

Les hommes gais, la drogue et l'alcool

La santé des hommes gais – feuillet d'information

1. Les hommes gais et la santé
2. La sortie du placard
3. La santé sexuelle et le sécurisexe
4. Les infections transmissibles sexuellement
5. Les relations
6. La santé mentale et émotionnelle
7. Les hommes gais, la drogue et l'alcool
8. Vieillir bien, l'âgisme et les hommes gais

Différentes personnes consomment de la drogue ou de l'alcool pour différentes raisons. Une grande partie de la société admet la consommation de diverses substances, comme le vin, la bière, le tabac et le café, alors que la consommation d'autres substances comme la marijuana, la cocaïne ou l'héroïne est interdite. Tout au long de l'histoire de l'humanité, on constate que des gens ont pris diverses substances pour altérer leur état mental, stimuler leur créativité, atteindre un état d'insight spirituel, alléger la douleur physique, stimuler l'appétit, fêter ou se détendre.

Des études scientifiques ont démontré que les taux de consommation de drogue et d'alcool sont plus élevés parmi les hommes gais que dans la population générale; au Canada, les hommes gais sont également plus susceptibles que la moyenne des hommes de fumer la cigarette. On dénote une tendance de longue date, parmi les hommes gais, à faire usage de drogues, de médicaments ou d'alcool, afin d'engourdir la douleur liée au fait d'être la cible de violence ou d'agressions homophobes, d'alléger l'anxiété liée à des rencontres en situation sociale, ou de se débarrasser de la honte et du stigmate associés à la sexualité gaie par la culture dominante. Néanmoins, il ne faut pas oublier que les drogues de rue peuvent contenir des impuretés, et être dangereuses. Si vous consommez des drogues de la rue, tentez de trouver un vendeur qui est réputé pour la qualité de la drogue qu'il vend. Si vous n'êtes pas sûr de la qualité, soyez prudent : ne la prenez pas, ou ne le faites qu'en présence d'un ami au cas où quelque chose tournerait mal.

La réduction des méfaits peut être appliquée à toute situation dans laquelle divers degrés de risque sont possibles.

Sexe, drogue et... ITS

Le lien entre la consommation de drogue/alcool et les infections transmissibles sexuellement (ITS) est un élément commun à plusieurs études. Certains hommes gais ont plus de facilité à s'adonner à des jeux sexuels après avoir pris un verre. Cela n'est pas étonnant : l'effet de l'alcool aide à relaxer et à se sentir moins inhibé. Lorsque l'on est trop fortement sous l'effet de l'alcool ou d'une drogue, toutefois, les inhibitions tombent complètement et les tabous disparaissent. Or certaines drogues peuvent causer entre autres un assèchement de l'anus, ce qui augmente la probabilité de déchirures à son tissu interne. Les rapports sexuels anaux sans condom et/ou sous l'effet de drogues ou d'alcool sont une des principales causes d'infection par le VIH et d'autres ITS, parmi les hommes gais. Soyez préparé – ayez toujours un stock de condoms et de lubrifiant à portée de la main.

Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

La réduction des méfaits est un genre de gestion du risque. En s'informant sur les moyens de réduire les méfaits d'activités qui comportent un risque (l'usage de drogue, par exemple), les gens peuvent être mieux placés pour faire des choix éclairés. La réduction des méfaits reconnaît que même si l'abstinence à 100 % n'est pas toujours possible pour tout le monde, on peut quand même prendre des décisions positives pour notre santé. La réduction des méfaits peut être appliquée à toute situation dans laquelle divers degrés de risque sont possibles. C'est

une approche qui est associée le plus souvent à la consommation de drogue, mais depuis peu, des liens se créent avec les pratiques sexuelles.

Des slogans comme « Dites simplement non » et « Un condom à chaque fois » sont pleines de bonnes intentions, mais ce sont des règles parfois difficiles à suivre. Elles visent une réussite absolue, à 100 %, qui n'est atteinte que si la règle est suivie dans 100 % des cas – aucune place pour l'erreur. Dans la philosophie de la réduction des méfaits, on reconnaît que le but d'une abstinence à 100 % est un but parmi d'autres, et non le seul. On accepte que l'imperfection fait partie de la nature humaine, et l'on constate un éventail de buts qui ont chacun leur degré de risque.

Le quiz D.I.C.O.

La consommation de drogue ou d'alcool ne cause pas de dépendance dans tous les cas. Ce petit quiz peut aider à identifier un problème possible de drogue ou d'alcool. Nommons-le Critère D.I.C.O. Il s'agit d'un instrument qu'utilise l'équipe d'éducation et de counselling sur l'usage de drogue, à l'organisme new-yorkais Gay Men's Health Crisis (GMHC), afin d'aider les hommes gais à évaluer eux-mêmes s'ils ont un problème de drogue ou d'alcool.

D - Diminuer - Avez-vous essayé de diminuer votre consommation, à un moment donné? Probablement qu'un tel essai, de manière consciente, n'a été fait que si votre consommation d'alcool ou de drogue était un problème.

I - s'Irriter - Devenez-vous irritable, impatient, lorsqu'une personne vous fait un commentaire à propos de votre usage de drogue ou d'alcool?

C - Culpabilisation - Vous sentez-vous coupable d'avoir ou de ne pas avoir fait quelque chose à cause de l'alcool ou de la drogue? Est-ce que cela vous arrive souvent?

O - Ouvrir les yeux - Pour vous donner de l'élan, avez-vous besoin d'un peu d'alcool ou de la drogue en question, en commençant votre journée, ou en soirée pour vous raviver avant de visiter des amis?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, votre consommation de drogue ou d'alcool est une préoccupation.

Choses à penser

- Informez-vous et demandez de l'aide. Trouvez plus d'information sur l'usage de drogue et d'alcool, en consultant un conseiller en la matière ou un intervenant du domaine de la santé mentale.
- Parlez-en avec vos amis, des membres de votre famille et des êtres aimés. Lorsque l'on est aux prises avec une dépendance à une drogue ou à l'alcool, des questions difficiles peuvent se manifester, et il est utile de développer un réseau de soutien lorsque l'on considère les meilleures options pour sa santé.
- Ayez des attentes réalistes. Ne vous attendez pas à tout changer du jour au lendemain.

Plusieurs ressources existent pour les personnes qui souhaitent modifier leur consommation de drogue ou d'alcool, ou arrêter d'en prendre. Les options incluent notamment les programmes en douze étapes, fondés sur des principes et axés sur l'abstinence, comme ceux d'Alcooliques anonymes et de Narcotiques anonymes; les centres de traitement de l'alcoolisme ou de la toxicomanie qui utilisent des principes de la guérison traditionnelle; et les thérapies avec des conseillers spécialisés. Pour aider les fumeurs à se libérer du tabagisme, il y a des ateliers ambulants, des guides de croissance personnelle, et des traitements d'acupuncture et d'autres types, comme au laser. Si vous envisagez de modifier votre consommation de certaines substances, assurez-vous de conserver le bien-être et la santé parmi vos priorités, et ayez recours aux conseils d'un professionnel.