

TU AIMES LES CHEMS ? ————— TU AIMES LE SEXE ? ————— TU AIMES LE CHEMSEX ?

CHEM TEST

— COMMENT FAIRE LE CHEMTEST ?
VOICI 40 EXPÉRIENCES QUE TU AS PU VIVRE DANS
TES PLANS CHEMS.

— ELLES SONT REGROUPÉES PAR CATÉGORIES DANS
DES ZONES DE COULEURS DIFFÉRENTES.
— COCHE CELLES QUI TE CONCERNENT ACTUELLEMENT,
DÉCOMPTE-LES PAR ZONE PUIS REPORTE-
TOI AU VERSO POUR VOIR TON RÉSULTAT.

— TU Y TROUVERAS AUSSI DES LIENS ET DES CONTACTS
POUR T'INFORMER ENCORE MIEUX ET T'ORIENTER SI
BESOIN VERS DE L'AIDE.
— CE TEST A ÉTÉ ÉLABORÉ AVEC ET POUR DES PER-
SONNES PRATIQUANT LE CHEMSEX

LE TEST
POUR VOIR
OÙ TU EN ES
AVEC
LE CHEMSEX



IL T'EST PROPOSÉ PAR :



J'AI DÉJÀ FAIT
UNE SURDOSE

J'AI DES IDÉES
NOIRES

J'ANNULE
DES ENGAGEMENTS

JE NE SAIS PAS À QUI PARLER
DE MES DIFFICULTÉS
AVEC LES CHEMS

J'AI ACCEPTÉ
DES PRATIQUES
QUE J'AURAIS REFUSÉES
SANS CHEMS

JE SUIS MARQUÉ.E
PAR MES
CONSOMMATIONS

JE N'ARRIVE PAS
À M'ARRÊTER

MON RYTHME DE VIE
EST DÉRÉGLÉ

JE FAIS PLEIN
DE RENCONTRES

JE TROUVE QUE LES CHEMS
ME RENDENT PLUS
INTÉRESSANT.E

J'AI DES
FANTASMES
DE PLUS EN PLUS
SOMBRES

JE SUIS
ÉPUI.SÉ.E

JE PASSE
TROP DE TEMPS
SUR LES APPLIS

ON ME FOURNIT
TOUJOURS
LES PRODUITS

J'ESPACE MES PRISES
DE CHEMS PENDANT
LES PLANS

JE RESTE DANS
MES LIMITES

J'AI DÉCOUVERT
DE NOUVELLES
PRATIQUES

J'OUBLIE
DE PRENDRE
MES
MÉDICAMENTS

JE FAIS
DES MALAISES

J'AI DES
TROUBLES
DE LA MÉMOIRE
ET DE
L'ATTENTION

J'AI DES
BLACK-OUT

J'AIME ASSOCIER
LES PRODUITS

J'APPRÉCIE AUSSI
LES PLANS SANS CHEMS

J'ARRIVE À FAIRE
DES PAUSES

ÇA VAUT
TOUJOURS
LE COUP

JE PARS
SOUVENT
EN PARANO

SOUVENT
MES PLANS
TOURNENT
MAL

IL ME FAUT
TOUJOURS
PLUS DE CHEMS

J'EXPLORE
MES LIMITES

JE FAIS ATTENTION
À NE PAS PARTAGER
MON MATÉRIEL

JE SUIS «OK»
AVEC MES
CONSOS

J'ÉCHANGE SUR LE CHEMSEX
ET SES RISQUES AVEC
MES PARTENAIRES

J'AI MOINS
DE COMPLEXES

J'AI HONTE
DE CE QUE
J'AI FAIT

JE ME SENS
ABANDONNÉ.E

PRENDRE
DES PRODUITS
ME SOULAGE

JE M'INFORME
SUR LES PRODUITS

JE FAIS ANALYSER
MES PRODUITS

JE ME DÉPISTE
RÉGULIÈREMENT

J'AI LE SENTIMENT
D'APPARTENIR
À UN GROUPE

— DANS QUELLE SITUATION TE TROUVES-TU, AVEC LES CHEMS ?



— REPORTE TES SCORES DANS LES CATÉGORIES SUIVANTES.

Tu sais réduire les risques

Tu espaces les plans, tu ne partages pas ton matériel, tu connais les produits que tu consommes. Tu te fais dépister régulièrement...

BRAVO ! ce que tu fais correspond aux conseils de réduction des risques (RdR). Mais les connais-tu tous ?

Pour maintenir les bonnes pratiques dans la durée, informe-toi sur les risques et comment les éviter, et n'hésite pas à échanger sur tes expériences ! Vas dans la partie « Ressources » du site **CHEMTEST.FR**

Tout va (trop) bien

Les plans chems, tu gères, penses-tu. Le chemsex améliore ta sexualité de façon presque magique.

Tu fais partie de plein de groupes, on t'offre des produits, tu fais plein de rencontres, tu oublies tes soucis...

MAIS IDENTIFIES-TU BIEN LES CONSÉQUENCES ? Ce qui semble positif peut se révéler néfaste. Ta consommation risque de t'impacter négativement, progressivement, sans même t'en rendre compte.

Afin d'éviter que ça dérape, informe-toi, en ligne ou auprès d'une asso ! Tu trouveras des infos dans la partie « Ressources » du site **CHEMTEST.FR**

Tu constates des effets négatifs

Tu éprouves encore du plaisir, mais les conséquences négatives sont là ! Ce que tu aimais tant dans les plans devient plus rare ou difficile. Tes proches s'inquiètent.

Tu passes un temps fou à rechercher des plans et des chems. Tu regrettes parfois ce qu'il s'est passé, as-tu déjà eu l'impression d'être en danger ?

C'est le moment de faire le point avec un.e accompagnateur.rice ou un.e addicto, et dans la partie « Ressources » du site **CHEMTEST.FR**, tu pourras voir comment évaluer l'addiction, et tu trouveras des infos pour trouver de l'aide.

Ça devient hors de contrôle

Des expériences comme celles que tu as sélectionnées dans le test correspondent à des critères d'addiction.

En dépit des conséquences négatives tu ne peux pas t'empêcher de consommer, tu n'arrives pas à arrêter un plan, et il t'en faut toujours plus. Ton moral est atteint même en dehors des descentes. Autant de motifs pour contacter des professionnels. les des addictions.

Pour savoir comment et où trouver de l'aide en ligne ou en réel, rends-toi sur la partie « Ressources » du site **CHEMTEST.FR**.



ATTENTION ! Ce test n'est pas un diagnostic, mais une auto-évaluation qui te permet de te repérer dans ta pratique du chemsex.

Sur le site **CHEMTEST.FR**, tu peux accéder à de nombreuses ressources et orientations adaptées à tes besoins sur la version en ligne du ChemTest, pour toute la France :



LE SPOT BEAUMARCHAIS

51, boulevard Beaumarchais
75003 Paris
Tél : 01.53.69.04.06
Mail : spotbeaumarchais@aides.org



LE CHECKPOINT PARIS

13, rue d'Alexandrie
75002 PARIS
Tél. : 01.44.78.00.00
Mail : chemsex@lekiosque.org



TE RENSEIGNER, T'INFORMER EN LIGNE

— A tout moment, tu peux échanger avec d'autres chemseurs sur le compte Télégram Autosupport Chemsex, sur le groupe Facebook Info Chemsex ou écrire à des intervenants de AIDES via la Ligne d'écoute Chemsex nationale sur **WHATSAPP : 0762932229**