

LES HALLUCINOGENÈS

CE QU'IL FAUT SAVOIR

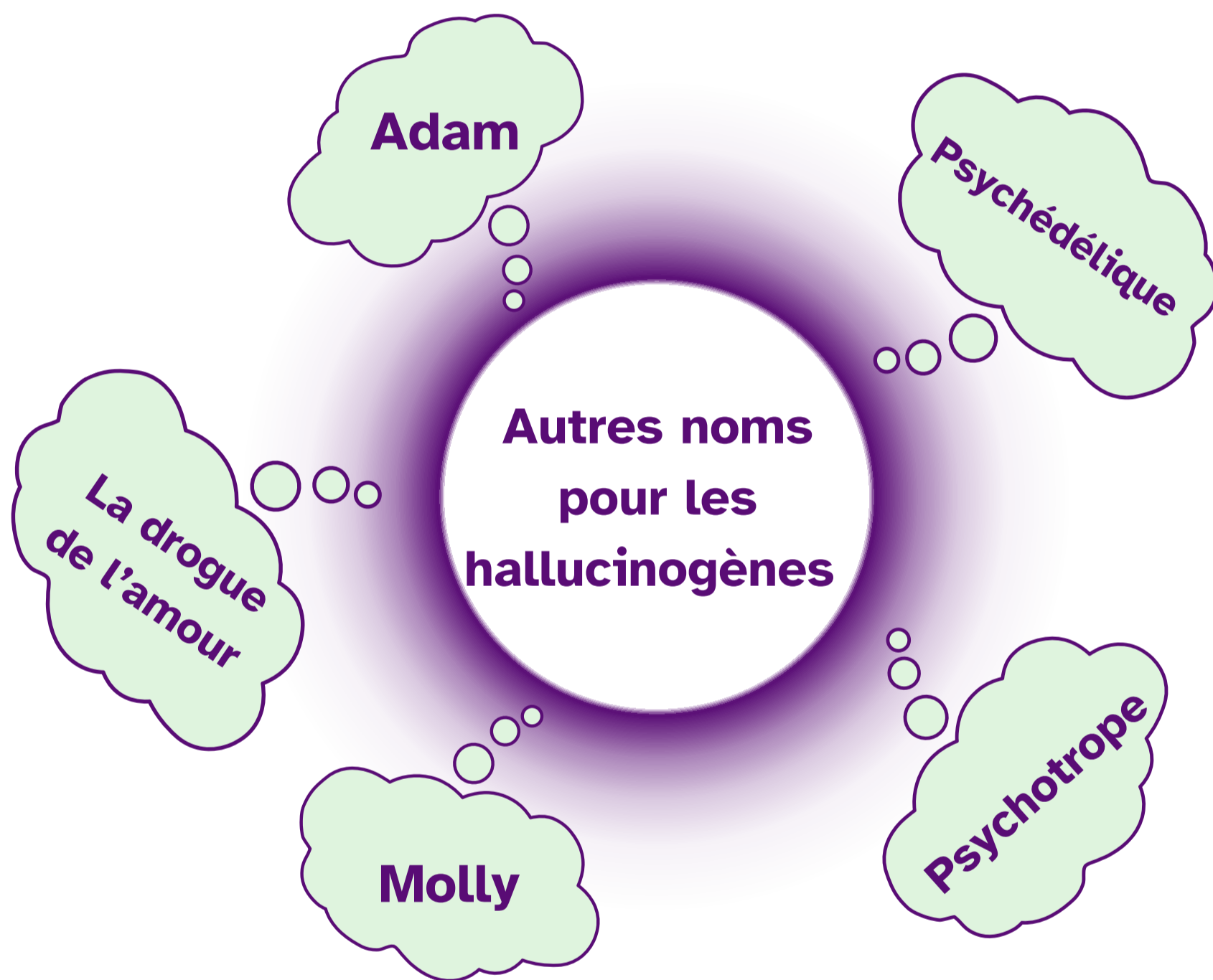
Qu'est-ce que c'est ?

Les Hallucinogènes sont psychoactifs

Les hallucinogènes sont également appelés psychédéliques. Ils peuvent provoquer des changements de perception, d'humeur et de pensée. Ils peuvent provoquer des hallucinations et une expérience "d'un autre monde". Certains peuvent également avoir d'autres propriétés, comme un effet stimulant. Certains hallucinogènes sont utilisés lors de cérémonies culturelles. Les hallucinogènes comprennent les champignons magiques (psilocybins), le LSD, la kétamine et La DMT.

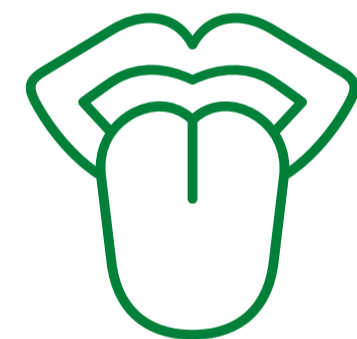


Pour plus d'informations sur les différents types d'hallucinogènes, consultez notre site web ici : decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#hallucinogenes



Comment les consommer ?

On peut prendre les hallucinogènes par voie orale, les faire dissoudre sous la langue, ou les fumer.



Quels sont ses effets ?



Les effets des hallucinogènes sont communément appelés "trip".



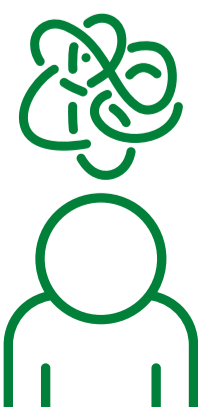
Les hallucinations peuvent entraîner une perte de conscience de la réalité. Cela augmente le risque de blessures accidentelles.



Le type de trip dépend de nombreux facteurs, tels que l'humeur, l'environnement, la maladie mentale et les médicaments.



Les sens peuvent se mélanger, par exemple en entendant des couleurs ou en voyant des sons. Les couleurs peuvent paraître plus vives.



Les hallucinogènes provoquent de fortes hallucinations auditives et visuelles. Ces hallucinations peuvent accroître la créativité, mais aussi provoquer une anxiété intense.



Parfois, des flashbacks d'anciens trips peuvent survenir, même lorsque l'on est sobre. Cela peut être déroutant.

LES HALLUCINOGENÈS

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



Mauvais voyage (ou bad trip): Expérience troublante ou effrayante provoquée par des hallucinogènes.

Signes : Sentiment de perte d'identité ("mort de l'égo"), paranoïa extrême, hallucinations inquiétantes et psychose. Ces effets peuvent parfois durer plusieurs jours après l'utilisation d'un hallucinogène. La kétamine peut provoquer un essoufflement, des crises d'épilepsie et un ralentissement du rythme cardiaque.

Demandez de l'aide immédiatement ! Un "mauvais voyage" peut durer plus de 12 heures et provoquer des blessures sérieuses!

Le saviez-vous ?

La prise d'autres substances (par exemple l'alcool, le cannabis) pendant le voyage peut le modifier de manière imprévisible !

Un bon voyage peut rapidement devenir désagréable, même si vous avez eu de bonnes expériences avec les substances par le passé.



Comment rester en sécurité ?



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

Si tu décides quand même de consommer d'hallucinogènes, considère ces stratégies de réduction des risques

- 1 **Ne faites pas de mélanges.** Mélanger des hallucinogènes avec d'autres substances peut augmenter considérablement le risque d'effets secondaires graves, y compris un mauvais voyage !
- 2 **Planifiez votre sécurité.** Faites-vous raccompagner pour rentrer après avoir consommé un hallucinogène. Apportez des préservatifs au cas où vous pourriez avoir des rapports sexuels
- 3 **Soyez conscient de vos facteurs de risque.** Les hallucinogènes peuvent induire ou aggraver les symptômes (manie, psychose, etc.) des 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. Il peut provoquer des flashbacks fréquents et intenses.
- 5 **Consommez dans un endroit familier.** Cela réduit le risque de blessure accidentelle et d'anxiété.
- 6 **Mangez avant.** Les trips peuvent durer jusqu'à 12 heures. Il est possible d'oublier de manger pendant cette période.
- 7 **Ne consommez pas seule.** Il faut toujours avoir une amie.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 voyages

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. Les hallucinogènes peuvent intensifier les sentiments d'anxiété et de tristesse. Utilisez-les 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