

## 12 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit.
- 2. Évite 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'1/4 de buvard.** Si les effets ne viennent pas, patiente encore plutôt que de regober et de faire une surdose.
- 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.**
- Évite d'avoir l'estomac plein, **la digestion étant perturbée** lors de la montée (mange quelques heures avant).
- Laisse tomber le LSD si tu souffres de **fatigue physique** ou de **problèmes d'ordre psychologiques** (angoisses, dépressions).
- 7. Le LSD se prend par voie orale**, les autres modes d'administration augmentant considérablement les risques de réactions indésirables.
- Sache que tu te sentiras probablement **très fatigué physiquement et psychiquement les jours suivants**.
- Lors de la descente, **mange des produits vitaminés et sucrés** (fruits frais et secs, bonbons).
- 10. Espace tes prises.**
- 11. Évite de prendre le volant** (reste en vie, on t'aime!) et d'entreprendre une activité à responsabilité...
- N'oublie pas **le gel et les capotes !**

### EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Prévies 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 ré-hydrater, 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.

20 ans de Techno+ c'est 20 ans de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information. 20 ans que ça dure, et c'est pas fini ! L'action et le soutien se poursuivront sans jugement, ni répression, ni morale !

Document réalisé par Techno+ modifié par Ithaque

## CONTACTS RÉGION EST

### Urgences-Secours 112

Drogues-info-service.fr

Drogues alcool tabac info service 0800 231 313

Hépatites info service 0800 845 800

Sida info service 0800 840 800

### Ithaque (Strasbourg)

03 88 52 04 04

06 86 96 10 55

festif@ithaque-asso.fr

Facebook : Ithaque Festif

ithaque-asso.fr

### Prev'En'Teuf 68 (Mulhouse)

06 70 18 41 78

fouchart@argile.fr

Facebook : Prev'En'Teuf 68

### Collectif Ensemble Limitons les Risques (Besançon)

06 27 29 31 16

collectifrdrbesac@wanadoo.fr

www.collectif-bisontin-elr.org

Facebook : Ensemble limitons les risques

### ALTAU Entr'actes

03 81 31 29 41 - CAARUD Montbéliard

03 84 26 12 20 - CAARUD Belfort

06 85 11 08 91 - K-Mobile

contact@altau.org

### Les Wads (Metz)

03 87 75 15 28

sea@leswadscmsea.fr

Facebook : Jean Louis RDR Metz

Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>

20 ANS

### Forum d'entraide, auto support et infos :

#### Psychoactif

www.psychoactif.org

Facebook : psychoactif

#### ASUD

(Auto Support des Usagers de Drogues)

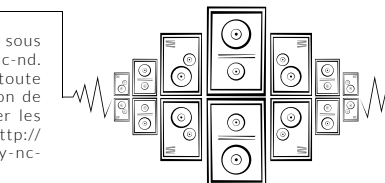
www.asud.org

01 43 15 04 00

#### Freeform

Freeform.fr

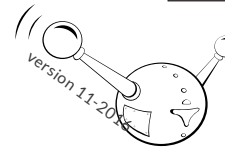
Facebook : assofreeform



# LSD

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMATION DE DROGUES EST SANCTIONNEE PAR LA LOI

L'INFORMATION OBJECTIVE SUR LES RISQUES LIES AUX PRATIQUES FESTIVES ET LES MOYENS DE REDUIRE CES RISQUES PERMET A CHACUN D'ADOPTER UNE ATTITUDE RESPONSABLE DANS SES CHOIX DE VIE.

## 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 **gélatine**. Le LSD existe aussi en **goutte** (dilué dans de l'eau) mais attention, car une goutte équivaut souvent à plusieurs buvards

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 !

Le LSD agit sur les connexions entre les neurones qui régulent les fonctions psychiques et intellectuelles.

## 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.** 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 fou rires difficiles à contrôler. Il existe autant d'expériences que de personnalités différentes.

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 aiguisement 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, 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 bouleverser la vie de quelqu'un : **il arrive que des fêtards ne vivent plus que pour le prochain trip**, avec un désintérêt total de ce qui se passe dans la semaine et l'impression de renaître à l'approche du week-end. 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 angoisser, à paranoïer 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 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 ! 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 psukhê = esprit et délo = 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 se 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 angoisses.

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 redescende 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 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, un moment dépressif.