



SNAC 2026
Mont Beuvray

CONTACT
FACILITER LE DIALOGUE
ENTRE LES PERSONNES LGBT+
ET LEUR ENTOURAGE

- **Asso Contact – SNAC 2026**
Atelier ASSOMAX1993 / Note
ressource remise aux
participant·e·s
- **Danger du Chem-sex : Lever le
tabou pour accompagner les
familles**

Pourquoi cet atelier ?

En France, entre 100 000 et 200 000 personnes pourraient être concernées par le Chemsex. Selon le psychiatre et addictologue Jean-Victor Blanc, environ 40 à 50 % des usages relèveraient aujourd'hui d'un usage problématique. ASSOMAX, par nature, est principalement confrontée aux situations les plus difficiles : ruptures, souffrances psychiques, crises, isolement, décès ou demandes d'aide des proches. Cette réalité rappelle l'importance de pouvoir en parler et demander de l'aide avant les situations de rupture.

Le chem-sex reste un sujet encore difficile à aborder. Derrière ce mot peuvent se mêler sexualité, consommation de substances, souffrance psychique, isolement, perte de contrôle, ruptures relationnelles, hospitalisations ou parfois décès.

Pour les proches — conjoint·e·s, ami·e·s, familles, parents, aidants — ces situations peuvent être particulièrement difficiles à comprendre et à accompagner. Beaucoup décrivent un sentiment d'impuissance, de solitude, ou l'impression de ne plus reconnaître la personne qu'ils aiment.

L'objectif de cet atelier est de proposer des repères simples pour mieux comprendre certaines réalités du chem-sex, accueillir la parole des proches et accompagner sans jugement.



- **Contexte : un sujet encore difficile à nommer**

- Le chem-sex s'inscrit parfois dans une double stigmatisation : celle liée aux consommations de substances ; celle liée aux sexualités ou identités LGBTQIA+.
- Pour certaines personnes, parler de ce vécu peut être difficile par peur : d'être jugées ; d'être incomprises ; d'être rejetées ; ou d'être réduites uniquement à leur consommation.
- Ce contexte peut rappeler certains mécanismes observés au début de l'épidémie du VIH : peur, silence, honte, isolement et difficulté à demander de l'aide.
- Sans comparer les situations, il est utile de comprendre qu'une partie des personnes concernées — comme leurs proches — peuvent vivre une forme de solitude relationnelle importante, rendant parfois l'accès au soutien plus difficile.

- **Une réalité parfois brutale : la double découverte**

- Dans certaines situations graves — urgence, hospitalisation ou décès — les proches peuvent être confrontés à une double découverte, parfois extrêmement violente : découverte d'une consommation ou d'un contexte de chem-sex jusque-là inconnu ; découverte simultanée d'éléments intimes de vie jamais partagés (sexualité, partenaires, double vie, isolement, pratiques).
- Cette réalité peut provoquer : sidération, culpabilité, honte, colère, incompréhension ou confusion, et rendre parfois le deuil particulièrement difficile.
- Dans certains cas, les proches doivent comprendre plusieurs réalités douloureuses au même moment.

1. Le chem-sex : de quoi parle-t-on ?

Le chem-sex désigne l'usage de substances psychoactives dans un contexte sexuel.

Les situations peuvent être :
ponctuelles ou répétées ; seul, à deux ou en groupe ; parfois sur plusieurs heures ou plusieurs jours ; avec plusieurs produits associés (polyconsommation).

Le chem-sex ne se résume pas à une image unique ou caricaturale : les parcours sont souvent différents, complexes et traversés par des fragilités humaines variées.

Les motivations peuvent être multiples : recherche d'intensité ; désinhibition ; besoin de lien ; lutte contre la solitude ;

anxiété ou souffrance psychique ; difficulté relationnelle ou affective.

2. Quand les produits viennent aussi perturber le rapport à soi, à l'autre et à la sexualité

Au-delà des risques liés aux substances, le chem-sex peut parfois modifier profondément le rapport à soi, au corps, à l'intimité et au lien avec les autres.

Certaines substances peuvent agir sur : les émotions ; le sentiment de connexion ; le désir ; les inhibitions ; la perception du plaisir ; le rapport aux limites ou au consentement.

Ces réalités peuvent fragiliser : le couple ; les liens affectifs ; l'estime de soi ; la santé psychique.

Certaines personnes décrivent : un sentiment de vide ; une difficulté à retrouver une sexualité sans produit ; une perte de confiance une impression de déconnexion émotionnelle.

Pour certaines personnes, les produits peuvent progressivement devenir associés à la sexualité elle-même, rendant parfois plus difficile : le retour à une intimité sans produits ; la confiance en soi ; le lien affectif ; le désir spontané ; le plaisir dans une relation plus simple ou plus apaisée.

Pour les proches, ces changements peuvent être difficiles à comprendre :

« Je ne reconnaissais plus notre relation. »

Il est important de rappeler que ces situations touchent souvent à des dimensions profondément humaines : le besoin de lien, l'attachement, la solitude, le désir d'être aimé ou reconnu.



- **4. Une réalité importante : la rapidité d'effondrement possible**

- Dans certains contextes de chem-sex et de nouvelles drogues de synthèse (NDS), les proches décrivent parfois une dégradation très rapide, vécue comme brutale et difficile à comprendre.
- Certaines personnes peuvent passer, en quelques semaines ou quelques mois, d'un fonctionnement relativement stable à : un isolement important ; une désorganisation du quotidien ; une perte de repères ; des troubles psychiques ; des urgences médicales ; un effondrement psychologique ou social.
- Les proches disent parfois :
 - *« Tout est allé très vite. »*
 - *« Je n'ai pas compris ce qui se passait. »*
- Cette rapidité peut être favorisée par : la puissance de certaines substances ; les consommations répétées ; les mélanges (polyconsommation) ; le manque de sommeil prolongé ; l'épuisement psychique et physique.

- **Le décès peut parfois survenir rapidement**

- Dans certaines situations, le décès peut intervenir de manière brutale et inattendue, parfois avant même que les proches aient pleinement compris la gravité de la situation.
- Cela peut être lié : à un surdosage ; à des mélanges de produits ; à une perte de conscience ; à une complication cardiaque ou respiratoire ; à un épuisement sévère.
- Cette réalité laisse souvent les proches avec un fort sentiment de : culpabilité, incompréhension ou sidération.

- **5. Effets psychiques et psychiatriques possibles**

- Certaines substances — notamment les cathinones, la meth, les consommations prolongées ou l'absence de sommeil — peuvent entraîner : anxiété importante ; agitation ; paranoïa ; hallucinations ; désorganisation mentale ; épisodes de psychose induite par substances.
- Les proches disent parfois :
- **« Je ne reconnaissais plus la personne. »**
- Ces situations peuvent être particulièrement impressionnantes et parfois traumatisantes pour l'entourage.

- 6. Ce que vivent souvent les proches

- Les proches peuvent être confrontés à :
une perte de repères ; un sentiment
d'impuissance ; une hypervigilance
permanente ; de la culpabilité ; un
épuisement psychologique ; des crises,
urgences ou hospitalisations ; parfois un
deuil complexe.
 - Ils peuvent aussi vivre un fort isolement :
 - « *Je ne savais plus à qui en parler.* »
- 

- **7. Comment lever le tabou ?**

- Il s'agit de rendre possible une parole qui, souvent, n'existe pas.
- Lever le tabou, c'est :
 - ✓ pouvoir nommer les inquiétudes ;
 - ✓ reconnaître la complexité des situations ;
 - ✓ permettre aux proches de parler de leur fatigue, peur ou solitude ;
 - ✓ sortir du silence et de la honte.
- L'objectif est de permettre une parole plus précoce, avant que les situations ne deviennent irréversibles.

8. Comment accompagner les familles ?

Accompagner ne signifie pas avoir toutes les réponses.

Très souvent, les proches ont surtout besoin : d'être écoutés ; de comprendre ce qu'ils vivent ; de ne plus se sentir seuls ; de pouvoir poser des questions sans honte ; d'être aidés à retrouver des repères.

Quelques repères simples

Écouter avant de conseiller

Avant les solutions, il y a souvent un besoin d'être entendu.

« Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous aujourd'hui ? »

Ne pas juger

Les proches sont souvent déjà culpabilisés.

« Beaucoup de proches se sentent dépassés dans ces situations. »

Comprendre qu'il peut y avoir plusieurs chocs

Une personne peut vivre simultanément : découverte d'une consommation ; contexte de chem-sex ; urgence médicale ou décès ; réalité intime jusque-là inconnue.

La personne peut être en sidération.

Accepter ses limites

Un bénévole n'a pas à tout porter. Parfois, accompagner signifie simplement : être une personne calme face au chaos.

Orienter sans imposer

Proposer des ressources adaptées au rythme de la personne.

- **8. Ressources disponibles**

- **ASSOMAX1993 Vous n'êtes Pas Seul.e**

- Pour : proches aidants confrontés aux NDS ou au chem-sex ; familles ou proches en difficulté ; personnes endeuillées ; besoin de compréhension ou de repères.
- **LE SITE ASSOMAX EST CONÇU COMME UN COUSSIN AMORTISSEUR ÉMOTIONNEL : UN ESPACE POUR DONNER DU SENS, COMMENCER À COMPRENDRE ET NE PLUS RESTER SEUL FACE À CE QUI ARRIVE.**
- ASSOMAX propose : écoute ; orientation ; espace de compréhension ; accompagnement sobre et non jugeant.
- ***« Il existe une association spécialisée dans ces situations, vous pouvez les contacter si vous le souhaitez. »***
- Site : assomax1993.fr
- Mail : soutien@assomax1993.fr



En cas de décès

Uniquement en cas de décès lié aux drogues (Overdose, accident, suicide), vous pouvez contacter **France Victimes**.

Téléphone : 116006,
ou hors Métropolitaine le
00 33 (0)1 80 52 33 76

Contact par mail pour les personnes malentendantes ou les personnes qui souhaitent avoir un contact écrit : victimes@116006.fr

116 006

**Numéro
d'aide
aux victimes**

**Service et appel
gratuits 7/7j**

Hors France métropolitaine,
composez le +33 (0)1 80 52 33 76
(numéro non surtaxé)

En cas de problème de prise en charge médicale

En cas de problème de prise en charge médicale de votre proche en consommation de drogues, vous pouvez contacter **France Info Santé** :

Téléphone : 01 53 62 40 30

france-assos-sante.org



01 53 62 40 30

 **La ligne de France Assos Santé**

- Association des Familles, Proches et Ami·e·s de Victimes des Nouvelles Drogues de Synthèse (NDS/NPS)

- Email:

contact@assomax1993.fr

- Site :

<https://assomax1993.fr>

