

12 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit.
2. Si tu as décidé de prendre du LSD, fais-le avec des **personnes de confiance**, dans un **contexte rassurant**.
3. **La première fois**, ne prend pas plus d'un quart de buvard. **Si les effets ne viennent pas**, patiente encore plutôt que de regober et de risquer une surdose.
4. **Fractionne le produit**, espace tes prises de plusieurs heures.
5. **Évite de consommer plusieurs produits en même temps**. Le mélange de substances différentes multiplie les risques.
6. Évite d'avoir l'estomac plein, **la digestion étant perturbée** lors de la montée (mange quelques heures avant).
7. Laisse tomber le LSD si tu souffres de **fatigue physique** ou de **problèmes d'ordre psychologiques** (angoisses, dépressions).
8. Le LSD se prend par **voie orale**, les autres modes d'administration augmentant considérablement les risques de réactions indésirables.
9. Sache que tu te sentiras probablement **très fatigué.e physiquement et psychologiquement les jours suivants**.
10. Lors de la descente, **mange des produits vitaminés et sucrés** (fruits frais et secs, bonbons).
11. **Évite de prendre le volant** (reste en vie, on t'aime !) et d'entreprendre une activité à responsabilité...
12. Et pense aux **préservatifs** et au **gel** !

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :

En cas de nausée : Ne pas rester seul.e, s'aérer, se réhydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

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.

N'hésite pas à prévenir les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

CONTACTS

RENSEIGNEMENTS / ORIENTATIONS :

polefestif-bfc.org
coordination@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

CAARUD 25 AIDES

Besançon
03 81 81 80 00

CAARUD ENTR'ACTES

Belfort (90) Montbéliard (25)
03 81 31 29 41

CAARUD 70 - AAF

Vesoul
03 84 76 75 75 / 06 74 26 62 36

CAARUD OPPELIA

PASSERELLE 39
Lons le Saunier
03 84 24 66 83 / 06 79 38 82 11

CAARUD LE SPOT (21)

Dijon
03 80 30 46 16 / 06 88 22 39 18

CAARUD LE 16 KAY (71)

Chalon-sur-Saône
09 54 65 46 65 / 06 82 52 64 12

CAARUD 89 - AAF

Auxerre
03 86 33 76 41 / 06 76 62 44 18

CAARUD 58 AIDES

Nevers
03 86 59 09 48

Autres structures

CSAPA* Solea (25) Besançon : 03 81 83 03 32

CSAPA* BRIAND (39) 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



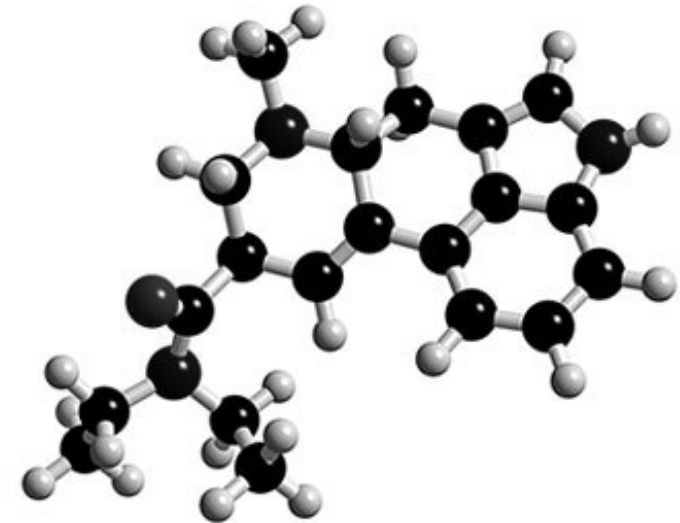
L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé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



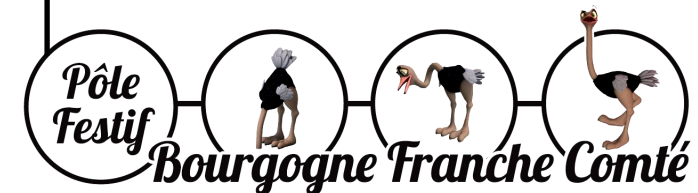
L.S.D*

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**. Elle est classifiée parmi les stupéfiants dont l'usage est interdit : L'art L3421-1 du code de la Santé Publique prévoit des amendes (jusqu'à 3750 € et des peines de prison (allant jusqu'à 1 an).

Généralement, le LSD se présente sous la forme de **goutte** ou de **buvard**, petit carré de papier imbibé d'acide, souvent orné d'un dessin. Il peut aussi se présenter sous forme de **micropointe**, (petit morceau ressemblant à une mine de crayon) ou encore de morceau de **gélatine**.

25 microgrammes de LSD suffisent à entraîner des effets psychotropes. Une dose (un trip) peut contenir entre 50 et 400 microgrammes.

Le dosage d'un buvard est aléatoire. C'est là un de ses principaux risques : pour deux buvards (portant le même nom), l'un pourra être puissant et l'autre très soft.

Attention au surdosage ! Le LSD agit sur les connexions neuronales provoquant une hyper-connectivité des zones cérébrales qui n'ont pas l'habitude de communiquer entre elles habituellement. Ceci explique les cas de synesthésie (mélange des perceptions comme d'entendre des couleurs ou voir des sons).

Les effets, c'est quoi ?

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.** Patiente !

On voit trop souvent des usager.ère.s 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 impénétrable.

Certaines notions reviennent souvent, comme une meilleure compréhension de soi, une forte harmonie avec la nature, une lucidité supérieure, un aiguisement des sens, des expériences 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, insomnie, 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 **être 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.

Si tu consommes beaucoup de LSD sur une petite période, une certaine **tolérance** s'installe et oblige à augmenter les doses pour ressentir les mêmes effets, parfois même tu ne sentiras pas du tout le produit. Laisse passer deux semaines, ou au moins quelques jours car la tolérance au LSD disparaît rapidement après une période de non consommation. Si tu es amené.e à consommer régulièrement du LSD, par exemple sur une semaine de festival, prends le temps de te reposer et de manger après chaque trip, ton corps et ton esprit ont besoin de récupérer.

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. **Si tu commences à flipper, à angoisser, 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'angoisse 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 angoisses difficilement contrôlables, des phobies genre claustrophobie, la perte involontaire des repères acquis, un état confusional, 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 celles et 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 défends 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 Psyche = esprit et delos = 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/la rassurer. Emmène-le/la dans un coin tranquille et bien aéré, parle-lui et rassure-le/la. Rappelle-lui qu'il/elle est sous l'emprise d'un produit dont l'effet va se dissiper. Il ne faut pas non plus le/la harceler : vu son état, il/elle sera de toute façon difficile de répondre. Un léger massage ou une épaule chaleureuse peut suffire à calmer bien des angoisses.

Si malgré cela rien n'y fait, si l'acidifié.e 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.e à administrer un médicament permettant une redescende d'un voyage d'acide.

Ne laisse jamais seul.e 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.e, d'avoir au moins 24h devant soi sans activités 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, une dépression.