

LA DIMÉTHYLTRYPTAMINE (DMT)

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Qu'est-ce que c'est ?

La DMT est hallucinogène

La diméthyltryptamine (DMT) est une substance hallucinogène que l'on trouve à l'état naturel dans de nombreuses plantes. C'est le principal ingrédient de l'ayahuasca, un thé utilisé lors de rituels culturels.

Il s'agit d'un psychédélique très puissant. Il peut provoquer des hallucinations intenses et une expérience "d'un autre monde". La DMT peut également entraîner des changements dans la perception, l'humeur et la pensée.



Les vaporeuses de DMT sont de plus en plus courantes. L'effet de la DMT est beaucoup plus court que celui des autres hallucinogènes

Autres noms pour la DMT

Dimitri

45 Minute
Psychosis

Spiritual
Molecule

Changa

Fantasia

La
molécule
de l'esprit

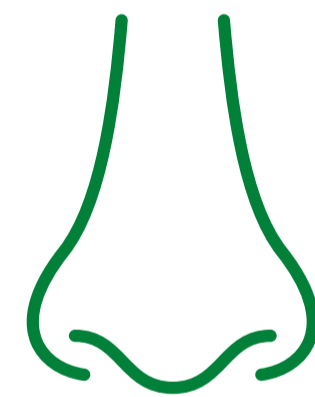
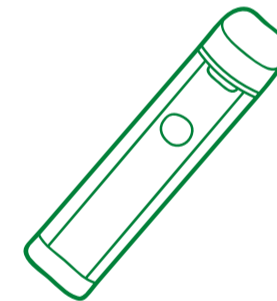
Businessm
an's Trip

Comment la consommer ?

Par Inhalation : On inhale la DMT à l'aide d'un vaporisateur ou d'une cigarette

En la sniffant : On inhale la DMT directement dans les narines.

Voie orale : On l'ingère sous forme de thé.



Quels sont ses effets ?



Les effets de la DMT sont communément appelés "trip". Le type de trip dépend de nombreux facteurs, tels que l'humeur et l'environnement. Les effets de la DMT peuvent durer de 4 à 6 heures.



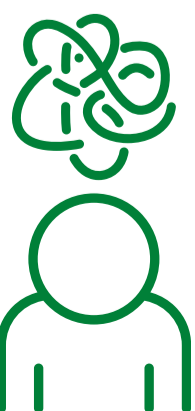
Les hallucinations dues à la DMT peuvent entraîner une perte de conscience de la réalité. Cela augmente le risque de blessures accidentelles.



Elle peut provoquer des nausées, des vomissements ou des diarrhées, en particulier en cas d'ingestion de DMT.



Vapoter de la DMT peut provoquer une irritation de la bouche, de la gorge et des poumons. D'autres substances contenues dans le jus de vape peuvent entraîner des lésions pulmonaires.



La DMT peut provoquer de fortes hallucinations auditives et visuelles. Ces hallucinations peuvent accroître la créativité, mais aussi provoquer une anxiété intense.



Parfois, des flashbacks d'anciens trips au DMT peuvent se produire, même lorsque l'on est sobre. Cela peut se produire quelques jours

LA DIMÉTHYLTRYPTAMINE (DMT)

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



Bad trip : Expérience troublante ou effrayante provoquée par la DMT.

Signes : Sentiment de perte d'identité ("mort de l'égo"), paranoïa extrême, hallucinations inquiétantes et psychose. Ces effets peuvent parfois durer plusieurs jours après la consommation de DMT.

Demandez de l'aide immédiatement ! Les mauvais voyages peuvent entraîner des blessures accidentelles et des flashbacks pénibles, même pendant des semaines.

Le saviez-vous ?

La DMT est souvent mélangé à d'autres substances pour lui donner un effet plus puissant. Il est souvent difficile de distinguer ces substances ajoutées de la DMT.

Certains additifs peuvent entraîner des surdoses mortelles! Ayez toujours une trousse de naloxone à portée de main au cas où le produit contiendrait un opioïde, comme le fentanyl.



Comment rester en sécurité ?



Ne pas consommer de DMT est la meilleure façon de rester en sécurité et d'éviter les problèmes.

Si tu décides quand même de consommer de DMT, considère ces stratégies de réduction des risques

- 1 **Ne faites pas de mélange !** Mélanger La DMT avec d'autres substances peut augmenter considérablement les risques d'effets secondaires graves, y compris de mauvais voyages.
- 2 **Commencez lentement.** Ne prenez qu'une petite quantité pour voir comment elle vous affecte. Il est difficile de prévoir la puissance et les effets de la DMT.
- 3 **Soyez conscient de vos facteurs de risque !** La DMT peut induire ou aggraver les symptômes (manie, psychose, etc.) de troubles psychiatriques. Des antécédents familiaux de maladie psychiatrique augmentent le risque.
- 4 **Consommez avec modération.** Un usage régulier peut affecter votre santé et vos relations avec les autres. Elle peut entraîner des flashbacks fréquents et intenses.
- 5 **Consommez dans un endroit sécuritaire.** Le fait de se trouver dans un environnement sécuritaire et calme réduit le risque de blessure accidentelle et d'anxiété. Faites-vous raccompagner si vous devez rentrer après avoir consommé de la DMT.
- 6 **Ne consommez pas seul.** Demandez à un ou une ami.e de confiance ou à un membre de votre famille de rester à proximité au cas où vous auriez besoin d'aide.
- 7 **Le choix du moment est important.** Évitez de consommer de la DMT si vous travaillez ou si vous allez à l'école.
- 8 **Ne consommez pas seule** Il faut toujours avoir un.e ami.e avec toi et assure-toi que tes ami.e.s rentrent chez eux en toute sécurité. Partage ta position avec une personne de confiance.

Conseils pour les mauvais

Commencez par des doses faibles et allez-y doucement. Les fortes doses sont souvent à l'origine d'un mauvais voyage.

Attention à votre humeur. La DMT peut intensifier les sentiments d'anxiété et de tristesse. Utilisez-le lorsque vous êtes heureux et détendu !

Faites appel à un "gardien de trip". Il s'agit d'une personne sobre qui peut vous aider à surmonter les sentiments intenses que vous pouvez ressentir pendant un trip.

Si vous faites un mauvais voyage, installez-vous dans un environnement calme et réfléchissez à la façon dont vous allez faire passer ce sentiment. Respirez profondément.

Pour en savoir plus, visitez notre site:

www.DECYDE.ca/fr



Ces documents sont destinés à aider les éducateurs à dispenser l'éducation à la drogue. Ils ne sont pas destinés à être utilisés directement par les élèves, à moins qu'ils ne soient jugés appropriés à leur développement

Références:
1. Delgado, J. (2023). Intoxication from LSD and other common hallucinogens. *UpToDate*. Retrieved on september 22 2023 from <http://www.uptodate.com>
2. Hamill, J., Hallak, J., Dursun, S.M., & Baker, G. (2019). Ayahuasca: Psychological and Physiologic Effects, Pharmacology and Potential Uses in Addiction and Mental Illness. *Current Neuropharmacology*, 17(2), 108-128. DOI: 10.2174/1570159X16666180125095902
3. Natural Medicines Pro. (2022). Ayahuasca. Therapeutic Research Centre. Retrieved on september 25 2023 from <https://naturalmedicines-therapeuticresearch.com>



Donner les moyens à la jeunesse pour qu'elle

DECYDE MEMORIAL UNIVERSITY