

<https://www.davidstuart.org/covid-19-chemsex>

Que signifie le coronavirus pour nous chemsexeurs ?

Quels devraient être les messages pour nos patientEs, nos amiEs, nos communautés qui pratiquent le chemsex?

La majeure partie des être humains contractera le coronavirus cette année.

Les personnes qui pratiquent le chemsex sont encore plus susceptibles de le contracter, car dans de nombreux cas (pas tous) le chemsex induit de nombreuses possibilités de transmissions du virus, cela implique également souvent (pas toujours) un plus grand nombre de nouveaux partenaires sur des périodes de deux à trois jours.

Pour la grande majorité d'entre nous, les symptômes disparaîtront et tout ira bien.

Donc, malgré la peur et les préoccupations liées à cette pandémie, nous ne devrions vraiment pas avoir peur de cette fatalité.

Cependant

Il y a une minorité de personnes au sein de notre communauté de chemsexeurs qui développeront des symptômes plus graves avec le Covid 19, et pour un certain nombre cela sera fatal.

Donc

Nous avons la responsabilité de protéger cette minorité et les personnes les plus vulnérables et de veiller à ne pas leur transmettre le covid-19.

Cela veut dire faire de notre mieux pour ne pas être en contact avec les gens les plus vulnérables quand nous sommes potentiellement porteur du virus.

Vu le nombre de personnes qui vont contracter le Covid-19 cette année dans nos communautés il serait imprudent de faire des plans chems avec une personne qui est vulnérable au virus, surtout si nous avons eu d'autres plans les jours et semaines précédents, surtout si nous n'avons pas fait attention à nous laver les mains et à ne pas nous toucher le visage les jours et semaines précédents, surtout si nous avons été proche d'une personnes avec de la toux, de la fièvre les jours et semaines précédents, surtout si nous avons été proches des personnes atteintes du COVID-19 les jours et semaines précédents, surtout si nous avons une toux persistante, des essoufflements, de la température (confiner vous pour 14 jours dans ce cas).

Qui sont les personnes susceptibles de développer les plus dangereuses complications du COVID-19 ?

- les personnes de plus de 70 ans,
- les personnes atteintes d'un cancer,
- les personnes souffrant d'hypertension artérielle,
- les personnes atteintes de diabète,
- les personnes présentant une insuffisance rénale chronique,
- les personnes atteintes d'une maladie cardiaque chronique,
- les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire chronique,
- les personnes ayant des problèmes respiratoires,
- les personnes ayant un système immunitaire affaibli.

VIH

Le COVID-19 étant très récent, nous avons pour le moment peu de preuves nous permettant d'affirmer avec absolue certitude ce qui suit.

Le COVID-19 s'attaque principalement au système respiratoire ; plus notre système immunitaire est costaud, mieux on pourra y faire face. Le VIH, en l'absence de traitement pendant trop longtemps, affaiblit considérablement le système immunitaire. Ce temps est variable d'une personne à l'autre.

(Pour les informations ci-dessous j'ai consulté un spécialiste du VIH, que je remercie chaleureusement)

- Quasiment toutes les personnes vivant avec le VIH et sous traitement avec une charge virale indétectable ont un système immunitaire fort, donc le COVID-19 ne représentera pas nécessairement un risque plus élevé pour elles que pour n'importe qui d'autre. Soyez rassurés sur ce point. (La British HIV Association recommande aux patientEs séropositifVEs de s'assurer qu'iEls sont à jour de leur vaccin annuel contre la grippe et contre la pneumonie ; les deux sont courants à cette période de l'année, les 2 sont évitables ; s'en prémunir permettra de réduire l'engorgement de nos services de santé et des hôpitaux pendant cette pandémie de COVID-19).

- Il est possible que des personnes séropositives, mais ne bénéficiant d'aucun traitement, ou des personnes ayant récemment démarré leur traitement, soient plus à risque de développer des symptômes complexes du COVID-19 ; mais ça n'est pas une certitude. Parlez-en à votre médecin, ou à l'équipe soignante VIH dès que possible. IEls pourront vous donner des réponses plus précises à vos questions.

- Si une personne est séropositive sans le savoir, son système immunitaire a pu être endommagé, l'exposant au risque de développer des infections et d'autres maladies. C'est possible qu'iEl ne soit pas en mesure de combattre le COVID-19 aussi facilement qu'une personne séronégative, ou qu'une personne séropositive sous traitement. Par conséquent, si vous ne vous êtes pas fait dépister récemment (ou que vous ne l'avez jamais fait), ce serait une bonne idée de le faire maintenant, afin de pouvoir démarrer un traitement au plus vite en cas de test positif.

- Pour certaines personnes, aller faire un dépistage VIH peut être une chose effrayante ; mais ça ne devrait vraiment pas l'être. Les médicaments anti-VIH fonctionnent très bien, et la protection qu'ils offrent à votre système immunitaire devrait faciliter la lutte contre des infections telles que le COVID-19. C'est le moment idéal pour faire un dépistage VIH. Et tant que vous êtes là, demandez des préservatifs, renseignez-vous sur le TPE, sur ce qu'indétectable veut dire, ou encore sur la disponibilité de la PrEP. Ce sont tous des outils de prévention contre le VIH, et c'est vraiment le bon moment pour éviter une nouvelle infection au VIH. Une nouvelle infection au VIH est rapidement suivie par des symptômes liés à la séroconversion au VIH ; ces symptômes sont variables d'une

personne à l'autre, mais ils pourraient compliquer une infection au COVID-19 s'ils surviennent simultanément. C'est pourquoi la prévention contre le VIH est particulièrement importante pendant cette période d'épidémie de COVID-19.

Ce n'est pas pour toujours.

En ce moment nous faisons face, en tant que population mondiale, à un nouveau virus avec lequel nous n'avons pas d'histoire, et donc aucune résistance. Nous n'avons pas non plus de vaccin à l'heure actuelle (bien que des gens y travaillent en urgence). C'est pourquoi les premiers mois de sa propagation sur la planète il y aura une période de "pic" où beaucoup de gens dans une ville seront atteints simultanément. Cela met à rude épreuve nos services de santé et nos modes de vie. Mais une fois le pic passé, nos services de santé reviendront à la normale ; avec un peu de chance, nous développerons même des résistances naturelles à cette maladie puis, avec le temps, un vaccin sera mis au point... ce n'est donc pas pour toujours. Faisons tout notre possible pour dépasser ce « pic », pour ne pas transmettre COVID-19 aux personnes les plus vulnérables, pour réduire la pression sur nos services de santé... et réévaluons la situation une fois le pic passé. Selon les experts, la période de "pic" est de quelques mois.

Soyez bienveillantEs

Tout le monde a un rapport différent et variable aux substances chimiques / drogues ; elles nous affectent touTEs différemment.

CertainEs d'entre nous peuvent arrêter d'en prendre, sont capables de faire une pause pendant une période dangereuse, parviennent à être irréprochables sur l'hygiène, à utiliser systématiquement des capotes, à suivre parfaitement leur traitement anti-VIH ou leur traitement PrEP. Mais pour beaucoup d'entre nous, ces choses peuvent s'avérer difficiles.

L'envie ou le manque de drogues peuvent être surpuissants.

La santé mentale peut fluctuer.

Le désir de prendre soin de soi peut parfois être hors de portée, pendant certaines périodes de mal-être.

Parfois, dans les périodes difficiles, la perte de la capacité à prendre soin de soi-même peut aussi s'accompagner d'une certaine indifférence à l'égard du soin à apporter aux autres.

Choisir de faire une pause, ou de pratiquer méticuleusement le safe chemsex pendant l'épidémie de COVID-19 n'est pas quelque chose que nous sommes touTEs en mesure d'accomplir.

Mais en tant que communauté, nous devons être bienveillantEs, conscientEs de ça et compréhensifVEs.

Et patientEs, flexibles et généreuxSES.

La cruauté, le manque d'empathie et la méchanceté aggravent les épidémies.

De nombreuses personnes pratiquant le chemsex peuvent être affaiblies, déprimées et ne plus recevoir leurs traitements contre le VIH pendant un certain temps.

De nombreuses personnes pratiquant le chemsex vivent peut être avec le VIH sans le savoir.

Beaucoup de nos frères/sœurs et amantEs aînéEs peuvent pratiquer le chemsex malgré les risques, car iEls peuvent avoir moins de contrôle sur les envies d'utiliser des chems.

De nombreuses personnes âgées plus vulnérables au COVID-19 peuvent être solitaires et isolées, et prendre des risques plus importants en matière de prévention du COVID-19.

Pour certains de nos frères/sœurs gays plus âgéEs, il s'agit de la deuxième épidémie de leur vie qui affecte leur vie sexuelle et leurs interactions sociales, leur intimité, leur plaisir ; leur fatigue épidémique est une chose réelle.

C'est la vie, c'est la vie gay. C'est les addictions, c'est la santé mentale ; c'est la fatigue, c'est les saisons fluctuantes de bien-être, et c'est le sexe. C'est le besoin d'intimité, c'est l'humain dans sa nature humaine. C'est notre désir primordial de connexion. Telle est la nature d'êtres humains magnifiques et parfois vulnérables.

Cette année 2020 va être compliquée. Beaucoup d'entre nous vivons des moments compliqués.

Nous perdrons des gens de notre communauté.

Encore.

Soyez solidaires.

Des êtres humains solidaires, des mecs gays solidaires, des queers solidaires. Une communauté solidaire.

Soyez vigilantEs et bienveillantEs si vous continuez à pratiquer le chemsex. Prenez soin de vous le jour, la nuit, toute l'année ; et soyez vigilantEs, bienveillantEs et ayez conscience, quand vous faites un plan chems, que certainEs sont moins résistantEs au Covid-19 que vous.

Sauvons des vies cette année, dans nos chambres, sur les applis, dans les saunas, sauvons des vies partout.

Soyons des mecs gay solidaires, bienveillants et sauvons des vies en 2020.

Si tu veux faire une pause dans les chems pendant cette période mais que tu as peur de ne pas y arriver.

Quelques conseils :

1 Décide de le faire pour toi (cela rendra les choses plus faciles)

2 Choisis une période d'arrêt courte comme une semaine : dis toi "j'arrête les chems pour une semaine". Dis le devant un miroir. Dis le à unE pote. Engage toi à le faire.

3 Essaie d'anticiper en amont ta pause pour te préparer au craving.

4 Apprends à gérer le manque de chems et l'envie d'en prendre.

5 Essaie de te trouver des occupations. Cela aide. Demande de l'aide à unE amiE pour rester occupéE.

En bas tu trouveras un lien qui peut t'aider si tu as envies de faire une pause.

Fais un bilan avec unE amiE bienveillantE chaque semaine pour pouvoir continuer la semaine d'après... Et continue tout au long de cette pandémie de semaine en semaine, ou aussi longtemps (ou aussi brièvement) que tu le souhaites.

Cela peut être plus facile que tu ne le penses une fois que tu as décidé de faire une pause, et si tu as unE amiE pour t'aider. Il y a des astuces/outils de gestion - et plus - dans le lien.

Ce sentiment que nous ne pouvons pas contrôler nos envies de se droguer... ça peut être un peu effrayant et déroutant. Cela peut nous faire sentir impuissantEs ou nous donner l'impression de ne pas avoir de contrôle. Mais nous avons plus de contrôle sur nos choix que nous ne le pensons. Tu peux le faire. C'est juste une question d'engagement, d'orientation et d'outils appropriés.

www.davidstuart.org/take-a-break