

12 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit.
2. **Evite de gober plusieurs acides dans la même soirée et surtout pas d'un seul coup** (fractionne ta prise, ex: ¼ ou ½ buvard à la fois). **La première fois, ne prend pas plus d'un ¼ de buvard.** Si les effets ne viennent pas, patiente encore plutôt que de regober et de faire une surdose.
3. **Si tu as décidé de prendre du LSD**, fais-le avec des personnes de confiance, dans un contexte rassurant.
4. **Ne mélange pas cette substance avec d'autres, en particulier l'alcool.**
5. **Evite d'avoir l'estomac plein**, la digestion étant perturbée lors de la montée (mange quelques heures avant).
6. **Laisse tomber le LSD** si tu souffres de **fatigue physique** ou de problèmes d'ordre psychologiques (angoisses, dépression...).
7. **Le LSD se prend par voie orale**, les autres modes d'administration augmentant considérablement les risques de réactions indésirables.
8. Sache que tu te sentiras probablement **très fatigué physiquement et psychologiquement les jours suivants.**
9. **Lors de la descente**, mange des produits vitaminés et sucrés (fruits frais et secs, bonbons...).
10. **Espace tes prises.**
11. **Evite de prendre le volant** (reste en vie, on t'aime !) et d'entreprendre une activité à responsabilité...
12. **Et pense à la capote et au gel.**

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :Prévien les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée : Ne pas rester seul, s'aérer, se réhydrater, respirer profondément, se reposer. **En cas de perte de conscience (malaise vagal)** :Si la personne respire, allonge la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration, (col, ceinture) puis dans tous les cas, alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant, appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

CONTACTS

Renseignements / orientations

Pôle Festif BFC : coordination@polefestif-bfc.org

Polefestif-bfc.org - 06 23 66 47 99

Où trouver du matériel ?

Les CAARUD :

(Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues)

AIDES - CAARUD 25

Besançon

03 81 81 80 00

ALTAU - CAARUD

Belfort (90)

03 84 26 12 20

Montbéliard (25)

03 81 31 29 41

ANPAA - CAARUD 89

Auxerre

03 86 51 46 99

AIDES - CAARUD 58

Nevers

03 86 59 09 48

ANPAA - CAARUD 70

Vesoul

03 84 76 62 62

PASSERELLE - CAARUD 39

Lons le Saunier

03 84 24 66 83

16KAY - CAARUD 71

Chalon-sur-Saône

09 54 65 46 65

SEDAP - CAARUD 21

Dijon

0 800 466 280

D'autres Structures :

CSAPA* Solea - Besançon : 03 81 83 03 32

CSAPA* BRIAND - Dole : 03 84 82 83 85

*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

RdR à distance : rdr-a-distance.info

Franche-Comté : 07 64 61 48 68 // Bourgogne : 06 74 49 98 60

Ensemble Limitons les Risques

Besançon : 06 21 89 52 42

Prév'enTeuf 68

Mulhouse : 06 70 18 41 78

Ithaque festif

Strasbourg : 06 86 96 10 55



L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation et/ou de pratique de consommation de drogues légales ou pas, de risques routiers, de sécurité routière, de jonglage enflammé de piercing, ou de sexualité.

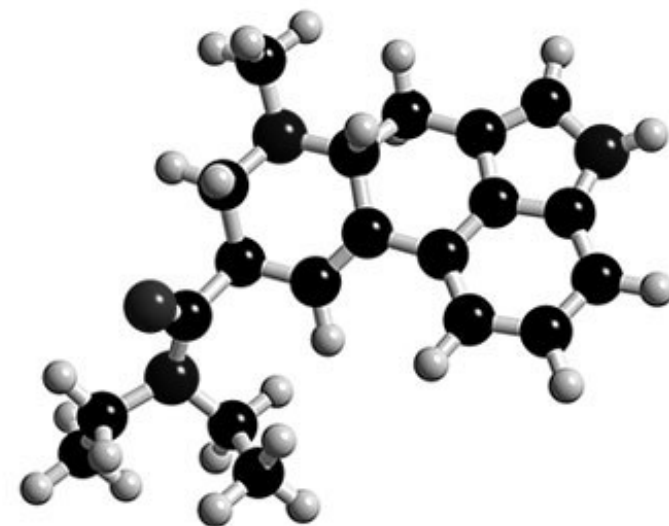
Document réalisé par Techno+ sous la licence Créative Commons by-nc-nd. Reproduction autorisée pour toute action non-commerciale.



L.S.D *

PERTURBATEUR

Un perturbateur a pour effet de perturber le fonctionnement du système nerveux central.



* En France le LSD est considéré comme un stupéfiant : l'acquisition, la possession, l'usage, la production, le transport, la cession (même à titre gratuit) et la vente de stupéfiants sont prohibés par le Code de la Santé Publique et le Code Pénal.



06 23 66 47 99 - coordination@polefestif-bfc.org

Qu'est-ce DONC ?

Le LSD 25, ou diéthylamide de l'acide lysergique, est une **drogue prohibée obtenue à partir de l'ergot de seigle**. Généralement, le LSD se présente sous la forme de **buvard**, petit carré de papier imbibé d'acide, souvent orné d'un dessin ou de **micropointe**, petit morceau ressemblant à une mine de crayon de différentes couleurs et plus récemment de morceau de **gélatine**; Le LSD existe aussi en **goutte** (diluée dans de l'eau). 25 microgrammes de LSD suffisent à entraîner des effets psychotropes. Selon sa provenance, une dose (un trip) peut contenir entre 50 et 400 microgrammes.

Le dosage d'un buvard est aléatoire car une quantité infime est déjà efficace. C'est là un des principaux risques de l'acide : pour deux buvards portant le même nom, l'un pourra être puissant et l'autre très soft. **Attention au surdosage !**

Les effets, c'est quoi ?

Le LSD agit sur les connexions entre les neurones qui régulent les fonctions psychiques et intellectuelles. Il faut environ **½ heure à 1 heure** pour ressentir les premiers effets. **Mais il arrive que cela prenne plusieurs heures : Surtout ne reprend jamais de LSD en pensant que la première prise était inefficace.** Attend ! On voit trop souvent des usagers se retrouver avec une double dose dans la tête... **Au début de la montée peut apparaître une anxiété** ou un sentiment désagréable de confusion. Il ne faut pas bloquer sur ces sensations, elles sont passagères. Puis les idées se mettent à défiler tellement vite qu'il peut devenir difficile de s'exprimer oralement. Au niveau du temps, impossible de savoir l'heure qu'il est, ça va trop vite ! Certains ont des fous rires difficiles à contrôler. Il existe autant d'expériences que de personnalités différentes.

Globalement, on peut dire que l'expérience au LSD (bonne ou mauvaise) est puissante et laisse un souvenir impérissable. Certaines notions reviennent souvent, comme une meilleure compréhension de soi, une forte harmonie avec la nature, une lucidité supérieure, un aiguïsement des sens, des révélations mystiques, la sensation d'être immortel ou encore un vécu de mort suivi d'une résurrection. **Le LSD provoque des hallucinations**, c'est-à-dire d'intenses modifications sensorielles. Les perceptions auditives, visuelles, tactiles se mélangent. Les sons ont des couleurs, les objets se mettent à respirer ou à miroiter leur énergie, des motifs en mosaïque peuvent apparaître sur toutes les surfaces. **Le voyage peut durer 5 à 12 heures** et s'achève par une période assez fatigante (**descente**) pendant laquelle il peut être difficile de trouver le sommeil.

Les risques

Il peut arriver que la prise d'acide (unique ou répétée) **déclenche un problème psychologique ou psychiatrique durable** : dépression nerveuse, insomnies, paranoïa, psychose... Ces problèmes se produisent surtout chez des **personnes fragiles ou ayant des antécédents**. Une fréquence de consommation élevée ou une surdose peuvent être à l'origine de telles réactions.

Les drogues dites récréatives (LSD, ecstasy...) peuvent dans certains cas bouleverser la vie de quelqu'un : il arrive que des fêtards ne vivent plus que pour le prochain trip, avec un désintéret total de ce qui se passe dans la semaine et l'impression de renaître à l'approche du weekend. La consommation devient en fait une auto-médication. Les produits sont utilisés comme remède à l'ennui, au manque d'activité, à la déprime. **La consommation devient difficile à gérer car elle donne l'illusion d'apporter une consistance à sa vie.**

Par ailleurs, certaines révélations favorisées par la prise de psychédéliques peuvent faire regretter d'y avoir eu accès. Une prise de conscience, si elle arrive à un mauvais moment, peut faire gravement péter les plombs. **Des remises en question peuvent s'avérer être au-delà du supportable** : Il est difficile d'encaisser en une nuit ce qui se passe habituellement sur une longue durée et par étapes. Après une consommation régulière de LSD, une certaine **tolérance** s'installe et oblige à augmenter les doses pour ressentir les mêmes effets. Mais cette tolérance disparaît aussi très vite après une période de non consommation.

Le Bad Trip

C'est une mauvaise expérience liée à la prise d'une drogue. Il peut se produire dès le début de la montée, mais aussi plusieurs heures après les premiers effets. Parfois un bad trip peut s'installer puis évoluer en un bon délire. Si tu commences à flipper, à angoïsser, à devenir parano, et à ne plus assurer, **on peut dire que tu es en plein dedans !** Tout ça peut être relativement léger et transitoire, mais ça **peut devenir un réel cauchemar** (crise de panique, psychose). La plupart du temps, quand la chimie s'estompe, l'angoïsse se dissipe plus ou moins rapidement, même si on n'est pas prêt d'oublier cette dure expérience. D'autres fois malheureusement, c'est un **vrai traumatisme qui peut déclencher des problèmes durables**, par exemple des angoïsses difficilement contrôlables, des phobies genre claustrophobie, la perte involontaire des repères acquis, un état confusionnel, des bouffées délirantes... **C'est rare mais sévère...**

Un bad trip ne se produit pas par hasard. La qualité et la quantité des produits sont en cause, mais le bad trip est fréquent aussi chez ceux qui tentent de trop contrôler l'ivresse ou qui prennent peur devant une montée trop forte.

Il faut au contraire accepter et laisser venir ces changements d'état. **Ne te défend pas, accompagne les effets !** Ces expériences ne sont pas vraiment anodines. **Il faut pouvoir évaluer son aptitude psychologique à gérer une ivresse aussi puissante que celle du LSD**, et gober seulement si on se sent prêt. L'esprit doit s'exprimer dans un climat intérieur serein et positif. Il ne faut pas oublier que les substances psychédéliques subliment et amplifient les sentiments, qu'ils soient bons ou mauvais (psychédélique : du grec psychê = esprit et déloun = révéler).

C'est pour ces raisons qu'il est très dangereux de faire gober quelqu'un à son insu. Il y a des moments, des circonstances où il ne faut jamais gober car on ne fuit pas avec ce genre de produits mais au contraire on se révèle.

Si quelqu'un fait un mauvais trip parce qu'il a pris de l'acide, reste calme toi-même et fais ton possible pour le calmer. **Emmène-le dans un coin tranquille et bien aéré**, parle-lui et rassure-le. Rappelle-lui qu'il est sous l'emprise d'un produit dont l'effet va se dissiper. Il ne faut pas non plus le harceler : vu son état, il lui sera de toute façon difficile de répondre. **Un léger massage ou une épaule chaleureuse peut suffire à calmer bien des angoïsses.**

Si malgré cela rien n'y fait, si l'acidifié ne décoince pas de son mauvais délire, alors il ne faut pas hésiter à faire appel à une personne qualifiée. **Seul un médecin est habilité à administrer un médicament permettant une redescente d'un voyage d'acide.** **Ne laisse jamais seul quelqu'un qui va mal.**

La descente

La descente est un **moment de transition** délicat qu'il faut gérer. Les effets s'estompent, la fatigue apparaît, on retrouve son état de conscience habituel.

L'idéal est de rester entouré, d'avoir au moins 24 h devant soi sans activité qui prennent la tête ou de responsabilités à assumer, de se reposer et de s'alimenter correctement. Même dans ces conditions il peut y avoir des moments difficiles (grande fatigue, moral fluctuant...).

Si le contexte ou l'environnement n'est pas rassurant, c'est une période où peut apparaître, voire s'installer, un moment dépressif.

Si quelqu'un a un malaise, il faut demander des secours immédiatement (SAMU 15 ou 112), le coucher sur le côté, en position latérale de sécurité, s'assurer qu'il n'avale pas sa langue et veiller à ce qu'il ait de l'air frais.