

LES CHAMPIGNONS À PSILOCYBINE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Qu'est-ce que c'est ?

Les champignons à psilocybine sont hallucinogènes

La psilocybine est une substance chimique présente dans plus de 200 espèces de champignons. Lorsqu'elle est consommée, elle peut provoquer des hallucinations, de la créativité et des expériences "d'un autre monde".



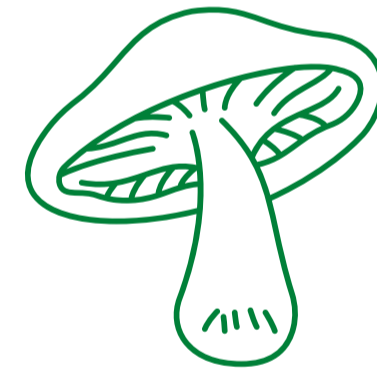
Les champignons contenant de la psilocybine sont communément appelés "champignons à psilocybine". Ces champignons peuvent être frais, séchés, cuits ou réduits en poudre et placés dans des gélules.



Comment les consommer ?

Les champignons à psilocybine sont généralement ajoutés à des aliments, des boissons ou des gélules, ou peuvent être consommés frais.

Les champignons psilocybins **ne doivent jamais être injectés**, car ils peuvent gravement endommager les organes internes.



Quels sont ses effets ?



Les effets de la psilocybine sont communément appelés "trip".



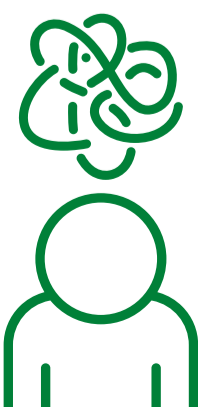
Les hallucinations dues à la psilocybine peuvent entraîner une perte de conscience de la réalité. Cela augmente le risque de blessures accidentelles.



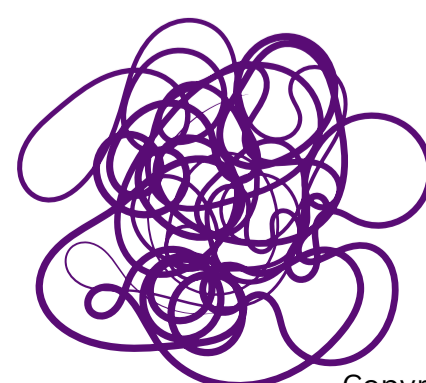
Le type de trip dépend de nombreux facteurs, tels que l'humeur, l'environnement, la maladie mentale et la prise d'autres drogues.



La psilocybine peut provoquer une augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle. Cela peut conduire à un arrêt cardiaque.



La psilocybine 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 à la psilocybine peuvent survenir, même lorsque l'on est sobre.

LES CHAMPIGNONS À PSILOCYBINE

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



Mauvais voyage (ou Bad trip) : Expérience troublante ou effrayante causée par les champignons magiques.

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

Demandez de l'aide immédiatement ! Certains champignons sont vénéneux et peuvent être mortels s'ils sont consommés (par exemple, le champignon Amanita). Ils peuvent ressembler aux champignons à psilocybine.

Le saviez-vous?

Les scientifiques étudient l'utilisation de psychédéliques comme la psilocybine pour plusieurs conditions médicales. Bien que les recherches soient prometteuses, elles doivent encore être approfondies pour en déterminer les véritables bienfaits.

Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant d'essayer les champignons magiques à des fins médicales !



Comment rester en sécurité ?



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

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

- 1 Ne faites pas de mélanges!** Mélanger la psilocybine avec d'autres substances peut considérablement augmenter les risques d'effets secondaires sérieux - y compris les mauvais voyages.
- 2 Planifiez votre sécurité.** Faites-vous raccompagner pour rentrer après avoir consommé un hallucinogène. Apportez des préservatifs au cas où des rapports sexuels seraient possibles
- 3 Connaissez 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 Modérez votre consommation.** Un usage régulier peut affecter votre santé et vos relations avec les autres. Elle peut provoquer des flashbacks fréquents et intenses.
- 5 Sachez reconnaître les champignons.** Les champignons magiques peuvent ressembler à s'y méprendre à des champignons mortels.
- 6 Consommez dans un endroit familier.** Cela réduit le risque de blessures accidentelles et d'anxiété !
- 7 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 Bad Trips

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 psilocybine peut intensifier les sentiments d'anxiété et de tristesse. Utilisez-la 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. Natural Medicines Database. (2023). *Psilocybin*. Retrieved on september 14 2023 from <https://naturalmedicines-therapeuticresearch-com.qe2a-proxy.mun.ca/databases/food-herbs-supplements/professional.aspx?productid=1654>.
2. Government of Canada. (2023). *Psilocybin and psilocin (Magic Mushrooms)*. Retrieved on september 14 2023 from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/substance-use/controlled-illegal-drugs/magic-mushrooms.html>.
3. Canadian Institute for Substance Use Research. (2022). *Safer Tripping: Magic Mushrooms, LSD, and other hallucinogens*. Here To Help BC. Retrieved on september 14 2023 from <https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/safer-tripping-magic-mushrooms-lsd-and-other-hallucinogens#you>



Donner les moyens à la jeunesse pour qu'elle

DECYDE

