'alcool dans le contexte du travail du sexe, et à te soutenir dans tes efforts pour vivre et travailler en sécurité et dans la dignité. Ce guide offre de l'information sur les différentes drogues actuellement disponibles sur le marché, sur les risques possibles associés à chacune et sur les moyens de réduire ces risques, et sur

la manière de reconnaître et de gérer une surdose lorsqu'elle survient. Il aborde aussi l'impact de la consommation de drogue ou d'alcool sur le travail. Le guide fournit également des informations cruciales si tu bois ou si tu utilises des drogues et que tu souhaites éviter une grossesse, ou si tu veux de l'information sur la réduction des risques durant la grossesse. Ce guide contient de l'information concernant la loi et tes droits à l'égard des drogues et du travail du sexe. Enfin, il contient de l'information sur l'arrêt ou la réduction de la consommation, si c'est quelque chose qui t'intéresse.

Quelques notes sur le langage utilisé : nous utilisons le mot **DOPE** pour faire référence aux drogues, c'est-à-dire à tout produit qui change ton humeur et tes comportements—en d'autres mots, une substance psychoactive—et qui est utilisé spécifiquement à cette fin. Nous incluons aussi de l'information sur l'alcool. Même si les travailleuses du sexe et les clients peuvent être de tous genres, dans le but d'alléger le texte, nous avons utilisé le féminin pour désigner

les travailleuses du sexe et le masculin pour désigner les clients. Ce guide a été conçu pour les femmes cis et trans qui pratiquent le travail du sexe, mais les travailleurs du sexe masculins et d'autres genres y trouveront aussi de nombreuses informations tout à fait pertinentes.

Finalement, il peut également constituer un outil d'intervention intéressant pour les travailleurs et travailleuses de première ligne qui œuvrent auprès des travailleuses du sexe et des personnes qui utilisent des drogues.

L'information contenue dans ce guide n'a pas pour objectif de t'influencer, ni de te dire ce qui est le mieux pour toi, pour ta conso ou pour ta santé. Nous espérons simplement qu'il t'aidera à prendre les bonnes décisions pour toi.





Dans le sac de ton dealer



Stimulants

Les stimulants accélèrent généralement le processus mental et te rendent plus alerte et énergique, tout en diminuant la fatigue et l'appétit. Être trop gelée sur des stimulants peut mener à une intoxication sévère (*overamping*), qui se manifeste par un rythme cardiaque irrégulier, de la déshydratation et de la paranoïa (voir page 66 pour plus d'infos sur les surdoses et les intoxications sévères).

Amphétamines

peach, peanut,
speed, wake-ups



Quel est son aspect et comment ça se consomme

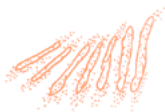
Comprimés à avaler, ou poudre à sniffer, à s'injecter ou à fumer.

Quels sont ses effets recherchés?

Tu te sentiras en super forme et pleine d'énergie pendant des heures.

Cocaïne

blow, C, coke, flake,
neige, poudre



Quel est son aspect et comment ça se consomme

Poudre blanche à fumer, à sniffer, à s'injecter ou à hooper.

Quels sont ses effets recherchés?

Euphorie, sentiment de puissance intellectuelle et physique; suppression de la fatigue, de la douleur et des inhibitions.

Crack

freebase, hard, hit,
puff, roche

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Habituellement de petites roches fumées avec une pipe, mais le crack peut aussi être injecté s'il est préparé avec un acidifiant (p. ex. : vitamine C).

Quels sont ses effets recherchés?

Les effets sont semblables à ceux de la cocaïne, mais ils peuvent durer moins longtemps.

Méthamphétamine

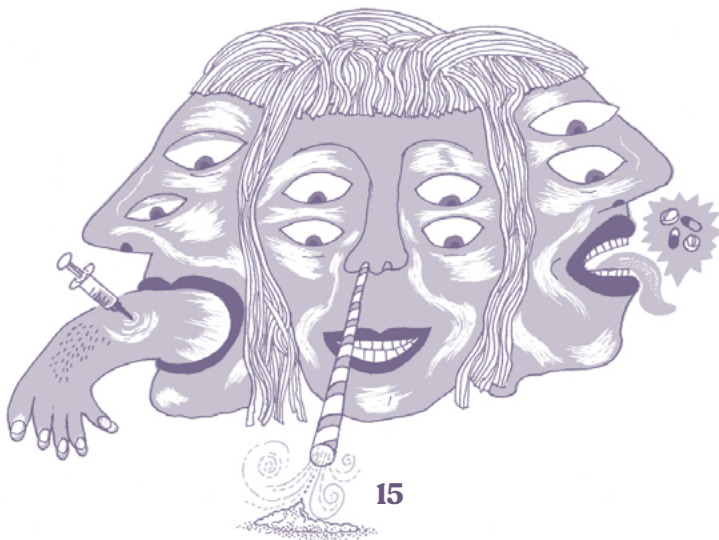
crank, crystal meth,
glass, ice, meth, tina

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Comprimés/capsules à avaler ou poudre blanchâtre/cristaux à sniffer, à s'injecter, à fumer ou à hooper.

Quels sont ses effets recherchés?

Forte sensation d'euphorie et de bien-être, et l'impression d'être invincible qui peut durer jusqu'à 12 heures. La meth peut te faire sentir excitée sexuellement, d'où sa popularité pour le sexe.



MDMA/Ecstasy

MD, molly, E, X

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Comprimés et capsules de couleurs variées à avaler, ou poudre blanchâtre à sniffer ou à ingérer. La MDMA est souvent coupée avec d'autres substances, alors la puissance varie grandement d'une dose à l'autre. Elle peut aussi être considérée comme un perturbateur (voir page 25).

Quels sont ses effets recherchés?

Sensations d'euphorie et de bien-être. Augmentation de l'énergie et expériences sensorielles accrues. Réduction des inhibitions et désir de se sentir près des autres à la fois physiquement et émotionnellement.

Quels sont les risques?

En général, les stimulants peuvent réduire la capacité à maintenir une érection et à venir.

Les *downs* post-consommation peuvent être particulièrement pénibles à gérer psychologiquement.

L'utilisation excessive peut mener à de l'anxiété, de la paranoïa, des tremblements et de la fatigue, de même que, dans les cas les plus graves, des psychoses, des convulsions et des hallucinations visuelles et auditives.

Ces substances peuvent aggraver des problèmes cardiaques existants.

Dépresseurs

Les dépresseurs (ou *downers*) réduisent habituellement ton niveau de vigilance, l'activité de ton cerveau et les fonctions générales de ton corps. Ils peuvent aussi te détendre et te rendre moins consciente de ce qui se passe autour de toi. Une trop forte consommation peut t'exposer à un risque de surdose en ralentissant ta respiration et ta fréquence cardiaque (voir pages 64-65 pour plus d'infos sur les surdoses).

Benzodiazépines

benzos, pilules pour dormir (p. ex : Ativan, Xanax, Valium, etc.)



Quel est son aspect et comment ça se consomme

Comprimés à avaler ou à écraser pour se les injecter.

Quels sont ses effets recherchés?

Habituellement prescrits pour soulager l'anxiété. Aussi utilisés sans prescription pour calmer une envie de consommer ou pour réduire les effets des stimulants.

Quels sont ses risques?

Leur usage intensif peut affecter la mémoire et les réflexes, te faire sentir somnolente et moins attentive. Ils peuvent être mortels lorsque mélangés avec de l'alcool et des opioïdes, y compris l'héroïne et la méthadone.

Alcool

boisson alcoolisée
(BA), booze, cocktail,
un verre

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Dans la bière, le cidre, les apéritifs, les digestifs ou les spiritueux que tu bois.

Quels sont ses effets recherchés?

L'alcool détend et diminue les inhibitions.

Quels sont ses risques?

Consommé en grande quantité, l'alcool peut réduire ton contrôle sur toi-même, provoquer un *blackout* et, dans les pires cas, entraîner des dommages au foie. Boire trop d'alcool trop rapidement peut causer la mort en moins d'une heure.

Autres produits contenant de l'éthanol

alcool non destiné à la consommation

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Le rince-bouche, le parfum, l'alcool à friction, le désinfectant à mains que tu bois.

Quels sont ses effets recherchés?

L'alcool détend et diminue les inhibitions.

Quels sont ses risques?

Il y a une plus grande concentration d'éthanol (la substance qui te rend saoule) dans l'alcool non destiné à la consommation que dans les boissons alcoolisées. Ses effets surviennent donc plus rapidement et sont plus graves (p. ex. : dommages aux organes ou insuffisances, intoxication alcoolique, hépatite alcoolique, etc.). L'alcool non destiné à la consommation est aussi plus difficile à digérer parce qu'il n'est pas conçu pour être ingéré.



GHB

drogue du viol, GH,
ecstasy liquide



Quel est son aspect et comment ça se consomme

Liquide épais, inodore et sans goût; poudre blanche ou capsules à dissoudre dans l'eau. Normalement ingéré ou hoopé.

Quels sont ses effets recherchés?

En petite dose, réduit l'anxiété, diminue les inhibitions sexuelles et provoque l'euphorie.

Quels sont ses risques?

À forte dose, le GHB peut causer des convulsions, des hallucinations et une perte de conscience. Mélangé avec de l'alcool, il peut rapidement provoquer une perte de conscience et c'est possible que tu ne te souviennes plus de rien quand tu vas te réveiller. Il est difficile de mesurer la concentration d'une dose, alors mieux vaut ne pas le mélanger avec de la kétamine ou d'autres dépresseurs, puisque ça pourrait mener à une surdose.

Solvants

acétone, butane, colle, essence, oxyde nitreux/gaz hilarant/whippets, vernis

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Produits domestiques ou industriels dont les vapeurs sont inhalées.

Quels sont ses effets recherchés?

Euphorie, fantasmes intenses, hallucinations, étourdissements et peuvent te faire perdre contact avec la réalité.

Quels sont ses risques?

Les solvants ralentissent les fonctions du corps, y compris la respiration et la tension artérielle. À forte dose, ils peuvent te faire sentir comme si la tête te tournait et tu peux t'évanouir. Tu peux sentir l'irrégularité de ton rythme cardiaque et une dépression respiratoire. Dans les pires cas, ils peuvent mener à l'asphyxie et à la mort. Ils sont aussi très inflammables.

Nitrites

Jungle Juice, nettoyant pour le cuir, odorisant/désodorisant d'ambiance, poppers, Rush

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Liquides dont les vapeurs sont inhalées.

Quels sont ses effets recherchés?

Procurent 2 à 3 minutes d'euphorie, de chaleur interne et de sensualité. Créent une relaxation musculaire qui peut faciliter la pénétration.

Quels sont ses risques?

L'utilisation régulière peut créer des croûtes jaunâtres autour du nez et des lèvres; elle peut aussi causer des lésions au niveau de la cloison nasale, une distorsion des perceptions et de l'anémie. Il peut aussi être fatal de les utiliser en même temps que du Viagra.

Lean

cody, juice, purple drank, sizzurp

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Mélange de sirop contre la toux contenant de la codéine (opioïde) et/ou du prométhazine, de la boisson gazeuse et du bonbon pour la saveur. C'est normalement mauve, vert ou rose dépendant du sirop, du soda ou des bonbons utilisés dans le mélange. Peut ressembler à un cocktail régulier bien coloré, et se consomme ainsi.

Quels sont ses effets recherchés?

Selon la force du mélange, tu peux te sentir euphorique, éprouver un soulagement de la douleur et un sentiment général de contentement.

Quels sont ses risques?

Le lean peut provoquer une surdose lorsqu'il est consommé en grandes quantités ou mélangé avec d'autres dépresseurs (alcool, GHB, benzos, opioïdes, etc.).



Opiïdes

codéine, Dilaudid,
Demerol, morphine

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Les opioïdes sont des analgésiques dérivés des opiacés. Ils se présentent sous forme de comprimés, de patchs ou d'ampoules à avaler, à s'injecter ou à hooper.

Quels sont ses effets recherchés?

Provoque la détente, peut créer un état d'euphorie, d'extase, ou de calme, et soulager la douleur.

Quels sont ses risques?

Constipation, somnolence et nausée. À forte dose, ils peuvent diminuer le désir sexuel, causer des problèmes au foie et un arrêt respiratoire.

Héroïne

héro, came, junk,
smack, black tar

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Poudre blanche, beige ou brune à s'injecter, à fumer, à sniffer ou à hooper. On la retrouve de plus en plus de différentes couleurs comme le fuchsia et le bleu/vert canard. L'héroïne brune (*brownstone heroin*) est une roche.

Quels sont ses effets recherchés?

Provoque la détente, peut créer un état d'euphorie, d'extase, ou de calme, et soulager la douleur.



Quels sont ses risques?

Constipation, somnolence et nausée. À forte dose, elle peut diminuer le désir sexuel, causer des problèmes au foie et un arrêt respiratoire.

Fentanyl et ses analogues

(p. ex : carfentanyl)

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Comprimés, patchs, poudre ou ampoule à avaler, à s'injecter ou à hooper. Ils peuvent être utilisés comme produit de coupe pour d'autres substances. Voir page 73 pour plus d'infos sur l'analyse de substances.

Quels sont ses effets recherchés?

Provoque la détente, peut créer un état d'euphorie, d'extase, ou de calme, et soulager la douleur.

Quels sont ses risques?

Ces effets peuvent être difficiles à quantifier et plus fort que prévu. Ils sont souvent utilisés comme produit de coupe pour d'autres substances et sont responsables de l'augmentation soudaine des surdoses liées aux opioïdes. Voir page 61 pour plus d'infos.

Traitement par agonistes opioïdes (TAO)
méthadone,
buprénorphine
(Suboxone)

Quel est son aspect et comment ça se consomme
Solutions orales ou comprimés souvent prescrits comme traitement pour la gestion des symptômes de sevrage liés aux opioïdes. Elles sont ingérées. Voir page 103 pour plus d'info sur les TAO.

Quels sont ses effets recherchés?

Bien que ces substances ne produisent habituellement pas de « high » pour ceux et celles qui utilisent de l'héro ou autres opioïdes, en dose suffisante, elles soulagent l'envie et le besoin de consommer dans le cadre d'un programme de sevrage d'opioïdes.

Quels sont ses risques?

La méthadone peut être mortelle pour les gens qui n'utilisent pas d'opioïdes Si tu utilises ces drogues sans prescription, sois prudente quant au dosage. Il y a un risque de décès lorsque ces substances sont consommées avec des benzos ou de l'alcool.

Perturbateurs

Les substances qui font partie de cette catégorie (aussi connues sous les termes « dissociatifs » ou « hallucinogènes ») fuckent avec nos perceptions, notre humeur et les fonctions générales de notre cerveau. Bien que certaines personnes les utilisent pour gérer des enjeux de santé mentale, elles peuvent aussi, si tu y es prédisposée, jouer un rôle dans l'aggravation de tes symptômes. Faire un *bad trip* sur des perturbateurs peut induire du stress, de l'anxiété et de la paranoïa (voir page 67 pour plus d'info sur les intoxications sévères).



Cannabis

420, buzz, du vert, ganja, hash, herbe, Jean-Guy, joint, M39, Marie-Jeanne, pot, pétard, spliff



Quel est son aspect et comment ça se consomme

Feuilles séchées, huiles ou morceaux qui sont fumés ou mélangés à de la nourriture pour être ingérés. Le cannabis peut aussi être considéré comme un déprimeur (voir page 17).

Quels sont ses effets recherchés?

Sensation de bien-être, de détente et de calme.

Quels sont ses risques?

En consommer régulièrement peut mener à une perte de motivation. À forte dose, la perception du temps et la mémoire à court terme peuvent être affectées.

Kétamine

K, ket, spécial K, vitamine K

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Poudre blanche, comprimés, capsules, cristaux ou solution liquide à avaler, à s'injecter, à sniffer, à fumer ou à hooper. Elle peut aussi être considérée comme un déprimeur (voir page 44 pour plus d'info sur l'injection intra-musculaire).

Quels sont ses effets recherchés?

Les effets sont similaires à ceux du PCP (sensation réduite de la douleur, euphorie, dissociation, hallucinations) mais moins intenses et ils durent moins longtemps (environ 1 heure).

Quels sont ses risques?

À forte dose, peut causer une perte de conscience (*k-hole*) ainsi que des vomissements, de l'anxiété, de la panique, une psychose ou une paralysie temporaire. Il faut éviter de consommer la kétamine avec des opioïdes, des benzos ou du GHB.

LSD

acide, buvard

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Petits carrés de papier, liquide inodore/sans couleur, comprimés ou micropointes à ingérer.

Quels sont ses effets recherchés?

Un trip dure de 5 à 12 heures et peut causer des hallucinations, des fous rires et une accentuation des expériences sensorielles.

Quels sont ses risques?

L'utilisation intensive de cette substance peut mener à des problèmes intellectuels, psychologiques et psychiatriques pour les personnes prédisposées aux troubles de santé mentale.



LE MICRODOSAGE

Le microdosage est une pratique tendance qui consiste à prendre de petites quantités de psychédéliques qui ne te font pas tripper, mais qui peuvent améliorer ton humeur. Certaines personnes font cela pendant une certaine période, à la recherche d'un effet thérapeutique, avec ou sans la supervision d'un.e professionnel.le en santé mentale.



PCP

angel/fairy dust,
mescaline, mess



Quel est son aspect et comment ça se consomme

Poudres, comprimés ou capsule de diverses couleurs. Il faut noter que le PCP est souvent mélangé avec d'autres drogues comme le MDMA, la kétamine, la mescaline, le cannabis ou la cocaïne.

Quels sont ses effets recherchés?

Le PCP peut causer de l'euphorie, des hallucinations, une dissociation et une réduction de la sensibilité à la douleur. Un trip dure environ 4 à 6 heures.

Quels sont ses risques?

L'utilisation intensive de cette substance peut mener à des problèmes intellectuels, psychologiques et psychiatriques pour les personnes prédisposées aux troubles de santé mentale.

Psilocybine

champignons,
champignons
magiques, mush,
shrooms

Quel est son aspect et comment ça se consomme

Champignons séchés mangés ou infusés et bus.

Quels sont ses effets recherchés?

Pendant 3 à 6 heures, tu peux avoir des hallucinations et des fous rires. Selon le dosage, les effets ne sont habituellement pas aussi forts que ceux du LSD.

Quels sont ses risques?

L'utilisation intensive de cette substance peut mener à des problèmes intellectuels, psychologiques et psychiatriques pour les personnes prédisposées aux troubles de santé mentale.



Loi de l'effet

Peu importe ce que tu consommes, ton buzz dépendra de ce qu'on appelle la « loi de l'effet ». Cette loi prend trois éléments en considération : la **SUBSTANCE**, l'**INDIVIDU** et le **CONTEXTE**. Fondamentalement, cela signifie que ton buzz sera différent selon la façon dont tu te sens ce jour-là, l'endroit où tu consommes, la qualité de ton sommeil la nuit précédente, etc. Même si tu utilises la même substance depuis 20 ans, tu peux quand même ressentir ses effets différemment en fonction de l'ensemble de ces facteurs.



Substance

Quelle substance utilises-tu ?
 Quelle est sa puissance ?
 L'as-tu essayée auparavant ?
 Est-ce qu'elle est mélangée avec
 autre chose ?
 Est-ce qu'elle vient d'une nouvelle
 batch ou d'un nouveau dealer ?
 Comment la consommes-tu ?

Effet

Individu

Comment est ta tolérance
 aujourd'hui ?
 As-tu mangé/bu récemment ?
 Es-tu bien reposée ?
 As-tu eu une mauvaise journée ?
 Es-tu dans un bon état
 d'esprit mental ?

Contexte

Es-tu avec des gens que tu connais ?
 Est-ce que tu consommes dans un
 endroit où tu te sens en sécurité ?
 Est-ce qu'il fait vraiment chaud
 ou froid dans l'endroit où tu es ?
 Y a-t-il beaucoup de gens qui
 consomment avec toi ?
 Consommes-tu seule ?

Consommer, boire et faire le travail du sexe



Peu importe ce que tu consommes, pourquoi tu le fais ou en quelle quantité, voici quelques trucs à garder à l'esprit quand tu consommes au travail.

Tes limites

Gelée ou pas gelée, chaque travailleuse du sexe doit connaître ses limites par rapport à ses services, sa sécurité et ses conditions de travail. Maintenir ces limites quand tu consommes peut être plus qu'un défi. Par exemple, l'alcool et les drogues peuvent diminuer tes inhibitions, ce qui peut te faire oublier d'avoir des pratiques de sécurisexe, comme l'usage du condom, ne pas partager de jouets sexuels et utiliser différentes mains pour différentes personnes ou différents orifices. Pour plus d'infos sur la santé sexuelle, consulte le *Guide XXX* de Stella (voir la section « Lectures additionnelles » aux pages 118-119).

Des situations potentiellement problématiques peuvent être mieux gérées avec un peu de planification à l'avance. Par exemple, si tu sais que tu seras en crise de manque quand tu

auras fini ta dope, garde-toi une dose de réserve. Si tu es en manque, tu risques de prendre des clients que tu refuserais normalement et de te retrouver dans un état où tu ne seras pas en mesure de faire respecter tes limites et tes conditions. Ne pas avoir une dose de réserve et être cassée peut également te conduire à contracter des dettes de drogue pouvant t'exposer à de la violence. Si tu décides quand même de contracter des dettes, repère les personnes qui ne risquent pas de te mettre en danger ou de rompre des liens auxquels tu tiens. Ou, si tu le peux, profite-en pour donner un répit à ton corps et le laisser récupérer en attendant la prochaine fois que tu obtiendras de la dope.

Tes clients

Que ce soit en échange de drogues ou d'argent, assure-toi que les négociations concernant tes prix et tes conditions de travail sont claires dès le début. Comme pour toute autre transaction dans le contexte du travail du sexe, il faut être payée avant le service! Vérifier

la drogue permet de t'assurer que tes clients te payent avec la substance que tu veux (pour plus d'infos sur l'analyse de drogues, voir page 73). Si tu consommes avec un client, celui-ci pourrait être tenté de confondre relation de travail et amitié, ce qui peut brouiller des limites cruciales par rapport au temps, aux services et au paiement. Dès le début, assure-toi d'être claire en ce qui a trait à tes attentes envers toi-même et ton client.

Certains clients recherchent spécifiquement une personne avec qui consommer et boire, de qui acheter de la drogue ou souhaitent engager des « filles de party ». Si c'est un service que tu offres, vas-y et lance-toi! Tu peux en tirer de l'argent supplémentaire. Se geler et se saouler aux frais du client est aussi un excellent moyen de mettre de l'argent de côté pour d'autres choses dont tu as envie.

Garde en tête que si ton client est trop gelé ou saoul, sa libido, son humeur et ses comportements pourraient être affectés. Consommer avec un client peut mener à des rencontres

prolongées, surtout s'il a de la difficulté à bander ou à venir. Assure-toi donc que ton client passe par le guichet automatique ou le dealer *avant* le début de la prolongation. Les hommes peuvent aussi devenir frustrés ou violents lorsqu'ils ont de la difficulté à maintenir leur érection ou à venir. Si tu deviens la source de leur frustration, reste calme et suis ton instinct — c'est peut-être le bon moment pour partir si tu peux. Au pire, tu peux toujours offrir de rembourser une partie de l'argent correspondant au temps qu'il reste pour le rendez-vous/ service et ensuite sacrer ton camp au plus vite. Mieux vaut perdre de l'argent que de risquer que les choses dégénèrent ou deviennent dangereuses pour toi. Parfois, il n'y a pas de temps pour négocier et tu ne devrais pas hésiter à partir si tu ne te sens pas en sécurité.



Peu importe à quoi ressemble ta conso, tu te porteras toujours mieux si tu manges bien et si tu dors assez. Rappelle-toi aussi de boire beaucoup d'eau!



Le fait de boire et de consommer peut aussi affecter *ton* humeur et même ton comportement. Peut-être que tu n'auras pas la patience pour t'occuper d'un client difficile ou pour gérer un conflit. Peut-être que tu diras ce que tu penses vraiment après quelques verres! La planification peut être une bonne façon d'anticiper les problèmes. Tu peux penser à ta propre façon d'agir quand tu consommes ou tu bois et te demander comment tu crois que ton client va réagir en te voyant. Tu peux planifier des scénarios possibles et aussi envisager, si tu le souhaites, un

plan de sortie, au cas où tu en aurais besoin.

Ton employeur.e

Certains lieux de travail et certaines agences ont une tolérance zéro pour la consommation de drogues et/ou d'alcool, d'autres s'en fichent et d'autres s'attendent à ce que tu boives ou que tu fasses le party avec les clients. Tu voudras peut-être prendre ça en considération au moment de te choisir un endroit où travailler. Certains endroits annoncent offrir des « party girls ». Si tu essayes de réduire ou

de cesser ta conso, tu pourrais vouloir trouver un autre lieu de travail où tu n'auras pas à faire face à de telles attentes (voir page 99 pour plus d'infos).

Si ton lieu de travail te fournit des drogues et/ou de l'alcool, vérifie avant si tu dois les payer ou si cela fait partie des bénéfices de travailler là. Informe-toi également pour savoir si ton ou ta boss peut saisir ton salaire dans le cas de dettes impayées de drogue ou d'alcool avec eux.

Ton travail physique

En plus des changements sur le plan de tes perceptions, de tes inhibitions et de ton comportement, les seuils de douleur sont plus élevés quand tu es gelée ou saoule, et les membranes muqueuses, y compris celles de ton vagin et de ton anus, peuvent s'assécher. Les membranes asséchées augmentent le risque de déchirures avec la pénétration, pouvant ainsi te rendre vulnérable aux infections. Utilise du lubrifiant pour le vagin et l'anus!



Les services comme la domination et le S&M requièrent que tu sois capable de contrôler tes mouvements et d'évaluer prudemment les limites de tes clients ainsi que les tiennes. Si toi ou ton client prenez des drogues ou buvez de l'alcool, la tolérance à la douleur, le jugement et la coordination seront affectés, ce qui augmente les risques de blessures.



Si tes membranes muqueuses ou des plaies sur ta peau ont été exposées aux fluides corporels de quelqu'un d'autre (sperme, sang, etc.) après une activité plus à risque (p. ex. : le condom se déchire ou si tu te piques par accident avec une seringue usagée), tu pourrais vouloir te rendre le plus tôt possible à l'urgence ou à une clinique spécialisée en infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Il existe un traitement appelé prophylaxie post-exposition (PPE) qui peut t'empêcher de contracter le VIH si tu y accèdes dans les

72 heures suivant ton possible contact. Plus vite tu commences le traitement, plus il est efficace. La prophylaxie pré-exposition (PrEP—prise *avant* l'activité à plus haut risque) est aussi une option. Le taux de succès de ce traitement est toutefois moindre pour les personnes avec un vagin que pour celles avec un pénis. Si tu envisages d'entreprendre un traitement de PrEP, parle à un.e professionnel.le de la santé des avantages et désavantages en fonction de ta situation.

Si tu aimes beaucoup les talons ou que tu utilises de l'huile à massage, fais attention de ne pas glisser et te blesser, surtout quand tu es vraiment gelée ou saoule. Tomber en bas de la scène n'est jamais un moment très agréable et cela pourrait entraîner ton congédiement. Malheureusement, les blessures aux chevilles dans l'industrie du sexe ne sont pas couvertes par la CNESST.

Enfin, c'est cool lorsqu'un client tombe endormi et que tu es payée quand même, mais ce n'est pas si cool lorsque c'est *toi* qui tombes endormie avec le client et que tu risques alors de ne pas être payée. Certains dépresseurs peuvent nous faire piquer du nez pour une milliseconde, alors que prendre juste *un tout p'tit peu* trop de GHB ou de K peut nous faire faire la planche. Ou peut-être que ça fait quatre jours que tu es réveillée et que le lit est devenu un peu *trop* confortable. D'une façon ou d'une autre, perdre connaissance ou être complètement gelée avec un client peut t'exposer au risque qu'on profite de toi (p. ex. : te faire voler, te faire photographier, activités non consenties, violences sexuelles ou autres). Alors si tu t'endors trop ou que tu es trop maganée, et si tu peux te permettre de limiter tes pertes sans répercussions pour toi ou pour ton employeur, tu peux envisager de partir.



C'est quoi le deal avec...?

Cette section porte sur la réduction des risques. Connue en tant que « réduction des méfaits », cette approche vis-à-vis l'utilisation de drogues ou d'alcool est centrée sur les droits humains des personnes qui consomment ou qui boivent, et sur le respect de notre agentivité et de notre capacité à décider ce qui est le mieux pour nous. Elle est centrée sur ce qui fonctionne ici et maintenant. Elle souligne que

les risques possibles associés à la consommation de drogues ou d'alcool résultent de la criminalisation, de la stigmatisation et de la marginalisation. Ci-dessous, tu trouveras des stratégies pour réduire les risques possibles et rester en santé.



Assembler ton kit

Un bon trip devrait toujours commencer en se procurant du matériel neuf juste pour soi. Tu peux obtenir tout le matériel ci-dessous chez Stella ou au centre d'accès et de récupération de matériel stérile d'injection (CAMSI) le plus près de chez toi (voir la section « Ressources » aux pages 106-117).

Si tu consommes dans un endroit où il y a beaucoup de gens, identifie ton matériel avec un crayon ou du vernis à ongles et garde-le à l'œil. Tu ne veux pas que quelqu'un l'utilise, le manipule ou le prenne par erreur pour autre chose (p. ex. : prendre du fentanyl pour de la coke, de la méthadone pour du Kool-Aid) pendant que tu es aux toilettes ou avec un client. Ta drogue et tes médicaments devraient aussi être conservés hors de portée des enfants et des animaux parce que ces substances peuvent leur être fatales, même en petites quantités.

Le matériel dans ton kit de drogue ne devrait jamais être partagé—incluant les pailles, les pipes, les baggies ou ton matériel d'injection, y compris le garrot. Le VIH, l'hépatite C (VHC) et d'autres virus comme l'herpès peuvent être transmis par le matériel s'il est contaminé par des traces de sang ou du virus. Ce n'est pas parce que tu ne peux pas le voir que ce n'est pas là!



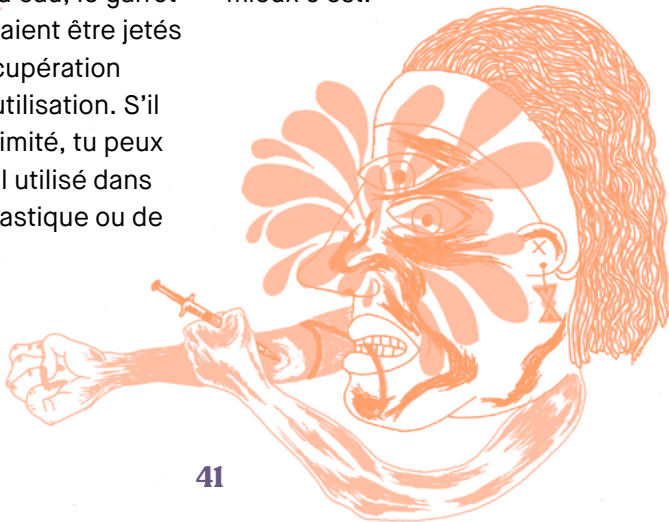
Même si tu as déjà le VHC ou le VIH, utilise toujours du matériel propre pour éviter de te faire contaminer par d'autres souches du même virus ou par d'autres infections qui pourraient affaiblir ton système immunitaire. Chaque nouvelle souche par laquelle tu es infectée rend le traitement plus difficile pour toi. Utilise toujours du nouveau matériel.

T'injecter

T'injecter dans une veine (injection intraveineuse—IV) est la façon la plus directe d'introduire des drogues dans ton système, mais c'est aussi celle qui comporte le plus de risques pour ta santé: taux de transmission du VIH et du VHC plus élevé, en plus des dommages à tes veines. Utilise toujours une nouvelle seringue. L'aiguille sera bien pointue et sera moins dure sur tes veines, ce qui aide à prévenir la transmission d'infections et aussi à éviter les marques.

Tout le contenu du cup, ainsi que le filtre, l'ampoule d'eau, le garrot et la seringue devraient être jetés dans un bac de récupération officiel après leur utilisation. S'il n'y en a pas à proximité, tu peux mettre ton matériel utilisé dans une bouteille de plastique ou de

verre, un pot ou une cannette jusqu'à ce que tu trouves un bac. On en retrouve dans les toilettes publiques, les CLSC et des boîtes de métal sont également disponibles dans des endroits stratégiques partout à Montréal. Les seringues abandonnées poussent aussi les voisin.e.s et propriétaires de commerces à se plaindre, ce qui encourage les policiers à augmenter leur présence et leur répression. Essaie de ne rien laisser derrière toi pouvant donner aux gens une raison d'attirer l'attention. Dans tous les cas, moins ils en savent, mieux c'est!



Trucs & conseils

Les personnes qui s'injectent peuvent développer des abcès, de la cellulite sur les bras et les jambes, des phlébites (inflammation de la veine) et une endocardite (inflammation de la membrane du cœur); toutes ces choses peuvent entraîner des complications. Voici quelques conseils pour éviter ces infections et prévenir un durcissement de tes veines et l'apparition de marques visibles :

Si tu dois t'injecter dans les pieds, les mains, le cou, les seins ou dans l'aîne, fais très attention. Certaines artères risquent de saigner abondamment et les petites veines ont une plus grande tendance à éclater.

Alterne d'un bras à l'autre et change de veine—tes bras sont les endroits les plus sécuritaires pour t'injecter.

Si tu t'injectes des drogues en format capsule, il est recommandé d'utiliser un système de double filtration afin d'éviter d'injecter des plus gros morceaux dans tes veines.

Vise toujours le contenu de la seringue vers le cœur (vers le haut si tu t'injectes dans les bras et les jambes).



■ *Le plus sécuritaire*

■ *Risqué*

■ *Très risqué*



Injection intramusculaire (IM)

Pour les substances intramusculaires (p. ex. : hormones, kétamine, naloxone), assure-toi que tu utilises une seringue à injection intramusculaire (IM), qui est plus grosse que les seringues à injection IV. Les meilleurs endroits

pour une injection intramusculaire sont le devant ou le côté de la cuisse. Essaie d'alterner les moments et les points d'injection où tu injectes pour éviter que la zone soit surutilisée.

Consulte *Maîtrise ton hit* de l'AQPSUD pour plus d'infos sur les injections IV et IM.



Sniffer



Rappelle-toi que différentes drogues t'affecteront différemment selon la façon dont tu les consommes (p. ex. : les sniffer cogne plus vite que les ingérer, mais pas aussi vite que se les injecter). Sniffer plutôt que s'injecter réduit les risques de surdose, mais ne les élimine pas (voir page 61 pour plus d'infos sur les surdoses). Voici quelques trucs à garder en tête :

- Tu pourrais vouloir te rincer les narines avec de l'eau stérile (celle qu'on retrouve dans les kits d'injection est parfaite) pour les dégager

avant de commencer le party. De cette façon, moins de drogue sera gaspillée à te congestionner le nez!

- Espace tes lignes. Tu peux ainsi ressentir les effets avant de décider d'en faire une autre.
- Change de narine chaque fois que tu sniffes.
- Lubrifie tes narines avec de la Vaseline ou du baume à lèvres pour éviter les croûtes.
- Garde des mouchoirs Kleenex près de toi pour éviter que ton nez coule.

- Si tu préfères utiliser un renifleur (*sniffing bullet*), garde-le pour toi et désinfecte-le après son utilisation.
- Reste consciente de la quantité de dope qu'il te reste et de la quantité que tu as utilisée, si tu as commencé avec plus que ce que tu comptais consommer.
- Bois de l'eau et utilise du lubrifiant!

Une paille est l'instrument le plus sécuritaire pour sniffer ta dope. Quand tu utilises une paille, tu

ne sniffes que ta dope. Sniffer avec un bill roulé ou sur le bout d'une clé ou de ton ongle risque d'introduire toutes sortes de bactéries dans ton nez, ce qui peut infecter des microlésions existantes. C'est mieux d'avoir tes propres pailles et de ne pas les partager (tu peux identifier les tiennes avec un marqueur ou du vernis à ongles), parce qu'autrement, tu pourrais être exposée ou exposer quelqu'un d'autre au VHC.

Fumer ou inhaler

Peu importe ce que tu fumes (p. ex. : le tabac, le crack ou le pot), cela aura un effet sur tes dents, sur tes poumons et sur ton système respiratoire. Fumer va aussi détériorer tes gencives, ce qui ouvre la porte aux infections. C'est quelque chose à garder en tête si tu offres des pipes sans condom.

Il est préférable de fumer avec un instrument en verre ou avec du papier à rouler, car fumer avec du matériel métallique ou du plastique chauffé est très dur pour les poumons. Lorsque tu fumes avec une pipe en verre, tu peux t'assécher ou te brûler les lèvres, ce qui facilite la transmission d'ITSS comme le VHC. Essaie

donc d'utiliser un embout buccal et applique du baume à lèvres. Aussi, l'utilisation des filtres réduit le risque d'inhaler de la crasse par accident. Il est préférable d'utiliser les filtres inclus dans ton kit de fumeuse parce que lorsque des morceaux de tampons de laine d'acier (S.O.S.) sont chauffés, des particules se détachent et brûlent tes poumons (ou tu peux couvrir les morceaux de S.O.S. avec les filtres fournis dans ton kit). Pour plus d'infos sur la préparation de ta pipe, consulte les brochures de CATIE : *Fumer du crystal meth de façon plus sécuritaire* et *Fumer du crack de façon plus sécuritaire*.

Enfin, rappelle-toi que la légalisation du pot au Canada fait que tu ne peux jamais avoir plus de 30 grammes en ta possession en public et que ton pot doit avoir été « légalement » obtenu (via un distributeur autorisé, p. ex. la SQDC). L'âge légal pour acheter et consommer du cannabis au Québec est de 21 ans. Voir le document de Stella *Lire entre les lignes* pour plus d'info sur les infractions liées au cannabis (voir la section « Lectures additionnelles » aux pages 118-119).



**Fumer du tabac peut
interagir avec tes
médicaments – parles-en
à ton médecin!**

Boire

L'alcool (ou les boissons alcoolisées — BA) est probablement la substance la plus socialement acceptée dans notre société. Même s'il y a des attentes sociétales et des jugements relativement aux personnes qui peuvent l'acheter, aux endroits où on peut se le procurer et le consommer et au prix de vente, au Québec il est légal d'en acheter et d'en consommer si tu as 18 ans et plus. Malgré ça, tu peux tout de même être criminalisée, particulièrement si tu es connue de la police ou si tu consommes de l'alcool qui n'est pas destiné à la consommation, comme du rince-bouche ou de l'alcool à friction. Les agents de la loi utilisent aussi les infractions d'« incivilités » pour criminaliser certains comportements comme l'intoxication sur la voie publique, troubler l'ordre public ou simplement le fait de boire en public (avec quelques exceptions).

Plusieurs facteurs affecteront ton buzz, comme le taux de sucre, le pétilllement (les bulles) et le mélange d'autres substances en même temps que l'alcool. Par exemple, les stimulants comme la coke et le crack peuvent t'empêcher de ressentir pleinement les effets de l'alcool, alors que les *downers* vont te faire sentir plus saoule. Il n'est pas recommandé de mélanger l'alcool avec des opioïdes, du GHB, de la kétamine ou des benzos, car tu risques de faire une surdose, d'avoir des pertes de mémoire et de t'évanouir.

Quand tu sors, surveille ton verre ou demande à quelqu'un en qui tu as confiance de le faire. Ce sera ainsi difficile pour qui que ce soit de mettre quelque chose dans ton verre sans ton consentement. Si après un verre ou deux tu te sens comme si tu en avais bu dix, envisage de parler à quelqu'un ou

pense à te rendre immédiatement à l'hôpital ou dans un CLSC. Assure-toi d'y aller avec quelqu'un en qui tu as confiance. Si tu penses avoir été agressée sexuellement, tu peux obtenir des traitements préventifs contre les ITSS en te rendant à l'hôpital rapidement (voir la note précédente concernant la PPE à la page 36).

Si tu ne bois pas d'alcool, tu peux boire d'autres substances

pour te geler — les boissons à base de cannabis, le thé aux champignons — ou encore, tu peux mettre un peu de GHB ou de MDMA dans du thé, du jus ou de l'eau. Rappelle-toi que les effets de la drogue prendront plus de temps à se faire sentir parce qu'elle est absorbée différemment par ton système comparativement à d'autres méthodes comme s'injecter, sniffer ou fumer.



Ingérer

Manger ou avaler ta dope peut signifier manger des bonbons au cannabis, mettre du GHB dans ton verre, avaler une pilule de speed ou « parachuter » de la MDMA (cette méthode consiste à envelopper ta drogue dans un morceau de papier mouchoir ou de papier à rouler pour ensuite l'avalier). L'ingestion comme méthode de consommation peut diminuer ton buzz parce que la dope doit passer à travers ton système digestif. Ça prendra aussi plus de temps à frapper que lorsque tu fumes, que tu sniffes ou que tu t'injectes. Par contre, le buzz peut aussi durer plus longtemps pour les mêmes

raisons. Donne le temps à ton corps de s'ajuster (1 à 2 heures) parce que les effets pourraient survenir soudainement. Tu peux toujours en prendre davantage si tu ne ressens pas le buzz recherché, mais tu ne peux pas en prendre moins quand tu réalises que tu es trop gelée! Il peut aussi être difficile de mesurer la dose que tu prends, surtout quand tu ingères quelque chose que tu n'as pas préparé toi-même. Vas-y lentement et sois patiente!

Hooper

Aussi connue sous les noms de *boofing*, *plugging*, *woofing* et *booty-bumping*, insérer sa dope dans l'anus ou le vagin est une méthode de consommer alternative à s'injecter, fumer ou sniffer. Cette façon de faire évite les dommages aux veines, aux poumons et au nez. Elle a aussi une « biodisponibilité » élevée, ce qui veut dire qu'une plus grande partie de la substance est absorbée par le système sanguin, alors on ressent son effet plus rapidement (semblable à une injection intraveineuse). Cela signifie aussi qu'il y a un plus grand risque de surdose. Il est donc recommandé d'utiliser une plus petite quantité que

d'habitude les premières fois que tu essayes cette technique pour voir quel type de buzz tu vas avoir. Pour éviter les déchirures ou les dommages à l'anus et au vagin, il est également recommandé d'utiliser du lubrifiant avant d'insérer ta substance, que tu peux insérer seule ou enveloppée dans du papier à rouler, ou dissoute dans de l'eau avec une seringue (sans l'aiguille évidemment!). Essaie toujours (le plus possible) d'utiliser ton propre matériel neuf et stérile pour faire l'insertion, et lave tes mains avant et après.

Faire un p'tit peu de tout

Afin d'éviter une surdose ou d'autres mauvaises expériences et pour tirer le maximum de ton high, il est préférable d'être prudente quand tu mélanges différentes drogues, de l'alcool et des médicaments. Le mélange peut ralentir ou accélérer ton rythme cardiaque ou ta respiration, selon ce que tu consommes.





Si mélanger les substances t'intéresse, il y a de très bons tableaux d'interaction entre les drogues disponibles en ligne, par exemple le tableau de Tripsit (en anglais seulement – voir « Bibliographie » à la page 120).

LES DÉPRESSEURS ralentissent ton rythme respiratoire. Quand tu mélanges deux dépresseurs ou plus, leurs effets sur ton système respiratoire sont plus forts et plus dommageables que si tu en utilisais un seul. Mélanger l'alcool, les opioïdes et les benzos augmente les risques de surdose parce que ces produits sont tous des dépresseurs (voir pages 64-65 pour plus d'infos sur les surdoses).

Mélanger **UN DÉPRESSEUR AVEC UN STIMULANT** peut contrer les effets désirés de chacun, donc tu risques d'en prendre plus pour obtenir le buzz que tu veux. Ce mélange peut aussi dérégler ton cœur car le dépresseur fait tout ralentir, alors que le stimulant fait tout accélérer. Un *speedball* (mélange de coke et d'héroïne) peut même provoquer un arrêt cardiaque.

Utiliser **PLUS D'UN STIMULANT** en même temps, comme le crack et la meth, peut t'exposer à un risque plus élevé de surdose (*overamping*) parce que tes signes vitaux augmentent trop rapidement (température corporelle, pouls, tension artérielle, etc.) Voir page 66 pour plus d'infos sur les surdoses de stimulants.

Mélanger **DEUX PERTURBATEURS** pourrait augmenter tes chances de faire une psychose. Mélanger **UN DÉPRESSEUR AVEC UN PERTURBATEUR**, comme le pot et l'alcool, peut augmenter les effets du dépresseur, alors que mélanger **UN PERTURBATEUR AVEC UN STIMULANT**, comme la MD ou le speed, pourrait te faire sentir parano.



Procure-toi une copie du guide *Le Blender*, de l'AQPSUD, lors de ta prochaine visite chez Stella (voir « Lectures additionnelles » aux pages 118-119). C'est LE meilleur guide au sujet du mélange de drogues ou de la polyconsommation.

Les médicaments

En général, si tu prends des médicaments (sur ordonnance ou d'une autre façon), tu pourrais vouloir demander à ton médecin ou à ton ou ta pharmacien.ne s'il peut y avoir des effets secondaires lorsqu'ils sont mélangés avec de l'alcool ou des drogues. Lorsqu'un médicament est mélangé avec d'autres drogues ou de l'alcool, il est possible qu'il ne soit pas aussi efficace (p. ex. : si tu prends des antibiotiques pour une infection) ou que ses effets secondaires soient pires que d'habitude. Si c'est le cas et qu'il est difficile pour toi d'éviter les drogues et

l'alcool, mieux vaut en parler avec ton médecin. Il ou elle pourrait être en mesure de revoir ta médication et de t'offrir d'autres solutions. Si ton médecin ne t'offre pas les soins dont tu as besoin, parles-en à Stella ou à ton organisme communautaire préféré afin de trouver un.e professionnel.le de la santé qui pourra répondre à tes besoins.

Les médicaments pour l'hépatite C (VHC) et le VIH

Mélanger des drogues et de l'alcool en suivant un traitement de VHC comporte un faible risque.

Les options actuelles fonctionnent aussi bien chez les personnes qui consomment que chez celles qui ne consomment pas. Par contre, les médicaments pour le VIH peuvent interagir avec d'autres drogues présentes dans ton système sanguin. Il est préférable de t'informer des risques possibles auprès de ton ou ta professionnel.le de la santé afin de trouver quelle est la meilleure option pour toi.

Les hormones

La plupart des hormones sont métabolisées par le foie, alors celles que tu prends, prescrites ou non, peuvent donc interagir avec d'autres médicaments ou drogues, puisque ceux-ci doivent aussi passer par le foie. Il vaut mieux en discuter avec ton médecin pour clarifier ces interactions.

Les difficultés d'accès à des traitements hormonaux poussent certaines personnes trans à obtenir leurs hormones de sources non médicales. Tu peux trouver ou non des hormones de qualité d'une source non médicale, mais il y a d'autres éléments à considérer. Même avec des hormones de

qualité, tu peux développer des complications. Un suivi médical permet de reconnaître et de traiter ces complications. Les sources non médicales n'assurent pas toujours un suivi, ce qui veut dire qu'on ne pourra pas remarquer ces complications. Les graves complications comprennent des phlébites (inflammation des veines), l'hypothyroïdisme (production insuffisante d'hormone thyroïdienne) et l'hypertension. Le risque de développer des maladies cardiovasculaires augmente et, bien sûr, il y a des effets sur le foie. Si tu prends des hormones sans prescription, essaye de trouver un médecin avec qui tu peux en parler ouvertement, ou va en parler avec nos bon.ne.s ami.e.s chez [ASTTeQ](#) (voir « Ressources » à la page 106).



Comment être moins maganée le lendemain matin



Tout ce qui monte doit éventuellement redescendre, alors c'est normal de se sentir comme de la marde le matin après s'être sentie bien toute la nuit. Les downs sont inévitables. Ils peuvent causer de l'anxiété, de la paranoïa et de la dépression à divers degrés. Néanmoins, si tu prévois de partir sur le party, voici quelques trucs qui pourraient t'aider :

- La seule manière d'être certaine d'éviter la gueule de bois est de ne pas boire trop d'alcool. Quand tu as trop bu, le seul véritable remède est le temps.
- Mange avant et pendant que tu consommes. Trouve quelle bouffe fonctionne le mieux pour toi—certaines personnes préfèrent les aliments gras ou salés.
- Bois de l'eau avant/durant/après et n'oublie pas les électrolytes (p. ex. : Gatorade).
- Essaie d'arrêter de boire/consommer au moins une heure avant d'aller te coucher.

- Évite de prendre de l'aspirine—ce n'est pas le meilleur remède pour un estomac qui est à l'envers à cause de l'alcool. Essaie le Tylenol ou l'Advil.
- Si tu sais que tu vas être en manque le lendemain, garde une partie de tes drogues de côté (réserve du matin) avant de commencer ta soirée.

Parfois, on veut éviter le *crash*, alors on continue à consommer sans donner de pause à notre corps. Si tu prends des stimulants comme du speed, du crack ou de la coke, tu ne ressens plus la fatigue. Mais si tu ne laisses jamais à ton corps la chance de récupérer, tu peux développer des tics nerveux et finir complètement exténuée. Pense à établir une limite avec un nombre maximum d'heures durant lesquelles tu resteras éveillée ou seras sur le party, et réfléchis à la façon dont tu vas t'organiser pour y arriver.



Si tu as trop bu ou trop consommé pour conduire, ne prends pas le risque de perdre ton permis, d'être impliquée dans un accident qui pourrait t'empêcher de gagner de l'argent, ou de te trouver dans une situation qui pourrait te coûter la vie ou coûter la vie à quelqu'un d'autre. Prends le métro, appelle un taxi ou demande à quelqu'un en qui tu as confiance de te raccompagner à la maison. Si tu sais à l'avance que tu vas boire ou consommer, ne prends pas du tout ton auto ou prends-la, mais donne tes clés à quelqu'un que tu connais bien.



Trucs & conseils

Si tu peux, essaye de ne pas donner de rendez-vous à un client ou de ne pas accepter de *shift* pour le lendemain.

Essaye de rentrer chez toi avant de perdre connaissance. C'est toujours mieux quand tu te réveilles dans ton propre lit.

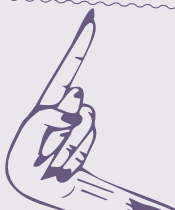
Assure-toi que tu as tout ce dont tu as besoin pour ne pas avoir à sortir de chez toi le jour suivant afin d'aller chercher du papier de toilette ou d'autres articles de base.

Avec ton kit dope, tu pourrais aussi avoir un kit down contenant des collations et quelque chose à boire, une bombe pour le bain, de la musique *chill*, un magazine kétaine ou d'autres choses qui te font du bien.

Certaines d'entre nous aiment prendre des vitamines avant (*preload*) ou après avoir consommé pour faciliter le *down* (p. ex.: 5-HTP, mélatonine, vitamine C), alors que d'autres aiment prendre un *downer* durant un *crash* pour mitiger les effets ou pour s'endormir (p. ex.: de l'huile CBD).

Prends une journée *self-care* et fait des activités pour prendre soin de toi comme écouter de la musique, *smudger*, prendre un bain ou du temps sur le sofa avec un.e ami.e.

Si tu commences à avoir des idées noires ou suicidaires, parles-en à un.e ami.e, un.e proche ou viens nous voir pour obtenir de l'aide chez Stella ou auprès de ton organisme communautaire préféré. Tu peux aussi appeler les Services de crises du Canada au 1-833-456-4566 ou Suicide Action Montréal au 1-866-277-3553 pour de l'aide immédiate 24/7.





Surdoses

Au moment de la rédaction du présent guide (2021), nous traversons une crise de surdoses. Il y a eu une forte augmentation du fentanyl dans la chaîne d'approvisionnement des drogues et une énorme augmentation correspondante des surdoses et, par conséquent, des décès. En plus du fentanyl, d'autres analogues (drogues avec des propriétés similaires) ont aussi été retrouvés dans la cocaïne, le crack, la meth et les médicaments contrefaits comme le Dilaudid et l'hydromorphone.

La situation est instable, de telle sorte qu'il est difficile de réduire les risques liés à la drogue. Si l'approvisionnement en drogues *était* stable et régulier, nous pourrions fournir de l'information plus claire concernant les surdoses. Par contre, dans un contexte où TOUS les stocks de drogues sont contaminés

et empoisonnés avec des cochonneries, il est plus difficile d'évaluer quelles substances, combinaisons et méthodes de consommation comportent un plus ou moins grand risque de surdose. Si les drogues sont contaminées ou que celles que tu veux ne sont pas offertes sur le marché, c'est possible que tu sois amenée à essayer de nouvelles drogues plus fréquemment. Ça veut dire que chaque fois tu dois réapprendre comment ton corps réagit à la drogue, quelle est la bonne dose pour toi, quels sont les signes à surveiller, etc.

Nous devons toujours être vigilantes à propos du contenu de nos drogues. Même si tu consommes seulement de temps en temps, si tu fais le party uniquement deux fois par année ou si tu es une utilisatrice chevronnée, chacune d'entre nous doit prendre des précautions pour éviter une surdose.

Trucs & conseils

La chaleur et la déshydratation peuvent augmenter les risques de surdose—bois de l'eau et essaie de manger avant de consommer.

Évite de consommer seule, mais si tu le fais, avvertis un.e ami.e pour qu'il ou elle veille sur toi et laisse ta porte débarrée au cas où.

Utilise des bandelettes-tests pour le fentanyl ou d'autres équipements de détection (voir page 73 pour plus d'infos sur l'analyse de substance (drug checking)).

Prends une petite dose pour tester les effets.

Si tu n'as pas consommé depuis un bout de temps (même si c'est seulement quelques jours), vas-y lentement car ta tolérance ne sera pas la même qu'avant.

Aie toujours de la naloxone sur toi et gardes-en dans un endroit visible là où tu consommes.

Même si tu n'utilises pas tes différentes drogues en même temps, elles peuvent interagir sur une période de quelques heures.

Si tu es avec d'autres personnes, essaie de ne pas consommer avec tout le monde en même temps.

Va dans un site d'injection/consommation supervisé (SIS) si tu peux (voir page 74 pour plus d'infos sur les SIS).

Si c'est une nouvelle batch, essaie de prendre seulement la moitié de ta dose habituelle pour voir comment tu réagis.

Évite d'ajouter des benzos à ton mix de *downers* (surtout avec l'alcool).

Si une personne fait une surdose, rappelle-toi de ne pas la retirer de l'endroit où elle est et essaie de rester avec elle jusqu'à ce que l'ambulance arrive. Administre la naloxone (si tu en as sur toi) et les premiers soins. Si tu ne peux vraiment pas rester, écris sur un morceau de papier toute information que tu connais concernant la drogue consommée par la personne, la quantité et l'heure à laquelle elle l'a consommée. **CETTE INFORMATION POURRAIT AIDER À LUI SAUVER LA VIE.**



Intoxication sévère versus surdose

Il peut être difficile de distinguer une personne qui est complètement gelée (intoxication sévère) d'une autre qui fait une surdose. La meilleure façon de vérifier est d'appeler son nom

d'une voix forte, de lui pincer l'épaule et de vérifier ses signes vitaux. Si la personne ne répond pas ou si tu n'es pas certaine, place-la sur le côté, appelle le 9-1-1 et demande une ambulance.



Opioides

(p. ex. : fentanyl,
héroïne,
hydromorphone)

NOTE : Certains cas de surdoses d'opioïdes rapportés font mention de symptômes inhabituels comme le corps qui devient rigide ou les bras qui battent en tous sens. Ces cas ont généralement nécessité plus qu'une dose de naloxone pour stopper la surdose. Dans le doute, utilise la naloxone!

Signes d'une intoxication sévère (très gelée)

Ton cœur et tes fonctions respiratoires et corporelles ralentissent.

- Troubles d'articulation.
- Somnolence.
- Mouvements lents.
- Vomissements.

Quoi faire en cas d'intoxication grave

- 1 Tourne la personne sur le côté au sol pour éviter qu'elle s'étouffe si elle vomit.
- 2 Surveille sa respiration pour t'assurer qu'elle ne fait pas une surdose d'opioïdes.

Signes de surdose (risque de décès)

- Insensible à la douleur ou à la stimulation verbale (pas besoin de frapper quelqu'un au visage — simplement pincer un bras ou taper l'os de la clavicule).
- Somnolence extrême.
- Pupilles minuscules.
- Respiration lente ou absente.
- Sons d'étouffement/ronflements.
- Lèvres bleues ou pâles.
- Peau moite.

Quoi faire en cas de surdose

- 1 Appelle le 9-1-1 pour une ambulance.
- 2 Administre la naloxone.
- 3 Incline la tête et soulève le menton pour ouvrir les voies respiratoires.
- 4 Pratique la respiration artificielle toutes les 5 secondes.
- 5 Si son cœur a arrêté et tu sais comment faire, administre la RCP.

Autres dépresseurs

(p. ex : alcool, benzos, GHB)

Signes d'une intoxication sévère (très gelée)

- Troubles d'articulation.
- Somnolence.
- Mouvements lents.
- Vomissements.

Quoi faire en cas d'intoxication grave

- 1 Tourne la personne sur le côté au sol pour éviter qu'elle s'étouffe si elle vomit.
- 2 Surveille sa respiration pour t'assurer qu'elle ne fait pas une surdose d'opioïdes.

Signes de surdose (risque de décès)

- Température corporelle basse.
- Respiration lente et difficile.

Quoi faire en cas de surdose

- 1 Appelle le 9-1-1 pour une ambulance.
- 2 Administre la naloxone. Elle ne stoppera pas une surdose pour des dépresseurs autres que les opioïdes, mais elle peut tout de même aider, puisque la drogue consommée a peut-être été coupée avec des opioïdes.
- 3 Incline la tête et soulève le menton pour ouvrir les voies respiratoires.
- 4 Pratique la respiration artificielle toutes les 5 secondes.
- 5 Si tu sais comment faire, administre la RCP.

Stimulants

(p. ex. : crystal meth, coke, speed)

Signes d'une intoxication sévère (très gelée)

Tes fonctions cardiaques et corporelles s'accroissent sérieusement (*overamping*).

- Tremblements.
- Peau chaude et sueur abondante.
- Énormes pupilles.
- Vomissements.
- Pouls rapide ou irrégulier.
- Anxiété, paranoïa ou agitation.

Quoi faire en cas d'intoxication grave

- 1 Offre un environnement calme et tranquille.
- 2 Assure-toi que la personne est bien hydratée.
- 3 Place un linge frais et mouillé sur son front et derrière son cou.
- 4 Rassure la personne en lui disant que les symptômes vont passer.



Plus fréquent avec la coke.

Signes de surdose (risque de décès)

- Convulsions (« faire le bacon »).
- Douleurs vives à la poitrine.
- Inconscience ou va-et-vient entre conscience et inconscience.

Quoi faire en cas de surdose

- 1 Appelle le 9-1-1 pour une ambulance.
- 2 Administre la naloxone. Elle ne renversera pas une surdose de stimulants, mais elle peut aider parce que la drogue pourrait avoir été coupée avec des opioïdes.
- 3 Enlève tous les objets autour de la personne pour éviter qu'elle se blesse si elle a des convulsions.
- 4 N'essaie pas de maîtriser la personne ou de mettre quoi que ce soit dans sa bouche.

Perturbateurs

(p. ex : cannabis, LSD, champignons)



Signes d'une intoxication sévère (très gelée)

Intoxication grave ou *bad trip* :

- Perte de contact avec la réalité.
- Paranoïa, anxiété, psychose.

Quoi faire en cas d'intoxication grave

- 1 Offre un environnement calme et tranquille.
- 2 Assure-toi que la personne est bien hydratée.
- 3 Place un linge frais et mouillé sur son front et derrière son cou.
- 4 Rassure la personne en lui disant que les symptômes vont passer.

Signes de surdose (risque de décès)

Les décès associés aux perturbateurs sont souvent reliés aux comportements (p. ex. : sauter au beau milieu de la circulation, noyade, etc.). Les drogues ne sont pas en soi les causes directes de décès.

Quoi faire en cas de surdose

Si les comportements de la personne ayant consommé des perturbateurs t'inquiètent, appelle le 9-1-1.

Pour des renseignements plus détaillés au sujet des surdoses d'opioïdes et de stimulants, consulte les [brochures de CATIE](#) et du [BCCDC](#) (voir « Bibliographie » à la page 120).

Naloxone

La naloxone est un antidote TEMPORAIRE à une surdose d'opioïdes et comporte aucun ou peu d'effets secondaires dangereux pour les personnes qui la prennent (c'est un peu comme un EpiPen!). Administrer la naloxone à quelqu'un pour une surdose d'opioïdes va provoquer un état de manque, mais cela pourrait sauver sa vie. Si la surdose n'est pas causée par des opioïdes, la naloxone n'aura aucun effet. Même chose si finalement il ne s'agit pas d'une surdose. Même si la naloxone ne peut contrer une surdose de stimulants ou d'autres dépresseurs, il est recommandé de l'administrer dans TOUTES les situations de surdose. Des opioïdes pourraient avoir été utilisés pour couper la drogue que la personne a consommée.

La naloxone est offerte gratuitement partout au Québec (voir « Ressources » aux pages 106-117) en deux formats : un vaporisateur intranasal et une injection intramusculaire (IM). N'oublie pas que même une fois la naloxone administrée, la personne devrait idéalement recevoir des soins médicaux d'urgence parce qu'elle peut toujours retomber en état de surdose. Garde un kit chez toi, dans ta sacoche ou demande s'il y en a à l'endroit où tu *crashes*. Tu peux toujours visiter Stella pour obtenir ton propre kit.



Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdoses

Il y a des chances que la police se pointe sur le site d'une surdose. On peut prendre des précautions, comme parler avec l'opératrice du 9-1-1 d'une manière calme, demander uniquement une ambulance et dire simplement qu'il y a une personne inconsciente plutôt que de dire que quelqu'un fait une surdose (ce qui est recommandé par nos ami.e.s de l'AQPSUD dans leur guide *Maîtrise ton hit*— voir « Lectures additionnelles » aux pages 118-119). La police va probablement venir de toute façon. Ceci peut être effrayant, surtout si on est avec un client, à notre lieu de travail ou avec d'autres personnes qui consomment.

La Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdoses (« Loi Bon Sam »), qui a été

adoptée par le gouvernement fédéral en 2017, *prétend* immuniser les personnes présentes sur les lieux d'une surdose contre toute arrestation par la police si le 9-1-1 a été appelé. Cette loi PEUT te protéger contre une arrestation si tu es en possession d'une petite quantité de drogues (considérée être pour « consommation personnelle ») ou si tu enfreins des conditions de la cour pour des accusations de possession simple. Elle ne peut toutefois pas te protéger contre un mandat d'arrêt ou une arrestation pour des accusations de trafic de drogue ou d'autres accusations non reliées à la drogue. **LA LOI N'OFFRE AUCUNE GARANTIE ET LA DISCRÉTION DES POLICIERS EST UN FACTEUR QU'IL FAUT GARDER À L'ESPRIT.**

Cette loi interdit aux policiers de t'arrêter SEULEMENT pour :

- possession pour usage personnel (« possession » simple);
OU
- violation des conditions (libération conditionnelle, caution, probation ou peine avec sursis) en lien avec des accusations de possession pour usage personnel.

Cette loi ne te protège PAS contre une arrestation ou des accusations pour :

- bris de conditions (libération conditionnelle, caution, probation ou peine avec sursis) reliées à toute autre accusation criminelle (p. ex. : le travail du sexe);
- TOUTE AUTRE accusation criminelle (p. ex. trafic de drogue);
- Des mandats d'arrestation non exécutés.

Consulte les [cartes info du Réseau juridique VIH](#), [la fiche de PIVOT](#) ou [Lire entre les lignes de Stella](#) pour plus d'info sur le sujet (voir « Lectures additionnelles » aux pages 118-119).



Deuil



Le processus de deuil peut prendre différentes formes, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Il peut se manifester par de l'insensibilité, de l'irritabilité, de la colère, des crises de panique, des changements dans les habitudes alimentaires et de sommeil ou encore par des maux et des douleurs. De plus, il y a parfois des sentiments de culpabilité persistants, surtout si tu étais présente sur les lieux de la surdose.

Faire son deuil de la mort d'un.e ami.e ou d'un.e membre de notre famille est déjà assez difficile, mais quand un stigma est associé à ce décès, comme lorsque la mort est liée à la drogue, les proches peuvent trouver ça encore plus difficile de l'affronter. N'oublie pas que si une personne

est décédée d'une surdose, cela ne veut pas dire que c'est ce qui la définit comme personne.

Tu pourrais subir plus de pression de la part des gens qui t'entourent pour que tu arrêtes de consommer, ce qui n'aide en rien les choses. Tu pourrais te sentir plus encline à boire ou à consommer davantage pour surmonter les émotions difficiles ou pour te distraire et les ignorer. Tu pourrais devenir surprotectrice et inquiète, ou te comporter de manière plus imprudente qu'à l'habitude. Rappelle-toi qu'il n'y a aucun moyen d'éviter de ressentir ces sentiments. Ceux-ci pourraient apparaître de façon inattendue. Se sentir coupable, triste ou en colère peut être accablant, mais c'est un aspect normal du processus de deuil.

Trucs & conseils

Lorsque tu te sens envahie par les émotions, pratique des techniques d'ancrage (*grounding*). Par exemple, inspire pendant 5 secondes et expire pendant 5 secondes. Note 5 choses que tu vois, entends et ressens, ou écris dans un journal.

Passé du temps de qualité avec un animal de compagnie.

Fais des activités pour prendre soin de toi-même, des activités qui te font te sentir bien, comme prendre un bain, prendre une marche, écouter de la musique.

Parle à quelqu'un de ce que tu ressens — Stella est là pour toi!

Il existe de nombreux groupes de soutien et plusieurs ressources en ligne qui sont là pour t'aider. Tu peux aussi publier des hommages commémoratifs à la mémoire de tes ami.e.es ou des membres de ta famille qui sont mort.e.s d'une surdose sur la [page commémorative de la CAPUD](#) (Canadian Association of People who Use Drugs) et assister à des événements lors de la Journée internationale de sensibilisation aux surdoses le 31 août de chaque année. [Maison Monbourquette](#) offre aussi du support et des ressources pour les gens qui sont en deuil d'un.e proche (voir « Ressources » à la page 112).



Services de prévention des surdoses

Le taux plus élevé de surdoses a poussé les communautés à se mobiliser et à développer des outils de prévention des surdoses. Voir « Ressources » aux pages 106-117 pour plus d'infos sur les coordonnées de ces services à Montréal.

Analyse de drogue

Quand on n'a pas d'autre choix que d'acheter nos drogues dans un système de criminalisation, il est difficile de savoir *exactement* ce que nous achetons, utilisons et partageons. Le fait de ne pas savoir rend difficile l'évaluation des risques. Il y a des façons de faire l'analyse toi-même pour savoir quelle substance tu consommes. Certains tests déterminent la principale substance active dans ta dope

et d'autres sont conçus pour détecter une substance précise, comme le fentanyl. Certains tests se présentent sous la forme de petites bandelettes que tu peux utiliser à la maison, alors que d'autres demandent que tu apportes un échantillon sur place qui est alors passé à travers une machine sophistiquée qui en analyse toute la composition. Ces tests ont leurs limites et les résultats ne sont pas exacts à 100 %, mais des technologies de plus en plus poussées font leur apparition au sein des organismes communautaires de réduction des méfaits. Parles-en à quelqu'un qui travaille à l'organisme de réduction des méfaits le plus près de chez toi pour savoir ce qui est offert (voir « Ressources » aux pages 106-117)!

Les sites d'injection/ consommation supervisée (SIS)

Les SIS sont des espaces propres, sécuritaires et sans jugement pour s'injecter et recevoir du soutien par du personnel médical et autre personnel de première ligne.

À Montréal, nous avons quatre endroits désignés qui offrent aussi du matériel de réduction des méfaits, des services pour analyser la drogue et des options de traitement. Cela peut être une bonne option si tu essayes une nouvelle batch ou quelque chose que tu n'as jamais essayé auparavant. Tes SIS locaux incluent :

→ **DOPAMINE** – 4205, rue Ontario Est (la nuit dans Hochelaga)
– 514-251-8872

→ **CACTUS** – 1244, rue Berger (soirs et nuits au centre-ville)
– 514-847-0067

→ **SPECTRE DE RUE** – 1280, rue Ontario Est (le jour dans Centre-Sud) – 514-528-1700

→ **L'ANONYME** – mobile (accessible la nuit partout sur l'île de Montréal) – 1-844-381-2455

Nous espérons que dans les années à venir, ces centres deviendront des lieux de consommation plus sécuritaires où nous pourrions sniffer, fumer et manger nos drogues avec les mêmes services que ceux fournis par les SIS. Si c'est quelque chose dont tu as besoin, n'hésite pas à demander pour voir s'ils peuvent aider.

Traitement prescrit et approvisionnement plus sécuritaire

L'approvisionnement plus sécuritaire (*safe supply*) est une façon de réduire les risques (p. ex. : surdoses) en offrant des options sécuritaires dans un contexte où le marché de la drogue est empoisonné. Les programmes actuellement disponibles à Montréal ont pour but d'offrir un accès à des substances de qualité pharmaceutique, dont la composition est connue et stable, et qui peuvent procurer les effets que nous recherchons comme l'euphorie, le soulagement de la douleur, etc. Le Dilaudid (hydromorphone), par exemple, est un opioïde contrôlé pouvant être prescrit à une personne qui utilise habituellement des opioïdes de rue.

Pour celles qui consomment des stimulants, certaines molécules pharmaceutiques peuvent être prescrites pour un approvisionnement plus sécuritaire. Toutefois, il existe peu de recherches à ce sujet au Canada, ce qui limite cette approche.

Si tu es intéressée à en savoir plus sur l'approvisionnement sécuritaire, informe-toi auprès d'un organisme de réduction des méfaits ou d'un.e professionnel.le de la santé en qui tu as confiance. Parfois il est possible qu'un.e médecin te prescrive de la dope.

Grossesse, allaitement et parentalité



La décision de mener une grossesse à terme ou d'avoir un avortement est très personnelle. Personne ne devrait te mettre de la pression pour t'inciter à poursuivre ou à mettre un terme à ta grossesse; pas ton ou ta professionnel.le de la santé, ni ton ou ta conjoint.e, ni ton employeur.e, ni ton client ou qui que ce soit d'autre. Si tu te sens émotive et dépassée, ou si tu as besoin d'en parler à quelqu'un, tu peux rejoindre la ligne d'accès 24 h de [l'Action Canada pour la santé et les droits sexuels](#) au 1-888-642-2725 ou appeler Stella.

Lorsqu'une personne habituellement menstruée utilise des drogues, ses règles peuvent cesser ou devenir irrégulières. Tu peux tomber enceinte même si tes règles sont fuckées, et si ça t'arrive, il est possible que tu ne remarques pas ta grossesse avant plusieurs mois. Si tu souhaites ensuite garder ton bébé, tu n'auras pas pu bénéficier de soins médicaux adéquats tout au long de ta grossesse. Ou si tu décides d'avoir un avortement, ça pourrait être plus compliqué, voire impossible. Tomber enceinte ou non est ta décision,

mais à moins que tu cherches activement à l'être, il peut valoir la peine d'explorer des options de contraception. Stella a une infirmière qui peut t'offrir des conseils; tu peux aussi en parler avec un.e professionnel.le de la santé en qui tu as confiance.



À la longue, l'alcool et la plupart des drogues diminuent l'appétit. Il en résulte une chute de la quantité de gras dans ton corps, ce qui peut causer des irrégularités menstruelles, voire l'aménorrhée (l'arrêt des règles). Cela ne veut pas dire que tu ne peux pas tomber enceinte.

Si tu as décidé de mener à terme ta grossesse (que tu prévois ou non élever l'enfant), peut-être que cela t'encouragera à arrêter de consommer ou à réduire ta consommation. Ça pourrait aussi être une occasion en or pour commencer à être plus à l'écoute de ton corps et de tes besoins ainsi que de ceux de ton futur bébé. La grossesse est très

exigeante pour le corps. Tu auras besoin de plus de repos et tu pourrais grandement bénéficier d'une alimentation régulière et équilibrée et de beaucoup d'eau.

Consommer et/ou boire pendant la grossesse et l'allaitement

La stigmatisation est chose commune pour les parents qui sont travailleuses du sexe. Mais être un parent qui est à la fois travailleuse du sexe et utilisatrice de drogues permet à cette stigmatisation d'atteindre un nouveau plateau. Décider de continuer ou non à consommer durant ta grossesse est un choix qui n'appartient qu'à toi. Stella est là pour t'aider à évaluer tes options.

La stigmatisation pourrait t'empêcher de chercher de l'aide médicale ou d'en parler à quelqu'un. Les soins médicaux sont fondamentaux pour le bon déroulement de ta grossesse. Trouve un.e médecin ou une sage-femme en qui tu sens que tu peux avoir confiance. En lui disant que tu consommes des drogues,

tu recevras des conseils médicaux appropriés et un suivi adapté à tes besoins. Si tu te sens jugée ou que révéler ton utilisation de drogues t'inquiète, cherche un.e autre professionnel.le de la santé ou visite Stella pour obtenir du soutien et des recommandations.

Si tu consommes des drogues, les risques pour ta santé et pour celle du bébé dépendent du type de drogue que tu utilises, de sa qualité, de la quantité, de la fréquence de ta consommation et de ton mode de vie en général. En fait, la plupart des drogues psychoactives, y compris les cigarettes et le café, traversent dans une certaine mesure le placenta, mais certains produits peuvent être plus dommageables que d'autres. Si tu es incapable d'arrêter de consommer ou si tu ne veux pas, tu pourrais diminuer ta consommation ou changer ton mode de consommation (fumer au lieu de t'injecter, par exemple). Ne mets pas l'accent sur consommer versus ne pas consommer, mais plutôt sur les conditions qui entourent ta consommation, comme ton alimentation, ton sommeil et ta santé physique et mentale en général. Si tu fumes

D'un côté, un jugement de 1997 de la Cour suprême du Canada a affirmé qu'une personne enceinte qui consomme des drogues ne peut être forcée d'entreprendre une désintox contre son gré. D'un autre côté, le Québec a encore un système dans lequel les professionnel.le.s de la santé peuvent te rapporter à la Protection de la jeunesse avant même que l'enfant soit né et l'appréhender à la naissance s'ils ou elles considèrent que l'enfant est en danger. Les décisions en matière de réadaptation ou de traitements de substitution sont souvent prises dans des circonstances extrêmement difficiles, mais rappelle-toi qu'accéder à un traitement relève de ta propre décision. Ne laisse personne faire pression sur toi!

des cigarettes, garde en tête que les traitements de substitution de la nicotine (les timbres ou *patches* de nicotine) peuvent être utilisés de manière sécuritaire durant la grossesse, bien qu'il puisse être préférable de diminuer plutôt que de cesser totalement de fumer si le processus d'abandon du tabagisme te stresse trop.

Boire peut augmenter tes chances de fausse couche, de mortinaissance (mort fœtale) et de troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF). Les personnes avec un TSAF peuvent présenter des anomalies congénitales et

du développement et/ou des handicaps intellectuels. Les personnes enceintes qui boivent ne donnent pas toutes naissance à des bébés avec un TSAF. On ne sait toutefois pas s'il y a une quantité minimale sécuritaire pour l'alcool. Cependant, une chose intéressante à savoir est que l'alcool n'est pas un problème pendant l'allaitement: ton lait contiendra le même pourcentage d'alcool que ton sang, comme 0,07 % lorsque tu es trop saoule pour conduire, ce qui est une très petite quantité. Il faudrait que tu sois dans un coma provoqué par l'alcool avant qu'il y ait un risque pour l'enfant.

L'usage de stimulants durant la grossesse peut mener à une fausse couche ou à une naissance prématurée. Si tu fais de la coke ou du crack pendant que tu allaites, il est recommandé que tu jettes ton lait 24 heures après avoir consommé (72 heures après pour la meth). Ces drogues passent dans le lait humain et peuvent rendre le bébé irritable, causer des problèmes de sommeil, des nausées et des vomissements.

Si tu as utilisé des opioïdes régulièrement durant ta

grossesse, ton bébé pourrait souffrir d'un syndrome d'abstinence néonatale (SAN) ou sevrage néonatal, ce qui peut être traité par un contact de peau à peau, l'allaitement ou un substitut d'opioïdes comme la méthadone et la morphine. La méthadone et le Suboxone sont considérés comme sécuritaires pendant l'allaitement, alors que d'autres opioïdes peuvent être dangereux. Si possible, tu peux essayer de demander à ton médecin de te prescrire des opioïdes plus sûrs et parler avec lui ou elle des doses qui sont plus sécuritaires.



Savais-tu qu'avec les traitements actuels du VIH, la grande majorité des personnes séropositives ne transmettent pas le VIH à leurs bébés durant la grossesse et l'accouchement? Pourtant, malgré tous les efforts pour promouvoir le fait qu'une charge virale indétectable signifie qu'il n'y a pas de transmission (« indétectable = intransmissible », ou « I=I »), les recommandations officielles continuent de conseiller aux parents vivant avec le VIH de ne pas allaiter.



Il pourrait y avoir des contre-indications avec certains des médicaments que tu prends (les benzos, par exemple). Même si plusieurs médicaments sont compatibles avec l'allaitement, certains ne le sont pas et peuvent même causer un sevrage chez les bébés à la naissance. Parle avec ton médecin ou avec ton ou ta pharmacien.ne des interactions possibles.

Si tu le souhaites, il est possible, avec assistance, d'arrêter de consommer n'importe quand durant ta grossesse. Une équipe spécialisée dans les effets des substances psychoactives durant la grossesse peut t'appuyer dans l'arrêt ou la réduction de ta consommation et te suggérer des options de traitement. Faire un sevrage brutal (*cold turkey*) avec les symptômes qui l'accompagnent peut être dangereux à la fois pour toi et ton bébé. Tu risques aussi de faire une fausse couche ou de donner

naissance prématurément. Si tu n'as pas arrêté de consommer durant ta grossesse, il est possible que ton bébé doive passer par un sevrage graduel au moment de sa naissance.

Rappelle-toi que si tu as diminué ou arrêté de consommer au cours de ta grossesse et de ton allaitement, ton niveau de tolérance aura aussi diminué. Tu seras plus à risque de surdose. Si ou tu décides de consommer à nouveau, vas-y mollo et ne consomme pas seule.

Drogues, travail du sexe et la DPJ

On sait que le travail du sexe ne constitue pas en soi une menace au bien-être de nos enfants.

Au contraire, il peut nous offrir plus de temps, d'énergie et de ressources financières pour nos enfants. En théorie, le simple fait d'être travailleuse du sexe, de consommer ou de boire ne devrait pas être suffisant pour remettre en question le bien-être de nos enfants, mais en réalité, nous savons que la stigmatisation de nos activités mène à des doutes sur notre capacité à être parent.

À un certain point, tu pourrais craindre que tes enfants te soient retirés par la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ). Selon la *Loi sur la protection de la jeunesse* du Québec, les travailleurs et travailleuses de la santé (médecins, infirmiers et infirmières, travailleurs sociaux et travailleuses sociales, psychologues, etc.), la police, les éducateurs et éducatrices de garderie et les enseignant.e.s avec qui tu es en contact ont l'obligation d'agir lorsqu'ils ou elles ont des motifs raisonnables de croire que la sécurité ou le

développement de ton ou de tes enfant.s est ou pourrait être compromis. Cela signifie souvent de contacter la DPJ. Même lorsqu'elle ne retire pas les enfants, elle peut être très envahissante et ressentie comme une menace constante, particulièrement si tu es Autochtone, Noire ou une personne racisée. Dans les faits, la DPJ a un long historique d'appréhension des enfants dans ces communautés, et les structures racistes et coloniales qui perdurent encore aujourd'hui au sein de l'organisation continuent de cibler ces familles de façon disproportionnée.



N'essaye pas de vivre ça toute seule. Tu augmenteras tes chances de passer à travers cette période difficile si tu vas chercher du soutien, que ce soit chez Stella ou ailleurs. Un bon réseau de soutien démontre aussi que tu as des gens sur qui tu peux compter si jamais toi ou ton/tes enfant.s ont besoin d'aide.

Si la DPJ reçoit un appel de la part de quelqu'un qui s'inquiète pour le bien-être d'un enfant, elle doit légalement faire une enquête. Une fois qu'elle commence une enquête, elle peut décider qu'il y a un danger pour le bien-être de l'enfant et poursuivre le dossier. Elle peut aussi décider qu'il n'y a pas de risque pour le bien-être de l'enfant, et fermer le dossier. Ou encore elle peut décider qu'il n'y a pas de danger pour le bien-être

de l'enfant, mais considérer qu'un des deux parents, voire les deux parents de l'enfant ont besoin d'assistance. Dans ce troisième scénario, la DPJ doit t'informer des services et des ressources disponibles dans ta communauté. Chaque décision prise au nom de la *Loi sur la protection de la jeunesse* est censée privilégier le maintien de l'enfant dans son environnement familial.



Trucs & conseils

Assure-toi de bien comprendre ce que l'on attend de toi. Évalue quelles sont les meilleures mesures à prendre pour mettre fin à la situation identifiée par la DPJ comme pouvant mettre en danger la sécurité ou le développement de ton enfant. Pense à ce que tu peux faire pour éviter de répéter cette situation.

La DPJ prendra en compte d'autres facteurs, comme la stabilité générale, tes conditions de vie, ton ou ta conjoint.e, et si ta consommation de drogues est sous contrôle.

Tes conditions de logement seront prises en considération. Trouve-toi un endroit stable où habiter avant l'accouchement (vivre avec quelqu'un d'autre est correct, pourvu que cette personne ne représente pas un risque pour la sécurité ou le développement de ton ou de tes enfant.s). Il existe des logements pour les nouvelles mères, mais cela peut exiger beaucoup de travail pour y accéder alors il faut commencer à chercher le plus tôt possible.

Chaque fois que tu entres en contact avec la DPJ, tu as le droit d'être accompagnée par quelqu'un en qui tu as confiance.

À moins que ce ne soit indiqué autrement dans une ordonnance de la cour, tu es autorisée à savoir et à prendre des décisions concernant ton ou tes enfant.s, même lorsque tu n'en as pas la garde.



Garde en tête qu'après un certain temps sans contact avec un enfant pris en charge par la DPJ, tu risques de perdre tes droits parentaux de manière permanente.

Tu dois savoir que même si un ou plusieurs enfants t'ont été « retirés » par la DPJ, la situation pourrait être différente maintenant si tu as changé ton mode de vie ou si tu démontres que tu t'engages à le faire.

À moins qu'il ou elle ne soit adopté.e, rappelle-toi toujours que la responsabilité première pour les soins, l'entretien et l'éducation de l'enfant appartient à ses parents biologiques, même lorsque l'enfant ne t'est pas confié.

Même quand la situation n'est pas celle que tu avais espérée, porte attention à la manière dont pourrait être perçue ta réaction émotive. Si tu démontres de la colère ou que tu engueules les gens avec qui tu es en contact, cela peut être utilisé contre toi.

Perdre un enfant aux mains de la DPJ est une expérience horrible qui change ta vie. N'hésite pas à chercher de l'aide quand tu en as besoin, même des années après avoir vécu cette situation.



La drogue, la loi et tes droits

Être une travailleuse du sexe qui utilise des drogues est doublement stigmatisé dans la société en général, et cela est un élément essentiel de notre expérience du système d'(in)justice criminelle. Utiliser, échanger ou vendre des drogues ou du sexe dans un contexte de criminalisation risque de t'exposer à la surveillance policière, à l'interrogation et à l'arrestation. Comme nous avons été considérées historiquement à la fois comme victimes et criminelles, nous n'avons pas le

même accès à la protection des droits humains dont bénéficient les personnes qui ne sont pas travailleuses du sexe ou utilisatrices de drogues. En fait, diverses formes de criminalisation empêchent les personnes marginalisées comme nous d'aller chercher du soutien et des services lorsque nous vivons de l'abus de la part des agents de la loi, ou de nos voisin.e.s, employeur.e.s ou conjoint.e.s, ce qui octroie encore plus de pouvoir à la police.

Il est important de garder à l'esprit que la prohibition des drogues et sa mise en application sont ancrées dans le colonialisme et dans l'oppression des communautés Noires, Autochtones et migrantes, facteurs qui pourraient affecter encore davantage ton expérience du système. Les personnes appartenant à ces communautés sont particulièrement surveillées et ciblées par la police ; elles sont plus fréquemment arrêtées et leurs droits sont régulièrement l'objet de violations de la part des agents de la loi. Elles sont aussi plus souvent poursuivies, reçoivent des peines plus sévères et ont un taux d'incarcération plus élevé que les personnes blanches. Ceci n'est pas un effet secondaire inattendu de la criminalisation, mais fait plutôt partie de son objectif.

La majorité des informations contenues dans cette section sont tirées d'*Arrestation et détention*, de *Pouvoirs policiers*, du *Guide Droits* et de *Lire entre les lignes* de Stella.

Agents de la loi en milieu de travail

La consommation de drogues peut rendre nos milieux de travail vulnérables en attirant encore davantage l'attention des agents de la loi. Dans certaines circonstances, il est plus probable que la police fasse une descente en lien avec la drogue plutôt qu'avec des infractions relatives au travail du sexe. Les descentes concernant la drogue procurent à la police une base légale pour accéder à un endroit qu'ils n'auraient autrement pas eu l'autorité légale d'investir pour enquêter. Cela pourrait alors mener à des accusations en matière de drogues, d'immigration, de travail du sexe ou de protection de la jeunesse. Pour ces raisons et d'autres, certains lieux de travail possèdent des politiques strictes de « tolérance zéro » pour la conso sur place.

Lors d'opérations d'infiltration qui ciblent spécifiquement les travailleuses du sexe, les policiers prétendent être des clients et se présentent comme voulant « sauver des victimes de la traite ». La surveillance



La police est formée pour faire parler les gens. Parmi leurs stratégies, on retrouve : la routine du gentil/mauvais policier, faire des promesses, te mentir et faire usage de l'intimidation et de la violence. Reste calme et essaye de ne pas te sentir intimidée. Essaye de NE PAS en dire plus que nécessaire parce que tout ce que tu dis sera considéré comme une déclaration.

policrière est aussi plus probable dans les endroits qui emploient des personnes migrantes et des personnes racisées en raison des idées préconçues racistes et coloniales qui définissent quelles personnes sont plus susceptibles d'être « trafiquée », de « travailler illégalement » ou de commettre d'autres « crimes ».

Il y a des limites aux pouvoirs de la police quand elle se présente sur ton lieu de travail. Si elle se pointe à un lieu de travail qui est une

RÉSIDENCE PRIVÉE, comme un appartement, un condo, une maison ou une chambre d'hôtel, elle n'est pas autorisée à entrer sans mandat, sauf sous certaines conditions. Les exceptions comprennent les situations où la personne qui leur ouvre la porte les laisse entrer ou encore si la police a des raisons de croire que :

- Une personne à l'intérieur est en train de commettre une infraction criminelle ou est sur le point d'en commettre une.

- Une personne qu'elle cherche à arrêter se trouve à l'intérieur.
- La vie ou la sécurité d'un.e occupant.e ou de qui que ce soit d'autre à l'intérieur est menacée.
- Si tu es arrêtée et on te donne une contravention (« ticket ») pour un autre type d'infraction, comme un règlement municipal ou de la STM, le *Code de la sécurité routière* ou la *Loi sur la santé publique* (p. ex : être dans un parc le soir, traverser la rue à un endroit interdit, ne pas respecter un règlement provincial pour la COVID).

Si la police se présente sur un lieu de travail considéré comme un **ESPACE COMMERCIAL**, comme un bar de danseuses, un salon de massage ou une agence d'escortes, elle peut entrer sans mandat pour effectuer une « inspection » et vérifier si tout est conforme aux règlements municipaux (normes de santé et de sécurité, permis, etc.). Ces règlements peuvent t'obliger à t'identifier, mais ils ne donnent PAS à la police le pouvoir de fouiller ton sac ou de prendre ta photo.

Si la police t'approche dans un **ESPACE PUBLIC**, comme la réception d'un hôtel ou sur la rue, tu n'as aucune obligation de lui parler. Par contre, tu as l'obligation légale de t'identifier :

- Si tu es informée que tu es arrêtée pour une infraction criminelle (p. ex. : possession de drogue, infraction liée au travail du sexe).

- Si tu conduis un véhicule (les passager.ère.s ne sont pas obligé.e.s de s'identifier).
- S'il y a un mandat d'arrêt contre toi.

Reste calme et demande si tu es en état d'arrestation. Si tu ne l'es pas, tu peux dire à la police que tu souhaites partir et décâlisse.

Pour plus d'infos concernant la police et l'industrie du sexe, consulte *Pouvoirs policiers et travail à l'intérieur* de Stella et les « Lectures additionnelles » aux pages 118-119.

Arrestation et détention

Si la police t'arrête, elle a l'obligation de te dire pourquoi (c'est-à-dire qu'elle doit t'accuser formellement d'une infraction criminelle) et elle doit te lire tes droits. Si tu es en état d'arrestation, tu dois lui fournir :

- ton nom;
- ton adresse;
- ta date de naissance.



N'oublie pas que mentir à la police à propos de ton identité est considéré comme une infraction criminelle.

Au-delà de fournir ces informations de base, tu as le droit de garder le silence jusqu'à ce que tu sois en présence de ton avocat.e, ce qui pourrait être le jour même ou prendre jusqu'à trois jours. Tu as droit à un.e avocat.e. Demande à en voir un.e. Si tu n'en as pas déjà un.e, demande qu'on t'en assigne un.e. Pour plus d'infos, jette un coup d'œil à la brochure *Arrestation*

et *détention* de Stella (voir les « Lectures additionnelles » aux pages 118-119).

En pratique, la police essaiera presque toujours de te fouiller, même si ce n'est pas toujours légal. Tu pourrais vouloir les laisser fouiller tes poches et tes affaires. Si tu as sur toi des seringues ou autres objets coupants, il est préférable de le dire pour éviter que quelqu'un se blesse pendant la fouille. Si la police se pique avec tes seringues, elle sera beaucoup moins encline à bien te traiter!

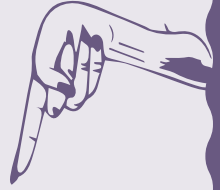
Enfin, si tu vas en prison tu pourrais devoir faire un sevrage sans soutien. Si tu fais déjà partie d'un programme de méthadone, il est possible que tu puisses le continuer. Stella accepte les appels à frais virés de prisons de Montréal et des environs. N'hésite pas à nous appeler pour du soutien au 514-285-1145.



Tout ce que tu fais, incluant t'obstiner avec la police, l'insulter, te battre ou te chicaner avec les policiers et les policières peut te causer des problèmes additionnels.

Aussi, tout ce que tu dis, que ce soit de l'information, une confession ou des mensonges, peut être utilisé contre toi. Rappelle-toi que tout le monde n'a pas le privilège de garder le silence. Les personnes avec un statut d'immigration précaire et celles connues de la police se trouvent peut-être dans une position différente. Pèse bien le pour et le contre et évalue les conséquences possibles de garder le silence versus parler à la police.

Trucs & conseils



Souviens-toi que, malheureusement, c'est possible que tes droits ne soient pas toujours respectés et que la situation ne se déroule pas comme tu l'avais prévu.

Assure-toi que toi et tes collègues, ton chauffeur ou ta chauffeuse, ton ou ta boss et ton client avez tous et toutes la même histoire.

Certaines préfèrent rester calme, alors que d'autres préfèrent utiliser une autre tactique comme pleurer ou faire une crise de panique pour attirer la sympathie de la police.

Réfléchis bien et prépare ta réponse au cas où la police entrerait en contact avec toi.

Essaye d'être au courant des règlements municipaux concernant le travail du sexe, les drogues et tout autre aspect criminalisé de ta vie ou de ton travail afin d'être aussi préparée que possible avant une rencontre avec la police.

Consulte les autres ressources de Stella sur le travail du sexe, les drogues et la loi.

Réduire ta consommation ou arrêter

Pour certaines travailleuses du sexe, réduire ou arrêter de consommer des drogues et/ou de l'alcool fait partie d'un changement général dans nos priorités en matière de santé et de mode de vie. Pour certaines, cela peut être une façon de reprendre le contrôle sur les dépenses et les objectifs financiers.

Certaines personnes prennent la décision de réduire ou d'arrêter de consommer parce que leurs proches les poussent à le faire, parce qu'un juge l'exige ou parce qu'elles craignent de perdre la garde de leurs enfants. Au bout du compte, tes chances d'arrêter de consommer avec succès sont bien meilleures si tu le fais d'abord et avant tout pour toi-même. Si tu es bien préparée, tes chances de réussir sont encore meilleures.

Si la réduction ou l'arrêt de la consommation est si difficile, ce n'est peut-être pas tellement en raison du nombre d'années pendant lesquelles tu as consommé/bu, mais plutôt en raison de facteurs sociaux comme l'absence d'un réseau de soutien, la pression sociale pour prendre un verre ou ton état général de santé émotionnelle, mentale et physique. Certaines personnes trouvent aussi qu'il est difficile d'affronter la perte du rush que procure le fait de se geler ou de se priver du rituel avant/après la conso. Si arrêter est trop difficile, tu peux commencer par essayer de réduire ta conso ou de changer ta façon de consommer. Par exemple, si tu t'injectes de l'héroïne, tu pourrais à la place la fumer et réduire graduellement tes doses.



Si tu as vécu des moments moins sexy, voire humiliants à cause de la drogue et/ou de l'alcool (p. ex. : tomber en bas de la scène, te faire bannir d'un studio ou t'endormir avec un client), arrêter de consommer pourrait te faire sentir que tu te réappropries ton pouvoir. Concentre-toi sur cette force!

Pour passer à travers le processus d'abandon ou de réduction de ta conso, tu dois comprendre pourquoi tu bois ou consommes. Ça peut être pour le plaisir, pour rehausser ta confiance en toi, pour te soulager du stress ou de

la douleur, par exemple. C'est une bonne idée de dresser une liste des raisons qui t'ont fait commencer à consommer et une liste des facteurs qui font que tu continues toujours aujourd'hui. Regarde ce qui a changé au fil du temps. Évalue la fréquence, la durée, la quantité et le contexte associés à ta consommation. Note ce qui te donne envie de consommer. Est-ce que tu consommes quand tu es stressée ou lorsque tu es entourée de certaines personnes? Si tu as déjà essayé d'arrêter de consommer et que tu as recommencé, essaye de voir ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné avant de tenter à nouveau d'arrêter.



Trucs & conseils



Si c'est la première fois que tu tentes de travailler sobre, essaie d'offrir un service à ton client préféré ou à un client facile pour tester le terrain.

Il est fréquent de craindre qu'en arrêtant ou en réduisant notre consommation, nous gagnerons moins d'argent, mais certaines travailleuses du sexe indiquent qu'être

plus concentrée sur le travail plutôt que sur faire le party ou consommer peut résulter en plus d'argent, de même qu'en un plus grand respect de nos propres limites et en un meilleur sens de l'organisation en général.

Réserve un shift ou un rendez-vous plus court et essaie de te concentrer pour passer à travers une heure à la fois. Mieux vaut commencer par de courtes périodes plutôt que de t'engager à faire toute la soirée.

Concentre-toi sur le fait que tu ne travailles pas pour faire le party mais pour gagner de l'argent.

Lorsque tu as envie de consommer, essaie de faire quelque chose que tu aimes. Tiens-toi occupée de façon à avoir moins de temps pour penser à ne pas consommer.

Pourquoi ne pas te récompenser quand tu respectes les décisions que tu as prises pour t'aider à garder le contrôle sur ta propre conso? Peut-être une nouvelle couleur de vernis à ongles ou un cornet de crème glacée?

Il est possible que tu fasses plus d'argent quand tu es sobre parce que tu ne dépenses pas autant; tu te concentres sur le travail plutôt que sur passer du bon temps.

Si tu dérapes, ça ne veut pas dire que tu as perdu tout ce pour quoi tu as travaillé—ne perds pas de vue ton objectif! Rappelle-toi toutefois que ta tolérance pourrait ne pas être la même, alors fais attention aux excès.

Tes clients

Certaines travailleuses du sexe choisissent de ne dire à personne qu'elles ne boivent pas ou qu'elles ne consomment pas, alors que d'autres l'annoncent dans le cadre de leur marketing. Si tu as envie de partager ça avec tes clients, commence par un client avec lequel tu as une relation déjà bien établie.

Certains clients pourraient craindre de ne pas s'amuser autant avec toi si tu es sobre. Tu peux les rassurer en leur disant qu'ils auront toujours du fun avec toi, peu importe si tu es sobre ou non. D'autres pourraient aussi être préoccupés à l'idée que tu n'offres peut-être pas les services qu'ils souhaitent obtenir. Ceci peut être un signal d'alarme pour repérer des mauvais clients. Utilise ton jugement pour décider s'ils valent la peine d'être rassurés. En fait, certaines

travailleuses affirment que lorsqu'elles ne consomment/boivent pas, elles sont en mesure de mieux reconnaître, exprimer et respecter leurs limites, ce qui réduit les chances qu'un mauvais client profite d'elles. Enfin, il est possible que ta clientèle habituelle décide de ne plus te voir si faire le party faisait partie de tes services. Bien qu'au tout début, cela puisse être difficile à accepter, rappelle-toi qu'il y a une niche pour chacune d'entre nous. Certains clients recherchent spécifiquement des travailleuses du sexe qui ne boivent pas ou qui ne consomment pas de drogues, tandis que d'autres s'en foutent d'une manière ou d'une autre!



Trucs & conseils

Change tes heures de travail pour des heures de jour ou priorise les rendez-vous plus courts afin de limiter le nombre de clients saouls et les rendez-vous axés sur la socialisation.

Établis un système de codes avec les barmen, à utiliser lorsque des clients te commandent un verre. Par exemple, dis-leur que quand tu demandes un drink avec une paille, c'est que tu le veux sans alcool.

Si tu travailles pour une tierce partie, comme une agence, la personne qui prend les rendez-vous peut être une alliée importante pour éviter certaines situations, si tu as une bonne relation avec elle.

Essaye de travailler en duo avec une collègue qui consomme/boit pour qu'elle puisse éloigner le client qui cherche ça de toi.

Remplis ton verre avec de l'eau, du thé glacé ou du jus et prétends que c'est de l'alcool.

Dis à ton client que tu es allergique à l'alcool.

Il y a des façons très inventives de prétendre que tu sniffes une ligne ou que tu prends une shot—sois créative! Est-ce qu'il y a des pots de fleurs, des seaux à glace ou des verres abandonnés qui traînent autour?

Tu peux faire le toast comme tout le monde et porter le verre à tes lèvres; ils ne s'apercevront même pas que tu n'as pas pris une vraie gorgée.

Offre de servir la drogue/l'alcool sur ton corps pour détourner l'attention et ne pas avoir à consommer toi-même.

Pour éviter de devoir en sniffer une petite ou de boire un shooter, fais semblant d'être un peu pompette et dis : « Oops, je pense que j'en ai déjà trop pris! » Rappelle-toi que nous sommes d'abord et avant tout des actrices!

Trouve des répliques sexy ou drôles pour répondre lorsqu'on t'offre de la drogue ou de l'alcool afin de détendre l'atmosphère et pour enchaîner la conversation : « J'ai pas besoin de drogue, tout ce dont j'ai besoin c'est toi! »

Dans l'ensemble, les clients sont souvent trop occupés à faire le party et à savourer le fait d'être en présence d'une personne magnifique, qu'ils ne s'apercevront même pas que ton verre reste quasi plein!



Ton employeur.e

Il est possible qu'un lieu de travail qui te convenait bien quand tu consommais ou buvais ne te convienne plus après avoir réduit ou arrêté ta conso. Il peut valoir la peine de magasiner pour trouver un milieu de travail qui correspond à tes désirs et à tes besoins, de même qu'à ton rapport aux drogues et à l'alcool. Ce peut même être une occasion pour évoluer dans un autre secteur de l'industrie, où il y a moins de chances de te retrouver entourée de substances. Tu pourrais essayer un nouveau look ou une nouvelle personnalité. Si tu peux te le permettre, cela pourrait être un bon moment pour prendre une pause de quelques semaines au travail afin de te concentrer sur tes nouveaux objectifs.

Tes collègues

Consommer, boire et fumer sont parfois une façon de créer des liens avec tes collègues, donc il est normal, si tu as pris la décision de ne pas consommer, que ce soit peut-être difficile de t'intégrer avec les autres travailleuses dans un contexte de party. Le mouvement pour la sobriété



a aussi mauvaise réputation chez certain.e.s, qui le considèrent antidrogues et anti-réduction des méfaits, et comme faisant la promotion d'un environnement dans lequel les personnes qui continuent de consommer sont critiquées et jugées. Essaie de ne pas laisser ces sentiments entraver ton parcours, ton bien-être et ta capacité à faire de l'argent.

On ne sait jamais, il y a peut-être d'autres travailleuses qui essaient de réduire ou d'arrêter de consommer et certaines auront peut-être un grand respect pour tous les efforts que tu déploies dans ta sobriété au travail. Plus la soirée ou le rendez-vous se prolonge, plus les gens deviennent saouls et toi, par contre, tu seras

encore fraîche et en parfaite forme à 3h du matin!

Défis possibles

Tu veux prendre la meilleure décision pour toi-même et tu peux seulement le faire si tu as la bonne information. Réduire ou arrêter de consommer peut présenter certaines difficultés, particulièrement dans le travail que nous faisons. Travailler tout en étant sobre ou en réduisant ta consommation peut nécessiter davantage d'énergie (pour attirer les clients, garder confiance en toi ou passer à travers de longs shifts) et peut être physiquement plus difficile (comme gérer les talons hauts, la lingerie inconfortable, certaines positions, etc.).

Il est aussi possible que ce soit dur sur le moral si la drogue et l'alcool t'aident à surmonter ta gêne ou ton manque de confiance en toi. Tu devras peut-être développer d'autres techniques ou d'autres manières de penser pour préserver un haut degré de confiance en toi. Tu pourrais, par exemple, aller au salon de coiffure, porter de la lingerie sexy et te mettre du vernis à ongles.



Si tu achètes ta drogue de quelqu'un avec qui tu travailles, d'un client régulier ou si ton ou ta conjoint.e est ton ou ta fournisseur.e, tu pourrais trouver ça plus difficile de réduire ta conso ou d'arrêter de consommer, si tu décidais de le faire.

Il peut être effrayant de penser à quoi ta vie va ressembler après avoir réduit ou arrêté de prendre de la drogue et/ou de boire de l'alcool, particulièrement si ces substances ont joué un rôle important dans ta vie. Rappelle-toi que certains moments seront plus difficiles que d'autres, mais

que les choses iront mieux avec le temps. Comme travailleuses du sexe, nous avons dû apprendre comment naviguer dans une industrie où on apprend sur le tas et on fait semblant jusqu'à la réussite. N'oublie pas que tu sais très bien comment te débrouiller.

Thérapies et centres spécialisés

Certaines personnes choisissent d'arrêter ou de réduire leur conso par elles-mêmes ou avec l'aide de leur communauté, alors que d'autres obtiennent de l'aide professionnelle. Dans certains cas, ce n'est pas une bonne idée d'arrêter par toi-même, et ça peut même être dangereux pour ta santé (p. ex. : si tu es enceinte ou si tu veux faire un sevrage brutal (*cold turkey*) d'alcool ou de benzos).

Les centres de désintoxication offrent la possibilité d'arrêter avec de l'aide professionnelle. Dans la plupart des centres de réadaptation (« thérapie »), tu dois être sobre avant de commencer un programme, lequel est souvent offert à long terme. Plusieurs endroits offrent aussi

des thérapies individuelles ou de groupe. Certains programmes de thérapie et centres de désintox sont financés par le gouvernement, alors que d'autres sont privés. Tu peux aussi faire une désintox dans un hôpital. Les programmes, les approches et les durées varient d'un endroit à l'autre.

VOICI QUELQUES QUESTIONS AUXQUELLES TU POURRAIS VOULOIR RÉFLÉCHIR :

- La thérapie est-elle individuelle ou en groupe?
- Combien de temps dure-t-elle?
- Quelle est l'approche adoptée? En quoi consiste-t-elle?
- Combien dois-je payer?
- Est-ce que mon travail du sexe sera considéré comme un problème?
- Est-ce que je peux continuer à travailler pendant le traitement?
- Est-ce que mon identité de genre sera respectée?
- Est-ce que la thérapie se déroule à Montréal, au Québec ou à la campagne? Pour certaines d'entre nous, il vaut mieux nous éloigner des

grandes villes, alors que pour d'autres il est préférable de rester près de chez nous et de nos communautés.

- Est-ce que la thérapie comporte un aspect spirituel?
- Est-ce que ça va être respectueux de ma culture et de mes pratiques?
- Est-ce que je dois rester là-bas ou est-ce que je peux rentrer chez moi tous les soirs?
- Est-ce que je peux quitter, utiliser le téléphone et recevoir de la visite?
- Est-ce que je peux me reposer quand je le veux ou est-ce que je dois suivre un horaire très strict?
- Est-ce que le centre offre des ateliers? Si oui, suis-je obligée de participer à toutes les activités?
- Sera-t-il possible de faire de l'exercice physique?

Si tu décides de suivre une thérapie, pense à ce qui pourrait te convenir le mieux. Si jamais tu changes d'idée, tu peux toujours en essayer une autre.

Groupes et réunions de soutien

Les réunions fondées sur les 12 étapes peuvent être un bon choix pour toi ou peut-être pas. Certaines travailleuses du sexe nous ont dit qu'elles aiment l'aspect communautaire, la philosophie, ainsi que la nature structurée de ces réunions, alors que d'autres affirment avoir vécu beaucoup de stigmatisation autour du travail du sexe et estiment que les autres participant.e.s dans ces programmes assimilent le travail du sexe et les drogues à « toucher les bas-fonds ». Tu dois choisir ce qui te convient le mieux.

L'élément important est de te joindre à une communauté, que ce soit en trouvant une personne qui peut te marrainer/parrainer et qui respecte le travail du sexe, ou encore en t'inspirant des travailleuses du sexe sobres sur Twitter ou en passant par Stella pour jaser avec une de nos agentes de liaison.

Traitements par agonistes opioïdes

Les traitements par agonistes opioïdes (TAO) préviennent les symptômes de sevrage, mais ne produisent pas de *high*. Ces traitements sont une option pour celles qui veulent arrêter ou réduire leur usage d'opioïdes, ainsi que pour celles qui ne veulent pas nécessairement arrêter, mais plutôt réduire les méfaits possibles associés aux drogues de rue.

Un bon nombre d'options existent pour les personnes intéressées par les TAO. Ces options incluent la bonne vieille méthadone, la buprénorphine/naloxone (Suboxone), mais aussi de nouvelles alternatives comme la morphine orale à libération prolongée (Kadian). Ceci peut être un choix intéressant pour les personnes qui ne sont pas fans de la méthadone ou du Suboxone et une bonne option si tu souhaites la combiner avec ton approvisionnement plus sécuritaire (voir page 75 pour plus d'infos) — parles-en à ton médecin!

Conclusion

Toute cette information alors que tu voulais probablement juste te geler et passer du bon temps! Quelle que soit ta consommation, l'équipe de Stella est là pour toi. Nous pouvons te soutenir et t'accompagner peu importe quels sont tes besoins. N'oublie jamais que malgré la stigmatisation qui existe et les injustices auxquelles tu dois faire face, tu as le droit de vivre et de travailler en sécurité et dans la dignité. Appelle-nous au 514-285-8889 ou rends-nous visite à notre local pour parler avec nos agentes de liaison.



Ressources

***** Les ressources suivies
d'un astérisque sont par
et pour les pair.e.s.

Nom	Contact	Site	Centre de jour/soir	Détox/thérapie	Répertoire	Info drogues et alcool	Réduction des méfaits/ naloxone	Ligne d'aide	Logement	Services aux personnes autochtones	Services aux personnes 2ELGBTQI+ services	La loi et tes droits	Travail de proximité	Grossesse et parentalité	Santé sexuelle et reproductive	Service d'injection/ consommation supervisée	Services pour travailleuses/ travailleurs du sexe	Traitement de substitution	Groupes de soutien/ateliers
Action Canada pour la santé et les droits sexuels	Assistance téléphonique 24h. Santé sexuelle et reproductive.	1-888-642-2725 www.actioncanadashr.org/		X			X							X					
AQPSUD*	Association Québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues	514-904-1241 <u>1555, boul. René-Lévesque E.</u> aqpsud.org/			X	X												X	
ASTTeQ*	Action santé travesti(e)s et transsexuel(le)s du Québec	514-836-4293 300, rue Sainte-Catherine E. astteq.org/			X	X					X		X		X		X		X

CACTUS

Programmes et services de réduction des méfaits.

514-847-0067

1300, rue Sanguinet

SIS: 1244, rue Berger

www.cactusmontreal.org

X

X

X

X

X

X

CAPAHC

Info et soutien en lien avec l'hépatite C.

514-521-0444

1-866-522-0444

2000, rue Notre-Dame E., suite 502

www.capahc.com/en

X

X

X

X

X

Centre de pédiatrie sociale centre-sud

Équipe spécialisée pour les personnes enceintes qui consomment (Rond-Point).

514-507-9907

2185, rue Larivière

pediatriesociale-cs.org/ (En français seulement)

X

X

X

X

Centre de réadaptation en dépendance de Montréal

514-385-1232

110, rue Prince-Arthur O.

ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/
problèmes-de-consommation-ou-de-dépendance
(En français seulement)

X

X

Centre de jour/soir																				
Détox/thérapie																				
Répertoire		X																		
Info drogues et alcool																				
Réduction des méfaits/ naloxone			X																	
Ligne d'aide				X																
Logement																				
Services aux personnes autochtones																				
Services aux personnes 2ELGBTQI+ services																				
La loi et tes droits																				
Travail de proximité																				
Grossesse et parentalité																				
Santé sexuelle et reproductive																				
Service d'injection/ consommation supervisée																				
Services pour travailleuses/ travailleurs du sexe																				
Traitement de substitution																				
Groupes de soutien/ateliers																				

Nom
Contact
Site

Centre de santé des femmes de Montréal

514-270-6110
3401, rue De Lorimier
www.csfmontreal.qc.ca/wp/

Clinique Droits Devant

Clinique juridique communautaire.
514-603-0265
105, rue Ontario E., bureau 214
www.cliniquedroitsdevant.org/

Clinique de l'Alternative

Clinique de santé sexuelle et reproductive.
514-281-9848
2034, rue Saint-Hubert
www.cliniquedelalternative.com/

CRAN

Centre d'aide et de recherche pour personnes utilisatrices d'opioïdes.
514-527-6939
1-866-726-2343
110, rue Prince-Arthur O.
www.cran.qc.ca/ (En français seulement)

X X

X

X

X

Services de crises du Canada

Ligne de prévention du suicide.
1-833-456-4566
www.crisisservicescanada.ca/fr/

X

Dopamine

Programmes et services de réduction des méfaits.
514-251-8872
Centre de jour : 3591, rue Sainte-Catherine E.
Centre de soir/SIS : 4205, rue Ontario E.
www.dopamine.ca/

X X

X

X

X

Drogue : aide et référence

Ligne d'assistance téléphonique 24 h pour de l'info sur les drogues et des références.
514-527-2626
1-800-265-2626
www.aidedrogue.ca/

X

X

X

Educ'Alcool

Info et ressources sur l'alcool.
514-875-7454
1-888-252-6651
www.educalcool.qc.ca/

X

X

X

X

Nom
Contact
Site

Centre de justice des Premiers Peuples de Montréal

Soutien et services juridiques pour personnes autochtones.
514-499-1854
2001, boul. Saint-Laurent
cjjpm.org/

Grossesse-Secours

Services en matière d'avortement et de santé reproductive — en français seulement.
514-271-0554
www.grossesse-secours.org/

À deux mains

Pour les personnes de 12 à 25 ans.
514-481-0277
3465, rue Benny
headandhands.ca/

J'arrête

Québec sans tabac.
1-866-7383
quebecsans tabac.ca/jarrete/

Centre de jour/soir	Détox/thérapie	Répertoire	Info drogues et alcool	Réduction des métaux/ maloxone	Ligne d'aide	Logement	Services aux personnes autochtones	Services aux personnes 2ELGBTQI+ services	La loi et tes droits	Travail de proximité	Grossesse et parentalité	Santé sexuelle et reproductive	Service d'injection/ consommation supervisée	Services pour travailleuses/ travailleurs du sexe	Tratement de substitution	Groupes de soutien/ateliers
							X		X							X
		X			X						X	X				
			X							X	X	X				
									X	X	X					
					X											X

INSPQ

Carte interactive pour trouver de la naloxone — en français seulement.
www.inspq.qc.ca/sites/default/files/cartes/naloxone/index.html

Interligne

Assistance téléphonique pour personnes 2ELGBTQ+.
514-866-0103
1-866-505-1010
Information juridique: 1-888-970-2720
interligne.co/

L'Anonyme

Organisation mobile de réduction des méfaits.
Bus: 1-855-236-6700
Mobile SIS: 1-844-381-2455
www.anonyme.ca/

Aide juridique

Centre communautaire juridique de Montréal.
514-864-2111
www.aidejuridiquedemontreal.ca/

Logis Phare

Programmes et logements pour parents qui suivent un traitement de substitution des opioïdes.
514-523-3135
www.logisphare.ca/?lang=fr

Nom Contact Site	Centre de jour/soir	Détox/thérapie	Repertoire	Info drogues et alcool	Réduction des méfaits/ naloxone	Ligne d'aide	Logement	Services aux personnes autochtones	Services aux personnes 2ELGBTQI+ services	La loi et tes droits	Travail de proximité	Grossesse et parentalité	Santé sexuelle et reproductive	Service d'injection/ consommation supervisée	Services pour travailleuses/ travailleurs du sexe	Tratamiento de sustitución	Grupos de soutien/ateliers
Maison Monbourquette Ressources pour personnes endeuillées. 514-894-8981 Ligne de soutien: 1-888-533-3845 (En français seulement) www.maisonmonbourquette.com/		X	X			X											X
Maison l'Exode Détox et programmes de réinsertion sociale (non disponible pour les personnes suivant un traitement de substitution des opioïdes). Détox: 514-508-6900 6400, rue Clark www.maison-exode.org/ (En français seulement)		X					X										
Maison Jean Lapointe Détox et réadaptation en milieu fermé. 514-288-2611 1-800-567-9543 111, rue Normand www.maisonjeanlapointe.org/ (En français seulement)		X															

Méta d'Âme*

Par et pour les personnes utilisatrices d'opioïdes.

514-528-9000

2250, rue Florian

www.metadame.org (En français seulement)

X X

Mères avec pouvoir

Programmes et ressources pour mères monoparentales.

514-282-1882

2015, rue Fullum

meresavecouvoir.org/Home

X

X

X

Centre des rendez-vous de Montréal – avortement

T'aide à obtenir un rendez-vous pour un avortement le plus rapidement possible.

514-380-8299

santemontreal.qc.ca/population/services/avortement-centre-des-rendez-vous/

X

X

Centre d'amitié autochtone

Ressources et services pour personnes autochtones en milieu urbain.

514-499-1854

1-855-499-1854

2001, boul. Saint-Laurent

Ligne de crise : 1-866-925-4419

nfc.m.org/fr/

X

X

X

X

Nom Contact Site	Centre de jour/soir	Détox/thérapie	Répertoire	Info drogues et alcool	Réduction des méfaits/ naloxone	Ligne d'aide	Logement	Services aux personnes autochtones	Services aux personnes 2ELGBTQI+ services	La loi et ses droits	Travail de proximité	Grossesse et parentalité	Santé sexuelle et reproductive	Service d'injection/ consommation supervisée	Services pour travailleuses/ travailleurs du sexe	Traitement de substitution	Groupes de soutien/ateliers
Le foyer pour femmes autochtones de Montréal Services pour femmes autochtones, leurs familles et leurs communautés. 514-933-4688 1-866-933-5747 famfr.squarespace.com/	X						X	X			X	X					X
Pact de rue Programmes et services de réduction des méfaits. 514-278-9181 8105, rue de Gaspé, suite 200 www.pactderue.org/fr/accueil/	X			X	X						X		X				
PIaMP Pour les travailleuses et travailleurs du sexe de 25 ans et moins. 514-284-1267 435, rue Beaubien E., bureau 204 piamp.net/ (En français seulement)	X																X

Plein Milieu

Programmes et services de réduction des méfaits.

514-524-3661

1-877-257-0477

4677, rue St-Denis

pleinmilieu.qc.ca/

X

X

X

X

X

X

Portage

Programmes de réadaptation pour les jeunes, les adultes et les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.

514-935-3152

portage.ca/fr/

X

X

X

X

X

X

X

RAP Jeunesse

Programmes et services de réduction des méfaits.

514-388-7336

10780, rue Laverdure

www.rapjeunesse.org (En français seulement)

X

X

X

X

X

X

RÉZO

Services et ressources pour les hommes qui ont des rapports sexuels avec d'autres hommes.

514-521-7778

2075, rue Plessis

www.rezosante.org/ (En français seulement)

X

X

X

X

X

X

Spectre de rue

Programmes et services de réduction des méfaits.

514-528-1700

1278, rue Ontario E.

www.spectrerue.org (En français seulement)

X

X

X

X

X

X

Nom Contact Site	Centre de jour/soir	Détox/thérapie	Répertoire	Info drogues et alcool	Réduction des méfaits/ naloxone	Ligne d'aide	Logement	Services aux personnes autochtones	Services aux personnes 2ELGBTQI+ services	La loi et ses droits	Travail de proximité	Grossesse et parentalité	Santé sexuelle et reproductive	Service d'injection/ consommation supervisée	Services pour travailleuses/ travailleurs du sexe	Tratement de substitution	Groupes de soutien/ateliers
Stella, l'amie de Maimie* Offre du soutien et des services par et pour les travail- leuses du sexe. Assistance téléphonique : 514-285-8889 Administration : 514-285-1599 Ligne pour personnes en prison : 514-285-1145 2065, rue Parthenais, bureau 404 www.chezstella.org	X			X	X	X					X		X		X		X
Suicide Action Montréal Ligne de crise 24/7. 1-866-277-3553 suicideactionmontreal.org/						X											
TRAC Programmes et services de réduction des méfaits. 514-278-9181 400, rue de l'Église www.letrac.org (En français seulement)	X			X	X						X		X				

Trouve ton centre

Répertoire en ligne de ressources en matière de drogues et d'alcool.

www.trouvetoncentre.com/

X

Urgence Avocat

Consultation d'urgence 24/7 avec un.e avocat.e.

Droit criminel : 514-954-3444

Loi sur l'immigration : 1-866-954-3525

www.barreaudemontreal.qc.ca/public/service-de-garde

X

X

Urgence-dépendance

Soutien d'urgence 24/7 pour personnes qui consomment et qui sont en situation de crise.

514-288-1515

110, rue Prince-Arthur O.

ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/

[problemes-de-consommation-ou-de-dependance/](#)

[urgence-dependance-en-toxicomanie](#) (En français seulement)

X

X

Wanaki Centre

Programme de réinsertion pour personnes autochtones.

819-449-7000

1-800-745-4205

Maniwaki

www.wanakicenter.com/

X

X

X

Lectures additionnelles

Arrestation et détention, Stella,
l'amie de Maimie, 2015.

→ [chezstella.org/publications/
arrestation-et-detention/](https://chezstella.org/publications/arrestation-et-detention/)

Le Blender, Association
Québécoise pour la promotion
de la santé des personnes
utilisatrices de drogues (AQPSUD),
2018.

→ [aqpsud.org/wp-content/
uploads/2018/12/BLENDER_
FR_2017_FIN_010817.pdf](https://aqpsud.org/wp-content/uploads/2018/12/BLENDER_FR_2017_FIN_010817.pdf)

*Gone Too Soon: Navigating Grief
and Loss as a Result of Substance
Use*, BC Centre on Substance
Use, 2018. → [www.bccsu.ca/wp-
content/uploads/2019/07/Gone-
Too-Soon-Canada-English.pdf](https://www.bccsu.ca/wp-content/uploads/2019/07/Gone-Too-Soon-Canada-English.pdf)

Lois sur le travail du sexe, Stella,
l'amie de Maimie, 2015.

→ [chezstella.org/publications/
lois-sur-le-travail-du-sexe/](https://chezstella.org/publications/lois-sur-le-travail-du-sexe/)

*Le poing levé: Guide santé et
conso au féminin* (en français
seulement), Association
Québécoise pour la promotion
de la santé des personnes
utilisatrices de drogues (AQPSUD),
2016. → [aqpsud.org/wp-content/
uploads/outils/le-poing-leve_
small.pdf](https://aqpsud.org/wp-content/uploads/outils/le-poing-leve_small.pdf)

Lire entre les lignes, T. Santini et
Stella, l'amie de Maimie, 2021.

→ chezstella.org/publications/

Maîtrise ton hit, Association Québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues (AQPSUD), 2018. Version longue : → aqpsud.org/wp-content/uploads/2018/12/MTH_detaille_AQPSUD_2018_web_light.pdf
Version courte (en anglais seulement) : → aqpsud.org/wp-content/uploads/2019/07/master-your0hit.pdf

Pouvoirs policiers et travail à l'intérieur, Stella, l'amie de Maimie, 2015. → chezstella.org/wp-content/uploads/2020/04/Pouvoir-Policiers.Travail-a-l-interieur.pdf

Pregnancy and Substance Use: A Harm Reduction Toolkit, Academy of Perinatal Harm Reduction and National Harm Reduction Coalition, 2020. → fileservr.idpc.net/library/Preg_Subst_Use_Harm_Reduction_Toolkit.pdf

Safe Supply: Concept Document, Coalition of People Who Use Drugs (CAPUD), 2019. → drive.google.com/file/d/1GZ1HkoApYIEcQ8qQGQdAEp-WpU6XX94F/view

Fumer du crack de façon plus sécuritaire, CATIE : La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite, 2020. → www.catie.ca/fr/fumer-crack-facon-plus-securitaire

Fumer du crystal meth de façon plus sécuritaire, CATIE : La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C, 2020. → www.catie.ca/fr/fumer-crystalmeth-facon-plus-securitaire

Travail du sexe et discours sur la réduction des méfaits, Tara Santini, Alana Klein, Stella, l'amie de Maimie et Butterfly, 2020. → chezstella.org/wp-content/uploads/2020/09/Travail-du-sexe-et-discours-sur-la-reduction-des-mefaits-.pdf

The Good Samaritan Drug Overdose Act: What You Need to Know, PIVOT Legal Society, 2017. → www.pivotlegal.org/factsheet-what-you-need-to-know-about-the-good-samaritan-drug-overdose-act

Guide XXX, Stella, l'amie de Maimie, 2010. → chezstella.org/wp-content/uploads/2020/04/Guide-XXX-francais.pdf

Bibliographie

All About Pre-Loading, The DEA.
→ thedeia.org/mdma-ecstasy-molly-users-guide/mdma-molly-preloading-and-supplements/

Arrestation et détention, Stella, l'amie de Maimie, 2015.
→ chezstella.org/wp-content/uploads/2020/04/Arrestation-et-Detention.pdf

Recommandations de pratiques exemplaires pour les programmes canadiens de réduction des méfaits auprès des personnes qui consomment des drogues et qui sont à risque pour le VIH, le VHC et d'autres méfaits pour la santé – partie 1, Groupe de travail sur les pratiques exemplaires pour les programmes de réduction des méfaits au Canada, 2013. → www.catie.ca/ga-pdf.php?file=sites/default/files/bestpractice-harmreduction-fre.pdf

Blender, Association Québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues (AQPSUD), 2018.

→ aqpsud.org/wp-content/uploads/2018/12/BLENDER_FR_2017_FIN_010817.pdf

Boofing Safety, TRIP! Project, 2020.

→ tripproject.ca/boofing-safety/

Codeine, Tripsit Wiki.

→ wiki.tripsit.me/wiki/Codeine

Drug combinations, Tripsit.

→ wiki.tripsit.me/wiki/Drug_combinations#Specific_combinations_with_references_.28work_in_progress.29

Gone Too Soon—Navigating grief and loss as a result of substance use, BC Centre on Substance Use.

→ www.bccsu.ca/wp-content/uploads/2018/11/Grief_Handbook.pdf

Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose, Gouvernement du Canada, 2017.

→ laws-lois.justice.gc.ca/fra/LoisAnnuelles/2017_4/page-1.html

How Lean Became Rap's Most Wanted Drug, VICE, 2018.

→ video.vice.com/en_us/video/lean-codeine-sizzurp-hip-hop-most-popular-drug/5af0a478f1cdb303ec78ef62

How to Booty Bump Better, San Francisco AIDS Foundation, 2018.

→ www.sfaf.org/collections/beta/how-to-booty-bump-better/

Illicit Alcohol in British

Columbia—Results from a Qualitative Research Study, Sarah Kesselring (British Columbia Centre for Disease Control), 2013.

→ www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Educational%20Materials/Epid/Other/IllicitAlcoholinBritishColumbiafullreportFINAL.pdf

LactMed—Drugs and Lactation Database, National Library of Medicine (US), 2021.

→ www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/

Lire entre les lignes, T. Santini et Stella, l'amie de Maimie, 2021.

→ chezstella.org/publications/

Lois sur le travail du sexe, Stella, l'amie de Maimie, 2015.

→ chezstella.org/publications/lois-sur-le-travail-du-sexe/

Le poing levé— Guide santé et conso au féminin, Association Québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues (AQPSUD), 2016.

→ aqpsud.org/wp-content/uploads/outils/le-poing-leve_small.pdf

Maîtrise ton hit, Association Québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues (AQPSUD), 2018. Version longue (en français seulement) :

→ aqpsud.org/wp-content/uploads/2018/12/MTH_detaille_AQPSUD_2018_web_light.pdf

Version courte (en anglais seulement) : → aqpsud.org/wp-content/uploads/2019/07/master-your0hit.pdf

Non-Beverage Alcohol Consumption & Harm Reduction Trends—A Report for the Thunder Bay Drug Strategy, Kim Ongaro, 2017.

→ www.thunderbay.ca/en/city-hall/resources/Documents/ThunderBayDrugStrategy/Non-Beverage-Alcohol-and-Harm-Reduction.pdf

Opioides et approvisionnement sécuritaire (Safer Supply), Équipe de soutien clinique et organisationnel en dépendance et itinérance, 2021.

→ dependanceitinérance.ca/wp-content/uploads/2021/03/PPT-23-mars-MLLU-site-web-1.pdf

PPE : Prévention du VIH après une exposition potentielle,

CATIE : La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C, 2021. → www.catie.ca/fr/ppe-prevention-vih-apres-exposition-potentielle

Pouvoirs policiers et travail à l'intérieur, Stella, l'amie de Maimie, 2015. → chezstella.org/wp-content/uploads/2020/04/Pouvoir-Policiers.Travail-a-l-interieur.pdf

Poppers... the Lowdown,
Re-Solv, 2017. → www.re-solv.org/wp-content/uploads/2017/11/Poppers-Leaflet.pdf

La grossesse et l'alimentation des nourrissons: Est-ce qu'on peut dire I=I au sujet du risque de transmission du VIH à un bébé?,
Camille Arkell, CATIE: La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C, 2018.
→ www.catie.ca/fr/pdm/printemps-2018/grossesse-l'alimentation-nourrissons-quin-peut-dire-ii-sujet-risque-transmission-v

Pregnancy and Substance Use: A Harm Reduction Toolkit, National Harm Reduction Coalition et Academy of Perinatal Harm Reduction, 2020. → fileservr.idpc.net/library/Preg_Subst_Use_Harm_Reduction_Toolkit.pdf

Répondre à une surdose d'opioïdes, Répondre à une surconsommation ou à une surdose de stimulants, CATIE: La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C et Toward the Heart—BCCDC Harm Reduction Services, 2020. → www.catie.ca/fr/ressources/repondre-surdose-dopioïdes-repondre-surconsommation-ou-surdose-stimulants

Routes of Administration, TRIP! Project. → tripproject.ca/safer-partying/routes-of-administration/

Safe Supply—Concept Document, Canadian Association of People who Use Drugs (CAPUD), 2019. → drive.google.com/file/d/1GZ1HkoApYIEcQ8qQGQdAEp-WpU6XX94F/view

Approvisionnement sécuritaire: De quoi s'agit-il et quel est l'état des choses au Canada?,
Magnus Nowell, CATIE: La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C, 2021.
→ www.catie.ca/fr/pdm/printemps-2021/approvisionnement-securitaire-quoi-agit-il-quel-etat-choses-canada

Témoignage d'une surdose ? Appelez le 9-1-1 immédiatement, Réseau juridique canadien VIH/sida, 2017.
→ www.hivlegalnetwork.ca/site/see-an-overdose-call-9-1-1-immediately/?lang=fr

Self-Medding Hormone— Replacement Therapy (HRT), TRIP! Project, 2018. → trippproject.ca/self-medding-hormone-replacement-therapy-hrt/

Stigma and People Who Use Drugs— Drug Policy Alliance, 2014.
→ drugpolicy.org/sites/default/files/DPA_Fact_Sheet_Stigma_and_People_Who_Use_Drugs.pdf

Stimulant safe supply: a potential opportunity to respond to the overdose epidemic, T. Fleming, A. Barker, A. Ivsins, S. Vakharia et R. McNeil, 2020.
→ harmreductionjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12954-019-0351-1

The Good Samaritan Drug Overdose Act: What You Need to Know, PIVOT Legal Society, 2017.
→ www.pivotlegal.org/factsheet-what-you-need-to-know-about-the-good-samaritan-drug-overdose-act

Treatment of Stimulant Use Disorders: Current Practices and Promising Perspectives Discussion Paper, United Nations Office on Drug and Crime, 2019.
→ www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/Treatment_of_PSUD_for_website_24.05.19.pdf

Solvent Abuse – the Lowdown, Re-Solv, 2016. → www.re-solv.org/wp-content/uploads/2016/11/Solvent-Abuse-the-Lowdown.pdf

Guide XXX, Stella, l'amie de Maimie, 2010. → chezstella.org/wp-content/uploads/2020/04/Guide-XXX-francais.pdf

