



***Pour mon ami Mars, décédé à 36 ans d'une overdose,
Qui a contemplé plusieurs fois le vide du haut d'un précipice,
Qui a exploré trop souvent la limite,
Et qui me laisse un cratère au cœur***

Écouter de la musique toute la nuitte
Le deal-breaker, en si mineur
Un saxophone au milieu du salon
Un peu de feedback, des revendications

Tirer des roches dans l'pit de sable
S'péter la face en la majeur
Connaître les tounes des goules par cœur
Être un punk à hérissons

Au fond des yeux, même pas peur
Des doubles croches, des explosions
Connais-tu ça Judas Priest?
Réponds pas, c'pas une vraie question

Cracher du gaz dans le feu
Vomir sur le trottoir
Tirer des botchs dans la canisse
Déjouer la mort pis l'oppression

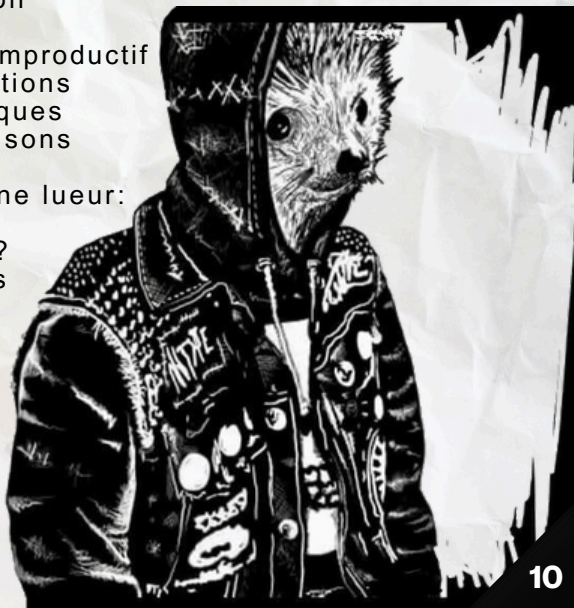
Révolté jusqu'en plein cœur
Kamikaze de réputation
Un oiseau dans une cage toxique
Emprisonné par son addiction

Tu varges comme un débile improductif
Dans le plafond de tes ambitions
Tu squattes des rêves utopiques
Et te délecte de tous les poisons

Mais au fond de tes yeux, une lueur:
Un p'tit joyau, une chanson
Entends-tu battre son cœur?
C'est lui le punk à hérissons

Avec tout mon amour,

- Anonyme



SURDOSE EN CETTE PAUSE

LE TEMPS PASSE,
LES MAINS S'ENTRELACENT
DANS UNE COULEUR FADE LES ROSES FANENT

ON CONSOMME POUR OUBLIER, A-T-ON OUBLIÉ DE CONSOMMER?
TOUJOURS EN TRAIN DE PERCUTER MES PENSÉES
DE SON NÉGATIVISME J'EN FINI TOUJOURS RAVAGÉ.
POURTANT J'ESSAIE TANT BIEN QUE MAL DE NOYER MON CHAGRIN
ENTRE CHAQUE REFRAIN
DE CETTE CASSETTE SANS FIN
AU GRAIN DE CHAQUE PÉPIN
JE FINI PAR ME REGARDER DANS LA GLACE AVEC DÉDAIN

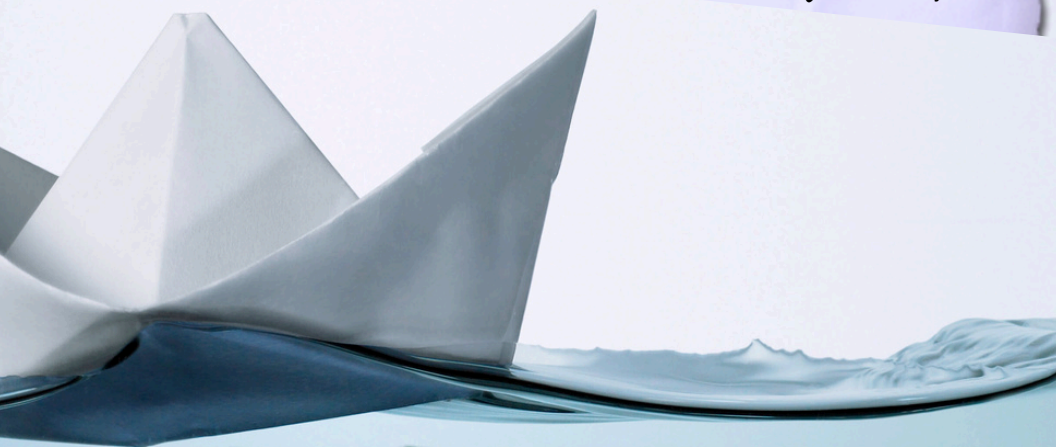
MAIS C'EST ALORS QUE L'ESPOIR ME RATTRAPE PAR LA MAIN.
DORÉNAVANT, CHAQUE MATIN DE CET ESPoir, JE SUIS RECONNAISSANT
NOMBRE DE NUITS PASSÉES À ME DÉTRUIRE, TOUT A UN PRIX DANS LA VIE
MÊME LA PAIX.

VAN P. ULRIK



Il nous semble impossible, au creux de la vague,
de s'en sortir et nous croyons s'y noyer.

Mais du positif, de l'action et
quelques façons de changer nos simples mots
nous aide à sortir la tête de l'eau
et en persévérant,
croyez moi ;



Restez chaque jour positif, envoyez dans l'univers
ce dont vous avez besoin, certes pas de l'\$\$\$,
mais du support, de la compréhension
et croyez en vous-même.

Et là, le corps pourra sortir entièrement de l'eau.

Glennys Louise
Hirschorn



Le Monde on Jugement
Facile devrais apprendre
à connaître avans de
Juger car certain l'heure
passi' a pas e'te' facile et
on eu de la misere a se faire
comprendre...



Staphanie
veru'le

PAULIE

Enchante

SURABAYA
nalkan sama arek-arek Suroboyo, ajak
gubernur wakil gubernur (cawagub)
Soekarno di car free dan
kemarin (21/1)



Une surdose de trop!!!

Rester conscient mes amis
Consommateur de drogues
injectable...

Ons n'est pas des machines
nos sommes que des humains
dsl... Une surdose de plus ou
de moins Une bonne ou une
mauvaise fois ça sera la tienne.

Finis Dsl

Ons es juste des humains

Dsl plus de chance

Opioïde

- Dilodide
- Codéine
- Oxycodone
- Hydromorpha
- Fentanyl
- Car Fentanyl
- Nitaze

Stimulants

- Cocaine
- Speede
- met's
- enfetamine
- Cristale met's
- ect...

Dsl ces Finis Bip Bip BiPPP

Finis Mort



MB



to be
point of view.
Opioids ['əʊp
psychoactive
morphine or
nervous syst
what is +

LES OPIOÏDES EN BREF...

- **MORPHINE**
- **CODÉINE**
- **OXYCODONE**
- **HYDROMORPHONE** → 2 À 8 X PLUS FORT QUE LA MORPHINE ;
- **HÉROÏNE** → 20 À 40 X PLUS FORT QUE LA MORPHINE ;
- **FENTANYL** → 100 X PLUS FORT QUE LA MORPHINE ;
- **NITAZÈNES** → PROTONITAZÈNE 25 X PLUS FORT QUE LE FENTANYL ;
- **CARFENTANYL** → 100 X PLUS FORT QUE LE FENTANYL

ATTENTION AUX MÉLANGES :
La durée d'action des benzos n'est pas la même que celle des opioïdes.
La naloxone **ne fonctionne pas** sur les benzos.

LES BENZOS EN BREF...

- **ALPRAZOLAM** → XANAX ;
- **LORAZEPAM (ATIVAN)** → 2/3 DE LA FORCE DU XANAX
- **BROMAZOLAM** → SIMILAIRE AU XANAX ;
- **ETIZOLAM** → 1/2 DE LA FORCE DU XANAX ;
- **FLUALPRAZOLAM** → 2X PLUS FORT QUE LE XANAX ;
- **FLUBROMAZOLAM** → 13 X PLUS FORT QUE LE XANAX ;
- **FLUBROMAZEPAM** → 1/5 DE LA FORCE DU XANAX

Sources:

<https://www.dea.gov/factsheets/hydromorphone#:~:text=What%20they%3F%20rapid%20onset%20action>
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/drogues-illicites-et-reglementees/fentanyl.html>
<https://www.ciuss-capitalnationale.gouv.gc.ca/sites/d8/files/docs/SantePublique/InfoSurdose/20240209-INFO.Surdose.Protonitaz%C3%A8ne.Capitale.Nationale.pdf>
<https://go.drugbank.com/drugs/DB01535>

ÇA N'ARRIVE QU'AUX AUTRES ? UN WEEK-END EN ENFER !

Allo gang !

J'écris cet article pour vous, en fait pour nous, les personnes UDI, plus précisément dépendantes aux opioïdes. Le but de mon témoignage est de vous sensibiliser et de vous aider à prévenir les surdoses. Il y a 2 semaines, j'ai fais 4 overdoses en 3 jours. J'ai été réanimé 4 fois grâce aux trousses de Narcan® (Naloxone).

Étant moi-même sur un traitement de sublocade, je me croyais à l'abri des surdoses, entre autre pq je devais prendre des doses plus importantes. Je parle ici de coloured -Fentanyl, mais surtout de car-Fentanyl, substance que je me procurais via le Dark-web.

Je m'étais tourné vers ces produits très puissants et dangereux car le Dilaudid et les autres opioïdes pharmaceutiques ne me procuraient peu ou pas d'effets étant donné le fait que je suis sur un traitement de substitution. Si personne n'était intervenu, je serais décédé, c'est certain.

Si vous consommez ces produits ou d'autres opioïdes, il est primordial d'avoir en votre possession une trousse de Naloxone, offerte gratuitement dans les pharmacies ou à votre établissement de travail de rue de votre coin. Je ne sais pas si je vous l'apprend; ces trousses sont complètement inutiles si vous consommez seul. Si vous êtes comme moi et que l'effet que vous recherchez est de "nowder", sachez que la ligne est très mince entre ce faux état paradisiaque et un état de conscience stuporeux et pire encore, comateux.

Je voulais atteindre ce premier état, mais je me suis rapidement retrouvé au dernier ! Et cela en quelques minutes seulement. Je ne vous écris pas pour vous donner des conseils, seulement des suggestions. Mais si vous tenez à la vie, croyez-moi, prenez les au sérieux, car sinon, la MORT, ou encore pire selon moi, une perte d'autonomie et des séquelles neurologiques importantes vous attendent de pied ferme dans le détour.

Premièrement, ne consommez pas seul et faites en sorte que la ou les personnes en votre compagnie soient en mesure d'utiliser le Naloxone en leur enseignant comment le faire et surtout quand.

Notre corps est en situation de surdose quand le rythme cardiaque est en dessous de 60 bpm (battements/minute) et la respiration en dessous de 12/minute. Des lèvres cyanosées (bleues) est un indice encore plus grave. Le Naloxone est absolument nécessaire dans ces états, très faciles à déceler. Même s'il s'agit de vos parents, vous devez leur enseigner comment et quand utiliser le Naloxone. C'est ma propre mère qui sauvé la vie, la pauvre !

Il est vraiment préférable de composer le 911 dans tous les cas de surdoses d'opioïdes, car l'effet du Naloxone est plus court et moins puissant que ceux des opioïdes, surtout ceux que je vous ai mentionné.

La loi du bon samaritain vous protège si vous êtes aussi en possession de drogues, alors restez avec votre ami et en ligne avec le 911, et tentez de le garder éveillé le plus possible en lui frottant le thorax fortement avec vos jointures.

Commencez par des doses plus petites s'il s'agit d'une nouvelle batch inconnue et TOUJOURS peser votre dose, avec une balance de 3 chiffres après la virgule de préférence.

Si vous consommez seul, la ligne de prévention des surdoses peut également vous sauver la vie (1-888-688-NORS (6677)).

Vous pouvez aussi aller consommer dans un site de consommation supervisée, un endroit où vous serez en sécurité et dans lequel les préjugés sont exempts.

Bref, ne sous-estimez jamais la puissance de ces substances. Plus de 10 de mes amis ne sont plus là pour en témoigner. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre CRD le plus proche, quand vous serez écoeuré d'être écoeuré d'être toujours malade une fois l'effet de votre dernière dose passée (je vous dis cela sans aucun jugement).

Toutefois, prenez mon témoignage vraiment au sérieux, car cela fait 3 fois que l'ambulance et la police sont venus chez moi et j'ai plus de 10 overdoses à mon actif.

La dernière fois, lors de cette fin de semaine en enfer, j'ai signé un refus de traitement et décidé de faire un autre HIT, juste après avoir failli perdre la vie et ma mère perdre son seul fils qu'elle aime tant.

Pour terminer, accrochez-vous à vos buts, vos rêves, car le soleil brille pour tous et finira par briller pour vous. Si vous traversez des moments difficiles, pensez à tous ceux qui vous ont tragiquement quitté et ceux qui sont toujours là pour vous aimer.

Dans mon cas, j'ai décidé d'adopter la voie de l'abstinence car je ne veux plus revivre un week-end en enfer et que je sais maintenant que cela n'arrive pas seulement qu'aux autres !!!

J-P
Saguenay

LES SIGNES D'UNE SURDOSSA D'OPIOIDES



pupilles minuscules

« en tête d'épingle »

respiration saccadée,
lente ou absente (!),
ronflements ou
bruits de suffocation

pouls lent,
si arrêt cardiaque:

Faites le RCR
(réanimation cardio-
respiratoire)

lèvres bleutées,
teint pâle,
doigts et ongles bleutés
et froids

Z perte de conscience
(incapable de réveiller la
personne)

Les surdosses ne sont
pas toujours mortelles,
mais on devrait toujours
considérer qu'elles pourraient l'être.

Peut-être que si elle n'est pas mortelle, ce sera grâce à vous.

Source : Canada.ca/opioides