

COMPRENDRE LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

• PRÉVENTION, RÉDUCTION DES RISQUES ET ACCOMPAGNEMENT •

LUCAS BEMBEN



CANNABINOÏDES

Cannabis et
dérivés



STIMULANTS

Cocaïne, amphétamines,
cathinones...



OPIOÏDES

Héroïne, fentanyl,
méthadone...



HALLUCINOGENES

LSD, champignons,
MDMA...



DISSOCIATIFS

Kétamine, DXM,
3-MMC, etc.



ALCOOL & MÉDICAMENTS

Benzodiazépines,
GHB/GBL, etc.

EFFETS

RISQUES

RÉDUCTION DES RISQUES

ACCOMPAGNEMENT

Des connaissances pour comprendre, des repères pour prévenir, des outils pour agir.

POUR QUI ?



Professionnels
du médico-social



Étudiants



Personnes
concernées



Familles
et proches



Enseignants
et formateurs

Un guide accessible et scientifiquement
fondé pour mieux comprendre les usages
de substances psychoactives et favoriser
des choix éclairés.



lucas-bemben.fr



Basé sur les données scientifiques actuelles et les recommandations de : OFDT • SANTÉ PUBLIQUE FRANCE • HAS • INSERM



CANNABIS

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

Le système
endocannabinoïde

Famille : Cannabinoïdes (d'origine végétale)



EN UN COUP D'ŒIL



Effets souvent recherchés

Détente, bien-être,
apaisement, modification
des perceptions.



Durée des effets

2 à 6 heures

(selon la quantité, la voie
d'administration et la personne)



Risques principaux

Troubles de la mémoire,
difficultés de concentration,
anxiété, accidents
(notamment routiers).



POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Détente

Pour se relaxer,
se calmer

Partage

Pour des moments
conviviaux

Sommeil

Pour favoriser
l'endormissement

Gestion du stress

Pour réguler des émotions
ou tensions



À RETENIR EN 30 SECONDES

Le cannabis est la substance illicite la plus consommée. Ses effets dépendent fortement de la personne, du contexte et de la quantité utilisée. Les principaux risques concernent les troubles de la mémoire, certains accidents et les difficultés psychologiques chez les personnes vulnérables.



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Anxiété, crises de panique

Surtout à forte dose ou chez les personnes vulnérables.

Troubles de la mémoire

Difficultés à retenir ou à se rappeler certaines informations.

Difficultés de concentration

Moins bonne attention, baisse des performances.

Yeux rouges, bouche sèche, tachycardie

Effets physiques fréquents, généralement transitoires.

Risque d'accidents

Surtout en cas de conduite ou d'activités à risque.



JAUGES DE RISQUE

Dépendance



Risque psychiatrique



Risque pour la conduite



Risque social



Risque d'accident



Risque de décès



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Élevé ●●●● Très élevé



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Éviter de conduire ou d'utiliser des machines.
- ✓ Commencer par de petites quantités.
- ✓ Faire des pauses dans sa consommation.
- ✓ Éviter les mélanges avec d'autres substances.
- ✓ Privilégier un environnement sûr et bienveillant.
- ✓ Se renseigner sur la puissance du produit.



MYTHES ET RÉALITÉS



« Le cannabis n'est pas dangereux. »

RÉALITÉ : Il peut entraîner des troubles de la mémoire, de l'anxiété, des accidents et aggraver certains troubles psychiques.



« Le cannabis n'entraîne pas de dépendance. »

RÉALITÉ : Une dépendance est possible, surtout en cas d'usage régulier et précoce.



POUR LES PROFESSIONNELS

Le cannabis peut avoir des effets très variables d'une personne à l'autre.

Explorer le contexte, la fréquence et les fonctions remplies par la consommation est essentiel.

Rester attentif aux signes d'anxiété, d'isolement ou de détresse psychologique.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Malaise important, angoisse intense

Perte de repères, confusion sévère

Mise en danger de soi ou d'autrui

Douleurs thoraciques, palpitations fortes



EN CAS D'URGENCE

**APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

**Ne jamais laisser
la personne seule.**



ALCOOL

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

Système GABAergique
et dopaminergique

Famille : Dépresseurs du système nerveux central



EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Désinhibition, détente, convivialité,
euphorie, diminution du stress.



Durée des effets

30 min à 2 heures

(selon la quantité, la vitesse
d'ingestion et la personne)



Risques principaux

Accidents, comas éthyliques,
troubles de la mémoire,
dépendance, atteintes du foie
et du système cardiovasculaire.



POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Convivialité

Pour faciliter les
échanges et se
sentir à l'aise.

Détente

Pour relâcher la
tension et se
relaxer.

Fête

Pour marquer un
moment ou faire
la fête.

Évasion

Pour oublier
certains soucis ou
émotions difficiles.

Habitude

Pour accompagner
un rituel ou une
routine.



À RETENIR EN 30 SECONDES

L'alcool est une substance légale largement utilisée. À faible dose, il peut détendre et désinhiber. À forte dose, il devient toxique pour le cerveau et le corps. Les risques dépendent de la quantité, de la fréquence, du contexte et de la vulnérabilité de la personne.



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Désinhibition, prise de risques

Moins de contrôle des gestes et du jugement.

Troubles de la mémoire

Trous noirs, pertes de souvenirs.

Nausées et vomissements

Irritation de l'estomac, inconfort important.

Coma éthylique

Perte de conscience, respiration ralentie (urgence vitale).

Toxicité à long terme

Maladies du foie, cancers, troubles cardiovasculaires, dépendance.



JAUGES DE RISQUE

Dépendance



Risque de décès



Risque pour la conduite



Risque psychiatrique



Risque social



Risque d'accident



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Élevé ●●●● Très élevé



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Ne pas boire à jeun et manger régulièrement.
- ✓ Boire lentement et alterner avec de l'eau.
- ✓ Connaître ses limites et celles de ses ami-es.
- ✓ Éviter les mélanges avec d'autres substances.
- ✓ Prévoir un retour sûr (pas de conduite !).
- ✓ En cas de malaise : arrêter de boire et demander de l'aide.



MYTHES ET RÉALITÉS



« Le café ou le sport accélèrent la sobriété. »

RÉALITÉ : Seul le temps permet d'éliminer l'alcool. Café et sport ne font que masquer la fatigue et peuvent aggraver la déshydratation.



« Les boissons énergisantes réduisent les effets. »

RÉALITÉ : Elles masquent la fatigue mais n'annulent pas l'alcool. Le mélange augmente les risques.



POUR LES PROFESSIONNELS

Évaluer la quantité, la fréquence, le contexte et les conséquences de la consommation.

Rechercher des signes de dépendance et de sevrage.

Aborder sans jugement et proposer un accompagnement adapté ou une orientation si nécessaire.



QUAND S'INQUIÉTER ?



Perte de conscience ou difficile à réveiller



Respiration lente ou irrégulière



Peau froide, bleue ou moite



Vomissements incoercibles



Comportement agressif ou confusion sévère



EN CAS D'URGENCE

**APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

**Ne jamais laisser
la personne seule.**



COCAÏNE

Famille : Stimulants

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

Le système
dopaminergique



EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Énergie, euphorie, confiance en soi, sociabilité, performance.



Durée des effets

15 à 60 minutes

(selon la dose, la voie d'administration et la personne)



Risques principaux

Dépendance, troubles cardio-vasculaires, troubles psychiques, accidents, overdose.



POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Recherche d'énergie

Pour lutter contre la fatigue, le surmenage ou le manque de sommeil.

Performance

Pour améliorer la concentration et la productivité.

Euphorie

Pour ressentir un sentiment de bien-être intense et rapide.

Sociabilité

Pour faciliter les échanges, se sentir plus à l'aise en groupe.

Fuite / Évasion

Pour échapper au stress, aux problèmes ou à des émotions difficiles.



À RETENIR EN 30 SECONDES

La cocaïne est un stimulant puissant qui agit rapidement sur le cerveau. Elle procure euphorie et énergie mais présente des risques importants pour le cœur, le cerveau et la santé mentale. Le risque de dépendance psychologique est élevé, surtout avec une consommation régulière ou forte.



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Anxiété, agitation, irritabilité

Risque de crises d'angoisse et d'agressivité.

Tachycardie, hypertension

Augmentation de la tension artérielle, douleurs thoraciques.

Troubles psychiques

Idées paranoïaques, hallucinations, états confusionnels.

Lésions nasales (voie nasale)

Irritation, saignements, perforation de la cloison.

Dépendance élevée

Risque important de dépendance psychologique et comportementale.

Risque d'overdose

Convulsions, arrêt cardiaque, détresse respiratoire.



JAUGES DE RISQUE

Dépendance



Risque psychiatrique



Risque cardio-vasculaire



Risque pour la conduite



Risque social



Risque d'accident



Risque de décès (overdose)



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Élevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ S'informer sur la qualité et la teneur du produit.
- ✓ Éviter les redoses rapprochées.
- ✓ Ne pas consommer seul.
- ✓ S'hydrater régulièrement.
- ✓ Éviter les mélanges (alcool, GHB, kétamine...).
- ✓ En cas de sniff : alterner les narines, utiliser son propre matériel, ne pas partager.
- ✓ Éviter la conduite et les activités à risque.



MYTHES ET RÉALITÉS



« La cocaïne donne de l'énergie sans risque. »

RÉALITÉ : Elle sollicite fortement le cœur et le cerveau. Les risques augmentent avec la dose, la fréquence et le contexte.



« On n'est pas dépendant avec de la cocaïne. »

RÉALITÉ : La dépendance psychologique est fréquente et peut s'installer rapidement.



POUR LES PROFESSIONNELS

Repérer les signes d'usage problématique : consommations répétées, compulsions, échec des tentatives d'arrêt.

Évaluer les risques somatiques et psychiatriques, en particulier en cas de comorbidités.

Proposer un accompagnement global : santé, social, psychologique.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Douleurs dans la poitrine, essoufflement

Agitation extrême, paranoïa, confusion

Hyperthermie, sueurs, frissons

Convulsions, perte de conscience

Respiration difficile ou irrégulière



EN CAS D'URGENCE

**APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

Ne jamais laisser la personne seule.

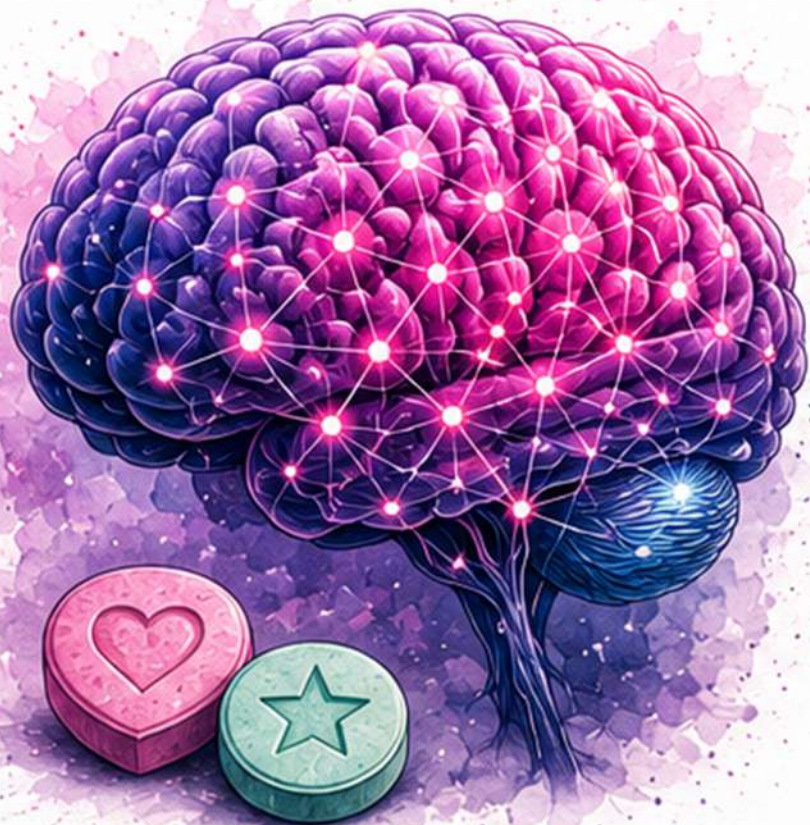


MDMA / ECSTASY

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

La sérotonine
et la dopamine

Famille : Entactogènes (empathogènes)



EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Euphorie, empathie, connexion aux autres, bien-être, énergie.



Durée des effets

3 à 6 heures

(selon la dose, le produit, le contexte et la personne)



Risques principaux

Déshydratation, hyperthermie, troubles de l'humeur, fatigue intense après usage.



POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Connexion

Pour se sentir proche des autres et renforcer les liens.

Euphorie

Pour vivre des émotions positives intenses.

Fête

Pour profiter de la musique, danser et s'amuser.

Empathie

Pour mieux comprendre les autres et se sentir aligné.

Bien-être

Pour améliorer l'humeur et se sentir bien avec soi-même.



À RETENIR EN 30 SECONDES

Le MDMA favorise l'empathie, la connexion et le bien-être, mais comporte des risques importants, surtout en milieu festif. L'hydratation, les pauses et la connaissance de la dose sont essentielles. Les effets dépendent fortement de la personne, du produit et du contexte. Un repos complet après l'usage aide à récupérer.



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Troubles de l'humeur

Anxiété, baisse de moral, irritabilité après la consommation.

Hyperthermie

Augmentation de la température corporelle (risque majeur en milieu festif).

Déshydratation

Sécheresse de la bouche, maux de tête, fatigue, vertiges.

Tachycardie, hypertension

Accélération du rythme cardiaque et de la tension artérielle.

Troubles cognitifs

Difficultés de concentration, troubles de la mémoire à court terme.

Risque d'overdose

Rare mais possible, surtout en cas de surdosage ou de mélange.



JAUGES DE RISQUE

Dépendance



Risque psychiatrique



Risque cardio-vasculaire



Risque pour la conduite



Risque social



Risque d'accident



Risque de décès (overdose)



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Elevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Boire régulièrement de l'eau (petites quantités).
- ✓ Faire des pauses, ne pas enchaîner les prises.
- ✓ Éviter la chaleur et les lieux surpeuplés.
- ✓ Ne pas consommer seul.
- ✓ Éviter les mélanges (alcool, cocaïne, kétamine...).
- ✓ Tester un quart de dose la première fois.
- ✓ Se reposer après la consommation.



MYTHES ET RÉALITÉS



« Le MDMA n'est pas dangereux. »

RÉALITÉ : Il peut entraîner déshydratation, hyperthermie, troubles de l'humeur et, plus rarement, des complications graves, surtout en cas de surdosage ou de mélange.



« Si c'est de la MDMA, il n'y a pas de risque. »

RÉALITÉ : La qualité et la composition des produits sont variables et parfois imprévisibles (doses, coupes, autres substances).



POUR LES PROFESSIONNELS

Le contexte festif influence fortement les effets et les risques (chaleur, déshydratation, fatigue).

Être attentif aux signes de surchauffe, d'anxiété ou de tristesse prolongée après usage.

Valoriser les stratégies de réduction des risques et encourager les temps de repos et de récupération.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Température élevée, sueurs, frissons

Douleurs dans la poitrine

Confusion, perte de repères

Agitation, anxiété intense, panique

Aucune envie de boire



EN CAS D'URGENCE

**APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

Ne jamais laisser la personne seule.



KÉTAMINE

Famille : Dissociatifs (anesthésiques)

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

Les récepteurs NMDA
du glutamate



EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Dissociation, déconnexion, rêves éveillés, euphorie, soulagement de la douleur.



Durée des effets

1 à 2 heures

(selon la dose, la voie
d'administration et la personne)



Risques principaux

Troubles de la mémoire, désorientation, hallucinations, troubles urinaires, accidents, dépendance psychologique.



POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Dissociation

Pour se déconnecter
du stress ou d'une
réalité difficile.

Soulagement

Pour calmer des
douleurs physiques
ou émotionnelles.

Exploration

Pour vivre des
expériences
intérieures.

Euphorie

Pour ressentir du
bien-être et de la
légèreté.

Créativité

Pour stimuler l'imaginaire
et la créativité
artistique.



À RETENIR EN 30 SECONDES

La kétamine est un dissociatif qui peut provoquer une déconnexion du corps et de l'environnement. Elle peut être utilisée à des fins médicales mais comporte des risques, surtout à forte dose ou en usage régulier : troubles urinaires, mémoire, dépendance psychologique et accidents. Le contexte et la dose jouent un rôle essentiel.

MYTHES ET RÉALITÉS



« La kétamine n'est pas addictive. »

RÉALITÉ : Une dépendance psychologique peut se développer, surtout en cas d'usage régulier ou à dose élevée.



« La kétamine est sans danger si elle est prescrite. »

RÉALITÉ : À dose médicale, elle est encadrée et surveillée. En usage récréatif, les risques augmentent fortement.



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Commencer à faible dose et augmenter progressivement.
- ✓ Éviter la conduite et les activités à risque.
- ✓ Ne pas mélanger avec alcool, benzodiazépines ou opioïdes.
- ✓ Éviter l'usage régulier pour limiter les risques urinaire et cognitifs.
- ✓ Bien s'hydrater et uriner régulièrement.
- ✓ Prévoir un espace sûr et calme.





EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Dissociation, dépersonnalisation

Sensation de séparation du corps et de l'esprit, perte de repères.

Troubles de la mémoire

Difficultés à former de nouveaux souvenirs, trous de mémoire.

Hallucinations, confusion

Perceptions altérées, idées étranges, angoisse, panique.

Troubles urinaires

Douleurs à uriner, cystites, risque de lésions de la vessie à long terme.

Tachycardie, hypertension

Augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle.

Dépendance psychologique

Besoin de reproduire l'expérience, craving, tolérance.



JAUGES DE RISQUE

Dépendance



Risque psychiatrique



Risque cardio-vasculaire



Risque pour la conduite



Risque social



Risque d'accident



Risque de décès (overdose)



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Élevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Tester une faible dose dans un environnement sûr.
- ✓ Éviter de consommer seul.
- ✓ Respecter des pauses et écouter son corps.
- ✓ Ne pas mélanger avec d'autres dépresseurs (alcool, GHB, opioïdes, benzodiazépines...).
- ✓ Éviter l'usage régulier.
- ✓ Surveiller les signes urinaires : douleurs, sang dans les urines, envies fréquentes.
- ✓ Consulter un professionnel en cas de symptômes.



MYTHES ET RÉALITÉS



« La kétamine est juste un anesthésique, donc inoffensive. »

RÉALITÉ : À haute dose ou en usage récréatif, elle entraîne des effets psychiques intenses et des risques physiques réels.



« On ne peut pas faire d'overdose avec la kétamine. »

RÉALITÉ : Une surdose est rare mais possible, surtout en cas de mélange. L'arrêt respiratoire peut survenir.



POUR LES PROFESSIONNELS

Repérer les usages problématiques : consommation fréquente, augmentation des doses, isolement, troubles cognitifs.

Être attentif aux symptômes urinaires et aux troubles de la mémoire.

Aborder sans jugement et proposer un accompagnement adapté (addictologie, soutien psychologique, soins somatiques).



QUAND S'INQUIÉTER ?

Confusion, perte de repères

Agitation, angoisse intense, panique

Douleurs ou sang dans les urines

Palpitations, douleurs thoraciques

Vision floue, hallucinations



EN CAS D'URGENCE

**APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

Ne jamais laisser la personne seule.



HÉROÏNE

Famille : Opioides

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

Les récepteurs opioïdes
du cerveau et du corps



EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Euphorie intense, apaisement, détente,
disparition de la douleur, sentiment
de bien-être et de chaleur.



Durée des effets

3 à 6 heures

(selon la dose, la voie
d'administration et la personne)



Risques principaux

Dépression respiratoire, overdose,
dépendance très forte, infections,
troubles veineux, décès.



POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Soulagement

Pour faire disparaître
la douleur physique
ou émotionnelle.

Échappatoire

Pour oublier les problèmes
et se couper du stress
ou des émotions difficiles.

Bien-être

Pour ressentir une
euphorie intense et
une détente profonde.

Habitude

Pour répondre à une
dépendance installée
ou à un manque.

Appartenance

Pour appartenir à un
groupe ou un milieu
de consommation.



À RETENIR EN 30 SECONDES

L'héroïne est un opioïde puissant qui agit directement sur les récepteurs de la douleur et du plaisir. Elle procure une euphorie rapide mais entraîne une dépendance très forte. Le principal danger est la dépression respiratoire, qui peut être mortelle, surtout en cas de surdose ou de mélange avec d'autres substances.



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Commencer à faible dose si l'usage a repris après un arrêt.
- ✓ Ne pas consommer seul et tester une petite quantité.
- ✓ Éviter l'alcool, les benzodiazépines et autres déprimeurs.
- ✓ Utiliser du matériel stérile à usage unique.
- ✓ S'informer sur la naloxone et l'avoir à disposition.
- ✓ Avoir toujours de l'eau et se réhydrater.
- ✓ En cas de difficulté, demander de l'aide.



MYTHES ET RÉALITÉS



« L'héroïne de qualité ne fait pas de mal. »

RÉALITÉ : Quelle que soit la qualité, le risque d'overdose et de dépendance est élevé.



« On peut arrêter quand on veut. »

RÉALITÉ : L'arrêt entraîne des symptômes de sevrage intenses. Un accompagnement médical ou psychosocial augmente les chances de réussite.



EN CAS D'URGENCE

**APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

Administrer de la naloxone
si disponible.
Ne jamais laisser
la personne seule.



POUR LES PROFESSIONNELS

Évaluer le niveau de dépendance,
les consommations associées
et le contexte social.
Dépister les comorbidités (hépatites,
VIH, troubles psychiatriques).
Proposer un accompagnement global :
soins, traitement de substitution,
soutien psychosocial, réduction des risques.



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Dépression respiratoire

Ralentissement ou arrêt de la respiration.
Risque principal d'overdose mortelle.

Somnolence extrême

Perte de conscience, sédation profonde.

Nausées, vomissements

Constipation sévère.

Infections

Risque élevé d'hépatites, VIH, abcès, endocardites.

Troubles veineux

Veines abimées, thromboses, inflammations.

Troubles cognitifs et émotionnels

Altération de la mémoire, baisse de la motivation, dépression.

Risque d'overdose

Risque mortel surtout si la tolérance a diminué ou en cas de mélange.



JAUGES DE RISQUE

Dépendance



Risque psychiatrique



Risque cardio-vasculaire



Risque pour la conduite



Risque social



Risque d'accident



Risque de décès (overdose)



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Elevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême



RÉDUCTION DES RISQUES

- ☒ Ne pas consommer seul.
- ☒ Tester une faible dose.
- ☒ Éviter les mélanges (alcool, benzodiazépines, médicaments sédatifs...).
- ☒ Utiliser du matériel stérile à usage unique.
- ☒ Ne pas partager le matériel.
- ☒ S'informer sur la naloxone et l'avoir à disposition.
- ☒ En cas de surdose : appeler les secours, administrer la naloxone si disponible.



MYTHES ET RÉALITÉS



« La substitution remplace une dépendance par une autre. »

RÉALITÉ : Les traitements de substitution stabilisent, réduisent les risques et permettent de se reconstruire.



« L'héroïne est le seul produit vraiment efficace contre la douleur. »

RÉALITÉ : D'autres traitements existent. L'usage d'héroïne dans ce contexte comporte des risques majeurs.



POUR LES PROFESSIONNELS

Évaluer le niveau de dépendance, les consommations associées et le contexte social.

Dépister les comorbidités (hépatites, VIH, troubles psychiatriques).

Proposer un accompagnement global : médical, psychosocial et social.

Favoriser l'accès aux traitements de substitution et à la réduction des risques.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Respiration lente ou superficielle

Somnolence anormale

Lèvres ou ongles bleutés

Ne répond pas,

Pupilles très petites (en « épingle »)

Peau froide, sueurs froides



EN CAS D'URGENCE

**APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

Administrer de la naloxone si disponible.
Ne jamais laisser la personne seule.



GHB / GBL

Famille : Dépresseurs (dépresseurs du système nerveux central)

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :
Le système GABAergique

EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Euphorie, détente, désinhibition, sommeil, bien-être physique et émotionnel.



Durée des effets

1 à 3 heures

(selon la dose, la voie d'administration et la personne)



Risques principaux

Nausées, vomissements, perte de connaissance, dépression respiratoire, amnésie, dépendance.



POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Détente

Pour relâcher les tensions et favoriser un sentiment de bien-être.

Euphorie

Pour ressentir une euphorie douce et une envie de sociabilité.

Désinhibition

Pour se sentir plus à l'aise en société, se libérer des inhibitions.

Sommeil

Pour induire le sommeil ou améliorer la qualité du repos.

Sexualité

Pour augmenter la sensualité et la connexion.



À RETENIR EN 30 SECONDES

Le GHB/GBL est un dépresseur puissant. À faible dose, il procure détente et euphorie. À dose plus élevée, il peut entraîner une perte de connaissance et une dépression respiratoire potentiellement mortelle, surtout en cas de mélange. La prudence, le dosage et le contexte sont essentiels pour limiter les risques.

MYTHES ET RÉALITÉS



« Le GHB/GBL n'est pas dangereux. »

RÉALITÉ : Même à faible dose, les effets peuvent être intenses et imprévisibles. Le risque d'overdose existe.



« On peut décuver. »

RÉALITÉ : Le GHB/GBL n'accélère pas l'élimination de l'alcool. En mélange, il augmente le risque de coma.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Somnolence anormale

Vomissements répétés

Perte de connaissance

Respiration lente ou irrégulière

Peau froide, pâle ou bleutée

Convulsions ou secousses



EN CAS D'URGENCE

**APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

Ne jamais laisser la personne seule.



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Nausées, vomissements

Somnolence extrême

Perte de connaissance

Dépression respiratoire

Troubles de la mémoire, amnésie

Convulsions (rares)

Risque d'overdose mortelle (surtout en mélange)



JAUGES DE RISQUE

Dépendance



Risque psychiatrique



Risque cardio-vasculaire



Risque pour la conduite



Risque social



Risque d'accident



Risque de décès (overdose)



○ Très faible ● Faible ● Modéré ● Élevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Commencer à faible dose : les effets peuvent être imprévisibles.
- ✓ Espacer les prises : effet cumulatif et risque de surdosage.
- ✓ Ne pas mélanger avec alcool, benzodiazépines, opioïdes ou autres déprimeurs.
- ✓ Éviter de conduire et les activités à risque.
- ✓ Tester dans un lieu sûr, avec une personne de confiance.
- ✓ En cas de malaise : allonger la personne sur le côté et appeler les secours.



HYDRATATION IMPORTANTE

mais sans excès :
boire régulièrement,
par petites gorgées.



POUR LES PROFESSIONNELS

Être attentif aux signes d'intoxication : somnolence, confusion, nausées, troubles de la coordination, pupilles miotiques.

Le risque d'overdose est majoré par les mélanges et l'isolement.

Informez sans jugement, évaluez le contexte, proposez des solutions adaptées et orientez vers les structures compétentes (CAARUD, CSAPA, urgences).



BON À SAVOIR



Légal mais contrôlé

Le GHB/GBL est un médicament en France. Sa vente et son usage en dehors d'un cadre médical sont illégaux.



Dosage difficile

Les concentrations varient beaucoup. Les effets ne sont pas toujours proportionnels à la dose.



Contexte important

Le set, l'état émotionnel et l'environnement influencent fortement les effets et les risques.



Conservation

Conserver hors de portée des autres, dans un contenant sécurisé et étiqueté.



Parler, échanger

Ne pas rester seul, parler de ses usages avec des personnes de confiance.



FENTANYL

Famille : Opioides de synthèse

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

Les récepteurs opioïdes
du cerveau

EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Euphorie intense, soulagement de la douleur, détente profonde, bien-être et sédation.

Durée des effets
30 minutes à 2 heures
(selon la dose, la voie d'administration et la personne)

Risques principaux
Dépression respiratoire, overdose, dépendance très forte, sédation profonde, convulsions, décès.



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Dépression respiratoire très sévère

Somnolence extrême ou coma

Nausées, vomissements

Raideurs musculaires

Contraction des pupilles

Constipation sévère

Risque d'overdose mortelle

POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Soulagement

Pour calmer des douleurs physiques intenses ou chroniques.

Euphorie

Pour ressentir euphorie intense et bien-être profond.

Détente

Pour se détendre profondément et anesthésier les souffrances.

Échappatoire

Pour fuir des émotions difficiles ou une réalité trop éprouvante.

Sommeil

Pour lutter contre l'insomnie ou avoir un sommeil profond.

Appartenance

Pour appartenir à un groupe ou un milieu de consommation.



À RETENIR EN 30 SECONDES

Le fentanyl est un opioïde de synthèse extrêmement puissant. Même une très petite quantité peut suffire à provoquer une overdose mortelle. La prudence, tester la dose et connaître les gestes qui sauvent sont essentiels.

MYTHES ET RÉALITÉS



« Le fentanyl, c'est seulement pour les patients. »

RÉALITÉ : Il est détourné et présent dans de nombreuses substances illicites (poudres, comprimés, héroïne...).



« Si j'en prends régulièrement, je ne risque rien. »

RÉALITÉ : La tolérance peut augmenter, mais le risque d'overdose reste élevé, surtout en cas de mélange ou de variation de la dose.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Somnolence anormale

Respiration lente ou superficielle

Difficulté à réveiller

Lèvres ou ongles bleutés

Pupilles très petites (en « épingle »)

Perte de tonus

Perte de connaissance



EN CAS D'URGENCE

**APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

Administrer de la naloxone si disponible.
Ne jamais laisser la personne seule.

JAUGES DE RISQUE

Dépendance ●●●●●

Risque psychiatrique ●●●●○

Risque cardio-vasculaire ●●●○○

Risque pour la conduite ●●●●●

Risque social ●●●●○

Risque d'accident ●●●●●

Risque de décès (overdose) ●●●●●

○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Élevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Ne pas consommer seul.
- ✓ Tester une faible dose (la puissance peut varier énormément).
- ✓ Ne pas mélanger avec alcool, benzodiazépines, médicaments sédatifs ou autres opioïdes.
- ✓ Utiliser du matériel stérile à usage unique.
- ✓ S'informer sur la naloxone et l'avoir à disposition.
- ✓ En cas de surdose : appeler immédiatement les secours.



POUR LES PROFESSIONNELS

Le fentanyl est 50 à 100 fois plus puissant que la morphine.

Le risque d'overdose est élevé, même à très faible dose, surtout en cas de mélange ou d'ignorance du produit consommé.

Adopter une approche non jugeante, fournir des informations claires et orienter vers les structures adaptées (CAARUD, CSAPA, urgences, etc.).



BON À SAVOIR

Puissance extrême

Jusqu'à 50 à 100 fois plus puissant que la morphine.

Formes variées

Poudre, comprimés, patchs, gouttes...
Peut être caché dans d'autres substances.

Très faible dose mortelle

Quelques microgrammes peuvent suffire.
On ne peut pas juger à l'œil nu.

Tolérance rapide

La tolérance peut augmenter vite, mais le risque d'overdose persiste.

Naloxone = vital

La naloxone inverse efficacement les effets des opioïdes : avoir un kit peut sauver une vie.

Ne pas consommer seul

En cas de problème, personne ne pourra donner l'alerte ni intervenir.



BENZODIAZÉPINES

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :
Le système GABAergique

Famille : Dépresseurs (anxiolytiques)

EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Anxiolyse, détente, calme, sommeil, diminution des tensions et de l'agitation.

Durée des effets 4 à 24 heures

(selon la molécule, la dose et la sensibilité de la personne)

Risques principaux
Dépendance, somnolence, troubles de la mémoire, chutes, accidents, risque de dépression respiratoire (surtout en cas de mélange).



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Somnolence, fatigue

Troubles de la mémoire et de l'attention

Difficultés d'élocution, de concentration

Chutes, accidents

Dépendance et syndrome de sevrage

Dépression respiratoire (en cas d'association)

? POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Anxiété

Pour réduire l'anxiété et les tensions.

Sommeil

Pour favoriser l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil.

Détente

Pour se relaxer et diminuer le stress.

Gestion émotionnelle

Pour faire face à des émotions difficiles ou des situations anxiogènes.

Automédication

Pour soulager un mal-être médical ou psychologique.



À RETENIR EN 30 SECONDES

Les benzodiazépines soulagent l'anxiété et favorisent le sommeil, mais leur usage régulier peut entraîner une dépendance. Le sevrage doit toujours se faire progressivement et avec un accompagnement médical.



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Suivre la prescription médicale et respecter la durée du traitement.
- ✓ Ne pas augmenter la dose sans avis médical.
- ✓ Éviter l'alcool et les autres dépresseurs (risque de surdosage).
- ✓ Ne pas arrêter brutalement : le sevrage doit être progressif.
- ✓ Utiliser la dose minimale efficace.
- ✓ Informer son médecin de tous les médicaments pris.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Somnolence intense

Confusion, trous de mémoire

Difficulté à se concentrer

Chutes répétées

Respiration lente ou superficielle

Humeur très dépressive

Besoin d'augmenter les doses



EN CAS D'URGENCE

APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)

JAUGES DE RISQUE



○ Très faible ● Faible ● Modéré ●● Élevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Ne pas consommer seul.
- ✓ Tester une faible dose si l'usage n'est pas habituel.
- ✓ Pas d'alcool ni d'autres dépresseurs (opioïdes, GHB/GBL, alcool...).
- ✓ Ne pas conduire ni utiliser de machines.
- ✓ Ne pas prolonger le traitement sans avis médical.
- ✓ En cas de sevrage : se faire accompagner par un professionnel de santé.



POUR LES PROFESSIONNELS

Les benzodiazépines sont efficaces à court terme mais leur utilisation prolongée expose à un risque élevé de dépendance et de syndrome de sevrage.

Évaluer la balance bénéfices / risques, particulièrement chez les personnes âgées et en cas de comorbidités.

Favoriser des alternatives non médicamenteuses et orienter vers des structures adaptées (médecin traitant, psychiatre, CSAPA, CAARUD...).

MYTHES ET RÉALITÉS

- ✗ « C'est juste un calmant sans danger. »
RÉALITÉ : Elles peuvent entraîner dépendance, troubles cognitifs et accidents, surtout à dose élevée ou dans la durée.
- ✗ « On peut arrêter quand on veut. »
RÉALITÉ : L'arrêt brutal peut provoquer un syndrome de sevrage : anxiété, insomnie, tremblements, convulsions.
- ✗ « Ce n'est pas grave si je n'en prends que le week-end. »
RÉALITÉ : Même une consommation ponctuelle peut créer une dépendance psychologique et un risque en cas de mélange.



BON À SAVOIR



Prescription

Elles doivent être prescrites pour une durée limitée et réévaluées régulièrement.



Sevrage progressif

Réduire lentement les doses permet de limiter les effets de manque.



Tolérance

Le corps s'habitue : les effets diminuent et le risque de dépendance augmente.



Interactions

Attention aux associations médicamenteuses : elles peuvent renforcer la somnolence et le risque de dépression respiratoire.



EN CAS DE SEVRAGE

Un sevrage brutal peut entraîner : anxiété, agitation, insomnie, tremblements, sueurs, nausées, et dans les cas sévères des convulsions. Ne jamais arrêter seul : consulter un professionnel de santé.



BESOIN D'AIDE ?

Parlez-en à un professionnel de santé ou contactez un centre spécialisé : CSAPA, CAARUD, médecin traitant.



3-MMC

Famille : Stimulants (cathinones)

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

La dopamine, la noradrénaline
et la sérotonine

EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Euphorie, énergie, sociabilité,
stimulation, empathie.

Durée des effets

3 à 6 heures

(selon la dose, le produit
et la personne)

Risques principaux

Déshydratation, hyperthermie,
troubles cardio-vasculaires,
troubles de l'humeur,
dépendance.



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Agitation, anxiété, paranoïa

Hyperthermie,
déshydratation

Tachycardie, hypertension

Nausées, vomissements

Insomnie, fatigue intense

Risque d'euphorie
et de crash hyperthymique

? POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Euphorie

Pour ressentir
une euphorie intense
et un bien-être.

Énergie

Pour augmenter
l'énergie, la motivation
et la concentration.

Sociabilité

Pour faciliter les échanges
et se sentir plus proche
des autres.

Empathie

Pour ouvrir les émotions
et renforcer le sentiment
de connexion.

Fête

Pour améliorer
l'expérience des soirées
et des événements.



À RETENIR EN 30 SECONDES

La 3-MMC est une cathinone de synthèse aux effets stimulants
et empathogènes. Elle peut provoquer déshydratation,
surchauffe, troubles cardiaques et dépendance.

La prudence, les pauses, l'hydratation et l'écoute de son corps
sont essentielles pour limiter les risques.

MYTHES ET RÉALITÉS



« Si je me sens bien, je peux en reprendre. »

RÉALITÉ : L'effet continue d'augmenter après la prise.
Le risque de surchauffe et de déshydratation augmente.



« Ce n'est pas addictif. »

RÉALITÉ : Un usage répété peut entraîner une dépendance
psychologique et des envies compulsives.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Agitation
importante

Hyperthermie
(sensation de chaleur
extrême)

Palpitations,
douleur poitrine

Nausées,
vomissements

Confusion,
paranoïa

Douleur thoracique
ou essoufflement

Comportement
inhabituel



EN CAS D'URGENCE

APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)

Ne jamais laisser
la personne seule.

JAUGES DE RISQUE



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Elevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême

RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Ne pas consommer seul.
- ✓ Tester une faible dose : la puissance du produit peut varier.
- ✓ Espacer les prises : effet cumulatif et risque de surchauffe.
- ✓ Bien s'hydrater régulièrement (eau, pas d'alcool).
- ✓ Faire des pauses, se reposer et manger régulièrement.
- ✓ Éviter de conduire et les activités à risque.
- ✓ En cas de malaise : se mettre au frais, se reposer et demander de l'aide.



POUR LES PROFESSIONNELS

Les cathinones (dont 3-MMC) ont des effets proches des amphétamines et de la MDMA, avec une toxicité parfois imprévisible.

Être attentif aux signes de surchauffe, de déshydratation, d'anxiété ou de comportement inhabituel.

Proposer des espaces de repos, de l'eau, de l'écoute et orienter vers les structures adaptées (CAARUD, CSAPA, urgences...).

BON À SAVOIR



Dosages variables

La composition et la pureté varient beaucoup d'un lot à l'autre.



Tolérance rapide

Les effets diminuent vite : la tentation d'augmenter la dose est fréquente.



Hydratation clé

Boire régulièrement de l'eau en petites quantités.



Risque de crash

Fatigue, moral en baisse, irritabilité : prévoir du repos après la consommation.



Pas de mélange

Éviter l'alcool et les autres stimulants : le risque cardiaque augmente.

EN CAS DE MALAISE

Arrêter la consommation, se mettre au frais, respirer calmement, boire de l'eau, demander de l'aide.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent : appeler les secours.



BESOIN D'AIDE ?

Parlez-en à un professionnel de santé ou contactez un centre spécialisé : CSAPA, CAARUD, médecin traitant.



LSD

Famille : Hallucinogènes (psychédéliques)

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

Les récepteurs sérotoninergiques
(5-HT_{2A}) du cerveau

EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Modification de la perception,
expériences sensorielles et visuelles,
introspection, altération de la pensée,
spiritualité, créativité.

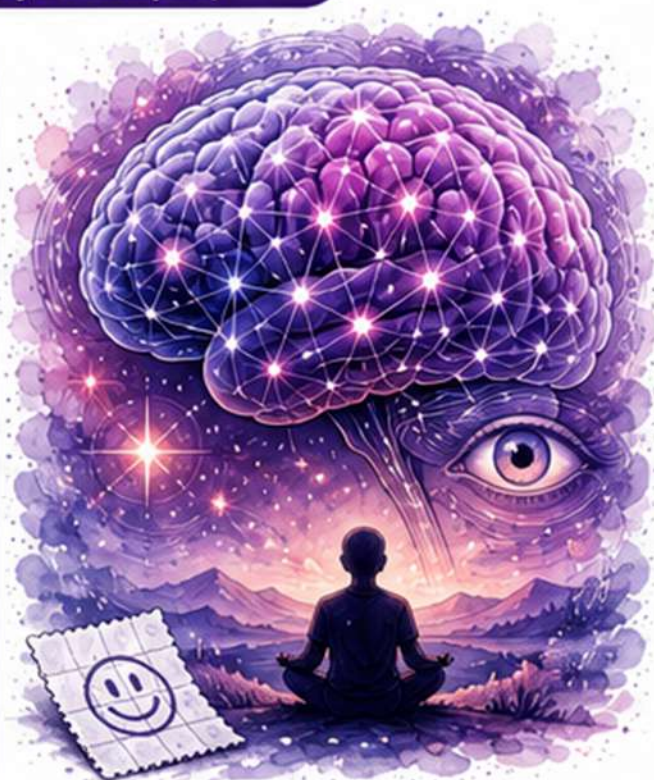
Durée des effets

8 à 12 heures

(selon la dose, la sensibilité
et le contexte)

Risques principaux

Bad trips (angoisse, panique),
décompensation chez les
personnes vulnérables,
accidents, troubles persistants



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Anxiété, peur, panique,
bad trip

Nausées, vomissements

Désorientation spatiale
et temporelle

Augmentation de la fréquence
cardiaque et de la tension

Troubles de la perception
(hallucinations)

Flashbacks (rares)

Déclenchement de troubles
psychiques chez les personnes
vulnérables

POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Exploration

Pour explorer son
esprit, sa conscience
et sa perception.

Bien-être

Pour ressentir
du bien-être, de l'émerveillement
et une connexion au monde.

Introspection

Pour mieux se connaître,
réfléchir, donner du sens
à son vécu.

Créativité

Pour stimuler l'imagination,
la créativité et
l'ouverture d'esprit.

Spiritualité

Pour vivre des expériences
spirituelles ou mystiques,
se sentir uni(e).



À RETENIR EN 30 SECONDES

Le LSD est un psychédélique puissant qui modifie la perception,
la pensée et les émotions. L'expérience peut être magnifique
mais aussi difficile. Le contexte (set & setting) est essentiel.
Les effets varient fortement selon la dose, l'état d'esprit
et l'environnement.

MYTHES ET RÉALITÉS



« Le LSD cause des dommages irréversibles au cerveau. »

RÉALITÉ : Aucune preuve scientifique ne montre de neurotoxicité
du LSD aux doses usuelles.



« On peut rester bloqué dans un bad trip. »

RÉALITÉ : L'expérience est désagréable mais temporaire.
Elle finit toujours par s'estomper.



« Le LSD est très dangereux. »

RÉALITÉ : Le LSD n'est pas mortel en lui-même.
Les risques viennent surtout du contexte et des comportements.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Anxiété
intense

Peur, panique

Confusion
persistante

Perte de repères
spatio-temporels

Comportement
à risque

Idées suicidaires

Douleur thoracique
ou malaise



**EN CAS D'URGENCE
APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

Ne jamais laisser
la personne seule.

JAUGES DE RISQUE



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Élevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême

RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Ne pas consommer seul.
- ✓ Tester une faible dose, surtout lors des premières prises.
- ✓ Éviter les lieux dangereux (hauteur, route, plan d'eau...).
- ✓ Être dans un environnement sécurisé et bienveillant.
- ✓ Avoir une personne sobre et de confiance à proximité.
- ✓ Éviter l'alcool et les autres drogues, surtout les dépresseurs.
- ✓ En cas d'angoisse : respirer, se rassurer, changer d'environnement, demander de l'aide.



POUR LES PROFESSIONNELS

Le LSD n'entraîne pas de dépendance physique.

Le risque principal est l'expérience difficile, notamment chez les personnes avec des antécédents psychiatriques.

Accueillir sans jugement, rassurer, aider à se recentrer.

Évaluer le contexte, prévenir les conduites à risque et orienter si besoin vers des structures adaptées (CAARUD, CSAPA, CMP...).

BON À SAVOIR



Une très faible dose peut déjà avoir des effets puissants.
Commencer bas.



Les effets mettent 30 à 90 minutes à apparaître.
Ne pas redoser trop vite !



Le « set & setting » (état d'esprit et environnement) sont déterminants pour l'expérience.



Prévoir une journée complète : les effets durent longtemps et l'après-coup peut être présent.



S'hydrater régulièrement.



La qualité et le dosage réel des buvards sont souvent inconnus.

EN CAS DE BAD TRIP

Rassurer, respirer lentement, se rappeler que c'est temporaire.
Changer d'environnement, écouter de la musique douce, boire de l'eau, se concentrer sur le corps.
Si la personne est en détresse : appeler les secours.



BESOIN D'AIDE ?

Parlez-en à un professionnel de santé ou contactez un centre spécialisé : CSAPA, CAARUD, médecin traitant.



CHAMPIGNONS HALLUCINOGENES

Famille : Hallucinogènes (psychédéliques)

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

Les récepteurs sérotoninergiques (5-HT2A) du cerveau

EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Expansion de la conscience, introspection, connexion à soi et aux autres, spiritualité, créativité.

Durée des effets

4 à 8 heures

(selon la dose, la sensibilité et le contexte)

Risques principaux

Bad trips (angoisse, panique), décompensation chez les personnes vulnérables, accidents, troubles persistants



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Anxiété, peur, panique, bad trip

Nausées, vomissements

Désorientation spatiale et temporelle

Augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension

Troubles de la perception (hallucinations)

Flashbacks (rares)

Déclenchement de troubles psychiques chez les personnes vulnérables

POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Introspection

Pour mieux se connaître, comprendre ses émotions et son fonctionnement.

Spiritualité

Pour vivre des expériences spirituelles ou mystiques, se sentir relié(e).

Créativité

Pour stimuler l'imagination, la créativité et l'ouverture d'esprit.

Bien-être

Pour se sentir en harmonie, apaiser le mental, diminuer le stress.

Connexion

Pour renforcer le lien avec les autres et avec la nature.



À RETENIR EN 30 SECONDES

Les champignons contiennent de la psilocybine, une substance psychédélique naturelle. Ils modifient profondément la perception, les pensées et les émotions.

L'environnement, l'état d'esprit et l'accompagnement sont déterminants pour une expérience sûre et bénéfique.

MYTHES ET RÉALITÉS



« On peut en prendre beaucoup, il n'y a pas de danger. »

RÉALITÉ : Une forte dose augmente le risque de bad trip et d'accidents.



« Les effets sont toujours agréables. »

RÉALITÉ : Les effets peuvent être très intenses et parfois difficiles à vivre.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Anxiété ou panique intense

Perte de repères importante

Idées paranoïaques

Palpitations, douleur thoracique

Comportement à risque

Épuisement extrême

Confusion persistante



EN CAS D'URGENCE

APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)

Ne jamais laisser la personne seule.



JAUGES DE RISQUE



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Elevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Ne pas consommer seul.
- ✓ Tester une faible dose pour évaluer sa sensibilité.
- ✓ Être dans un environnement sûr, bienveillant et familial.
- ✓ Avoir une personne sobre et de confiance à proximité.
- ✓ Éviter l'alcool et les autres drogues, surtout les dépresseurs.
- ✓ En cas d'angoisse : respirer, se rassurer, changer d'environnement, demander de l'aide.



POUR LES PROFESSIONNELS

Les champignons hallucinogènes n'entraînent pas de dépendance physique.

Les risques principaux sont liés au contexte, à l'état psychologique et aux antécédents psychiatriques.

Accueillir sans jugement, évaluer le contexte et l'intention de la consommation.

Informar sur les effets, les risques et orienter si besoin vers des structures adaptées (CAARUD, CSAPA, CMP...).



BON À SAVOIR



Légalité

Les champignons contenant de la psilocybine sont illégaux en France.



Dosage variable

La teneur en psilocybine varie selon l'espèce, la fraîcheur et le mode de conservation.



Effets par vagues

L'expérience se déroule par phases, avec des montées et des descentes.



Intégration

Prendre du temps après l'expérience pour intégrer ce qui a été vécu peut être bénéfique.



Qualité du produit

L'origine et la conservation influencent la puissance et les effets.



EN CAS DE BAD TRIP

Rassurer, parler calmement, rappeler que les effets sont temporaires.
Proposer de respirer ensemble, changer d'environnement, boire de l'eau, écouter de la musique douce.
Si la personne est en détresse : appeler les secours.



BESOIN D'AIDE ?

Parlez-en à un professionnel de santé ou contactez un centre spécialisé : CSAPA, CAARUD, médecin traitant.



PROTOXYDE D'AZOTE

(GAZ HILARANT)

Famille : Dissociatifs (anesthésiques)

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

Les récepteurs NMDA
et le système opioïde

EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Euphorie, rires, détente,
sensation de légèreté,
distorsion du temps et de
l'espace.

Durée des effets
30 secondes à 2 minutes
(effets très brefs)
Le retour à la normale
est rapide.

Risques principaux
Manque d'oxygène, malaise,
perte de connaissance,
brûlures par le froid,
troubles neurologiques
en usage répété.



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Maux de tête, vertiges,
nausées

Manque d'oxygène, hypoxie

Perte de connaissance

Fourmillements, engourdissements

Carence en vitamine B12
(en usage régulier)

Troubles de l'humeur

Troubles neurologiques
(mémoire, marche, sensation)

POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Fête

Pour rire, se détendre
et vivre un moment
ludique et léger.

Détente

Pour relâcher
les tensions et
décompresser.

Expérience

Pour explorer des
sensations nouvelles
et brèves.

Sociabilité

Pour partager un moment
de convivialité et créer
du lien.

Évasion

Pour s'évader
quelques instants
du quotidien.



À RETENIR EN 30 SECONDES

Le protoxyde d'azote agit très vite et très brièvement.
L'abus ou l'usage régulier peut entraîner des carences en vitamine B12
et des troubles neurologiques parfois graves.
Les risques augmentent avec la quantité, la fréquence
et les conditions d'utilisation.

MYTHES ET RÉALITÉS

- ✗ « Le proto, ce n'est pas une drogue. »
RÉALITÉ : C'est une substance psychoactive avec des effets
et des risques réels.
- ✗ « On ne peut pas faire d'overdose. »
RÉALITÉ : Il n'y a pas de surdose directe, mais l'hypoxie
peut provoquer une perte de connaissance ou un accident.
- ✗ « Ça ne fait aucun mal, c'est juste pour rigoler. »
RÉALITÉ : Les usages répétés peuvent entraîner des séquelles
neurologiques et des carences.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Maux de tête
fréquents

Étourdissements,
maaises

Fourmillements
ou engourdissements

Troubles de la mémoire
ou de la concentration

Fatigue
inhabituelle

Troubles de la marche
ou de l'équilibre

Changements
d'humeur



EN CAS D'URGENCE

APPELER

LES SECOURS
(15 / 18 / 112)

Ne jamais laisser
la personne seule.



JAUGES DE RISQUE

Dépendance	● ● ○ ○ ○
Risque psychiatrique	● ● ○ ○ ○
Risque cardio-vasculaire	● ● ○ ○ ○
Risque pour la conduite	● ● ○ ○ ○
Risque social	● ● ○ ○ ○
Risque d'accident	● ● ○ ○ ○
Risque de décès (overdose)	● ○ ○ ○ ○

○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Élevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême



RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Ne pas consommer seul.
- ✓ Ne pas inhaler directement depuis la cartouche (risque de brûlure au froid).
- ✓ Utiliser un ballon adapté ou un diffuseur.
- ✓ Espacer les prises.
- ✓ Ne pas bloquer sa respiration.
- ✓ Éviter en cas de carence en vitamine B12, de troubles neurologiques ou psychiatriques.
- ✓ Ne pas conduire après consommation.
- ✓ En cas de malaise : s'asseoir ou s'allonger, respirer calmement et demander de l'aide.



POUR LES PROFESSIONNELS

Le protoxyde d'azote n'entraîne pas de dépendance physique mais son usage régulier peut provoquer des carences en vitamine B12 et des atteintes neurologiques parfois irréversibles.

Être attentif aux signes : fourmillements, troubles de l'équilibre, fatigue, troubles de la mémoire.

Informers sans jugement et orienter vers des structures adaptées en cas d'usage problématique ou de complications (neurologue, CSAPA...).



BON À SAVOIR



Gaz très froid

Le contact direct avec la cartouche peut provoquer des brûlures par le froid.



Effets très brefs

Les effets durent de quelques secondes à 2 minutes maximum.



Qualité et pureté

S'assurer d'un produit pur. Les mélanges peuvent être dangereux.



Vitamine B12

Un usage régulier peut entraîner une carence : surveiller et consulter si besoin.



Gestion des déchets

Ne pas jeter les cartouches par terre : impact environnemental important.



EN CAS DE MALAISE

Arrêter immédiatement la consommation.
S'asseoir ou s'allonger dans un endroit aéré.
Respirer calmement.
Si la personne ne reprend pas connaissance, appeler les secours.



BESOIN D'AIDE ?

Parlez-en à un professionnel de santé ou contactez un centre spécialisé : CSAPA, CAARUD, médecin traitant.



CANNABINOÏDES DE SYNTHÈSE

Famille : Cannabinoïdes de synthèse
(cannabis synthétique ou « spice », « K2 »...)

AGIT PRINCIPALEMENT SUR :

Les récepteurs cannabinoïdes
(système endocannabinoïde)

EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Euphorie, relaxation,
altération de la perception,
désinhibition, modification
de la sensibilité sensorielle.

Durée des effets

1 à 4 heures

(selon le produit,
la dose et la sensibilité
de la personne)

Risques principaux

Intoxications aiguës graves,
attaques de panique,
psychose, troubles cardio-
vasculaires, convulsions,
dépendance, syndrome
de sevrage.



EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

Anxiété, angoisse, crises
de panique

Paranoïa, idées délirantes,
hallucinations

Tachycardie, hypertension,
douleurs thoraciques

Nausées, vomissements

Convulsions, perte
de connaissance

Agitation, irritabilité,
agressivité

Dépendance et syndrome
de sevrage

Troubles psychiatriques
(psychose, dépression...)

? POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?

Détente

Pour se relaxer,
ou calmer le stress
et l'anxiété.

Euphorie

Pour ressentir
une sensation
de bien-être
et d'euphorie.

Expérimentation

Par curiosité
ou recherche
de nouvelles
sensations.

Évasion

Pour s'évader
du quotidien
ou de problèmes
personnels.

Substitut

Parfois utilisés
comme alternative
au cannabis
(mais beaucoup plus
risqué !).

Appartenance

Pour se sentir intégré
à un groupe
ou vivre une
expérience collective.



À RETENIR EN 30 SECONDES

- Les cannabinoïdes de synthèse ne sont pas du cannabis.
- Ce sont des molécules de synthèse, souvent beaucoup plus puissantes et imprévisibles que le THC.
- Dès une faible dose, les effets peuvent être intenses et dangereusement imprévisibles.
- Il n'existe pas de dosage sûr.

MYTHES ET RÉALITÉS



« C'est juste du cannabis en plus fort. »

RÉALITÉ : Les cannabinoïdes de synthèse n'ont rien à voir avec le cannabis : structure chimique différente, effets imprévisibles.



« Si ça me fait du bien, je peux en reprendre. »

RÉALITÉ : Les effets peuvent changer d'une prise à l'autre pour le même produit.



QUAND S'INQUIÉTER ?

Anxiété intense,
crise de panique

Paranoïa, idées
délirantes

Hallucinations,
perte de contact
avec la réalité

Douleurs
thoraciques,
palpitations

Convulsions,
perte de
connaissance

Agitation
ou agressivité
inhabituelle

Nausées /
vomissements
importants



EN CAS D'URGENCE

APPELER
LES SECOURS
(15 / 18 / 112)

Ne jamais laisser
la personne seule.

JAUGES DE RISQUE



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Élevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême

RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Ne pas consommer seul.
- ✓ Tester une très petite quantité : la puissance des produits varie énormément.
- ✓ Acheter dans un environnement fiable et éviter les sources inconnues (internet, rue...).
- ✓ Ne pas associer avec d'autres drogues (alcool, stimulants, dépresseurs...).
- ✓ Éviter si tu as des antécédents psychiatriques ou cardiaques.
- ✓ En cas d'angoisse ou de malaise : respirer lentement, se rassurer, changer d'environnement et demander de l'aide.



POUR LES PROFESSIONNELS

Les cannabinoïdes de synthèse sont des substances conçues en laboratoire pour imiter les effets du THC, mais leur structure chimique est différente et souvent beaucoup plus puissante et imprévisible.

Ces produits se fixent de manière imprévisible sur les récepteurs cannabinoïdes, parfois avec une activité partielle, parfois totale, ce qui explique la sévérité et l'imprévisibilité des effets.

Être attentif aux signes d'intoxication aiguë, aux troubles psychiatriques et aux complications cardiovasculaires.

Orienter vers des structures adaptées (CAARUD, CSAPA, CMP...) et proposer un suivi en cas d'usage problématique ou de complications.

BON À SAVOIR



Molécules multiples

Il existe des centaines de molécules différentes (ex : JWH-018, AM-2201, SF-ADB...).



Puissance élevée

Certaines sont jusqu'à 100 fois plus puissantes que le THC.



Durée variable

Les effets peuvent être plus longs et plus imprévisibles que ceux du cannabis.



Tests souvent indétectables

Les tests urinaires classiques ne détectent pas ces substances.



Tolérance croisée

Une tolérance peut se développer rapidement.



Risque psychotique

Plus de risques de psychose, même sans antécédents.

EN CAS DE MALAISE

- Se mettre au calme dans un endroit sécurisant.
- Respirer lentement et profondément.
- Boire de l'eau.
- En cas d'angoisse intense, ne pas hésiter à demander de l'aide.
- Si les symptômes persistent ou s'aggravent : appeler les secours.



BESOIN D'AIDE ?

Parlez-en à un professionnel de santé ou contactez un centre spécialisé : CSAPA, CAARUD, médecin traitant.



NPS : NOUVELLES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

Des substances en constante évolution

Agit principalement sur :
selon la molécule :
récepteurs de la dopamine,
sérotonine, GABA, opioïdes...



EN UN COUP D'ŒIL

Effets recherchés

Euphorie, détente, stimulation, altération de la perception, désinhibition, empathie, expériences dissociatives... selon la substance.

Durée des effets

Variable : de quelques minutes à plusieurs heures.

Risques principaux

Dépendance, surdosage, effets imprévisibles, interactions dangereuses, toxicité élevée.



QU'EST-CE QU'UNE NPS ?

Les NPS sont des substances de synthèse apparues récemment. Leur composition chimique change régulièrement pour contourner la loi.

Elles peuvent imiter les effets de drogues connues (cocaïne, MDMA, LSD, cannabis, héroïne...) mais leur toxicité est souvent inconnue ou sous-estimée.

COMMENT ÇA ÉVOLUE ?

- De nouvelles molécules créées très rapidement.
- Des produits qui changent de nom et de formule.
- Des effets et des risques difficiles à anticiper.
- Des produits vendus sous des appellations trompeuses.

POURQUOI LES PERSONNES CONSOMMENT-ELLES ?



Curiosité

Découverte de nouvelles sensations, d'expériences inconnues.



Recherche de sensations fortes

Pour ressentir quelque chose d'intense.



Pression sociale ou influence

Par les pairs, les réseaux sociaux, les tendances, la publicité.



Fuite / soulagement

Pour échapper au stress, à l'anxiété, à des émotions difficiles.



Accessibilité

Facilité d'achat sur Internet ou dans la rue.



Ignorance des risques

Sous-estimation des effets et de la dangerosité réelle.



À RETENIR EN 30 SECONDES

- Les NPS sont imprévisibles et potentiellement dangereuses.
- La composition change souvent : ce qui n'était pas dangereux hier peut l'être aujourd'hui.
- Il n'existe pas de dose sûre.
- Informé, réduire les risques et demander de l'aide sont essentiels.

MYTHES ET RÉALITÉS

- « C'est comme la MDMA / le LSD. »
RÉALITÉ : Les effets et risques sont imprévisibles.
- « Si je n'ai rien senti, je peux reprendre. »
RÉALITÉ : Les effets peuvent être retardés ou cumulatifs.
- « C'est juste une petite dose. »
RÉALITÉ : À faible dose, des effets graves sont possibles.
- « C'est juste une petite dose. »



QUAND S'INQUIÉTER ?

Agitation importante

Confusion mentale

Palpitations, essoufflement

Hallucinations, paranoïa

Nausées, vomissements

Perte de connaissance

Convulsions

Comportement agressif



EN CAS D'URGENCE

APPELER

LES SECOURS

(15 / 18 / 112)

Ne jamais laisser la personne seule.

JAUGES DE RISQUE (général)



○ Très faible ● Faible ●● Modéré ●●● Élevé ●●●● Très élevé ●●●●● Extrême

RÉDUCTION DES RISQUES

- ✓ Ne pas consommer seul.
- ✓ Se renseigner : la composition change souvent.
- ✓ Tester une très faible dose : commencer bas et y aller doucement.
- ✓ Éviter les mélanges (alcool, médicaments, autres drogues).
- ✓ Espace et entourage de confiance.
- ✓ Avoir de l'eau, faire des pauses, respirer.
- ✓ En cas de malaise : s'éloigner, se rassurer, appeler de l'aide.
- ✓ Si tu ne te sens pas bien, n'hésite pas à demander de l'aide : les secours sont là pour ça.



POUR LES PROFESSIONNELS

Les NPS représentent un défi majeur pour la santé publique :

- Difficulté d'identification et de dosage.
- Effets imprévisibles, parfois graves, même à faible dose.
- Risque de dépendance et d'effets psychiatriques importants.
- Informer sans juger, rassurer et orienter vers des structures adaptées (CAARUD, CSAPA, urgences, hôpitaux...).



i BONS À SAVOIR



Effets imprévisibles

La même substance peut avoir des effets différents d'une fois à l'autre.



Pas de contrôle sur la qualité

Produits coupés, pollués ou mal dosés.



Mélanges à risque

Les mélanges augmentent fortement le danger (overdose, arrêt cardiaque...).



Écoute ton corps

Si ça ne va pas : ralentir, boire, respirer, s'éloigner.



Où se renseigner ?

CAARUD, CSAPA, associations, professionnels de santé.



Demander de l'aide

Un signe de force, pas de faiblesse.

+ EN CAS DE MALAISE

Arrêter toute consommation.

Se mettre au calme, respirer profondément, boire de l'eau.

S'asseoir ou s'allonger en sécurité.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent : appeler les secours.



BESOIN D'AIDE ?

Parlez-en à un professionnel de santé ou contactez un centre spécialisé : CSAPA, CAARUD, médecin traitant.

PERSONNE – PRODUIT – ENVIRONNEMENT

Pourquoi un même produit n'a pas les mêmes effets sur tout le monde



IDÉE CLÉ

Il n'existe pas de « dose universelle ». Ce qui peut être agréable et sans problème pour une personne peut être désagréable, dangereux, voire mortel pour une autre.

Il n'y a pas de consommation sans risque, mais comprendre ces facteurs permet de mieux se préparer et de réduire les risques.

Les effets d'une substance dépendent de l'interaction entre trois grands facteurs : la personne, le produit et l'environnement. C'est leur combinaison unique qui va influencer l'expérience, les effets ressentis et les risques encourus.



EXEMPLES CONCRETS



Même dose de MDMA

Personne reposée, bien dans sa peau, avec des ami·e·s, dans un endroit sécurisant.



Expérience euphorisante, empathie, énergie.



Même dose de MDMA

Personne fatiguée, stressée, dans un contexte tendu ou un environnement bruyant.



Anxiété, confusion, paranoïa possible.



Même dose d'alcool

À jeun, après une journée difficile, en mélange avec des médicaments déprimeurs.



Risques accrus : intoxication, perte de contrôle, coma éthylique.



Ces exemples montrent que changer UN SEUL facteur peut déjà modifier complètement l'expérience et les risques.



EN PRATIQUE : POSER LES BONNES QUESTIONS

- ✓ Qui suis-je aujourd'hui ? Comment je me sens ?
- ✓ Qu'est-ce que je prends ? Quelle dose ? Quelle qualité ? Comment je le prends ?
- ✓ Où je suis ? Avec qui ? Dans quelles conditions ?
- ✓ Suis-je prêt·e à faire face à d'éventuels effets difficiles ? Ai-je un plan en cas de problème ?



SIGNAUX D'ALERTE : ADAPTER OU FAIRE UNE PAUSE

Malaise physique ou psychologique

Effets inattendus ou intenses

Perte de contrôle

Envie de consommer plus que prévu

Isolement

Situation de stress ou d'insécurité

Dans ces cas, ralentir, s'hydrater, parler à quelqu'un en qui tu as confiance, ou faire une pause.

FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE

PERSONNE

Âge

Le corps et le cerveau changent avec le temps.

Sexe et genre

Des différences biologiques et sociales peuvent jouer un rôle.

Santé physique

Maladies, fatigue, alimentation, hydratation...

Santé mentale

Stress, anxiété, dépression, traumatismes, état émotionnel...

Expérience et connaissances

Une première fois comporte plus de risques.

Tolérance

Elle varie selon la fréquence de consommation, le mode de vie, etc.

Attentes et état d'esprit

Ce que l'on cherche influence ce que l'on vit.

PRODUIT

Substance

Alcool, cannabis, cocaïne... toutes les substances n'ont pas les mêmes effets.

Dose

La quantité consommée change tout.

Pureté et composition

La concentration, les coupures et les substances ajoutées sont souvent inconnues et variables.

Mode de consommation

Fumer, sniffer, avaler, injecter...

Association

Avec d'autres substances (médicaments, drogues, alcool...) les effets peuvent s'additionner ou se multiplier.

ENVIRONNEMENT

Lieu

Intérieur/extérieur, sécurité du lieu, confort, accès à l'aide...

Social

Être seul-e ou entouré-e ? Avec des ami-e-s de confiance ? Ambiance du groupe ?

Contexte légal et culturel

Tolérance sociale, risques policiers, stigmates...

Moment

Moment de la journée, fréquence, durée, récupération avant / après...

Stress et imprévus

Problèmes personnels, conflits, énervement, événements inattendus...



À RETENIR

- Y aller progressivement.
- Observer comment on se sent à chaque prise.
- Adapter sa consommation à son état et à son contexte.
- Demander de l'aide si besoin.

*Connaissance
+ Préparation
+ Bienveillance
= Réduction des risques*



COMPRENDRE CES FACTEURS, C'EST SE DONNER DU POUVOIR

Faire des choix plus éclairés

Anticiper et prévenir les risques

Prendre soin de soi et des autres

Savoir demander de l'aide au bon moment

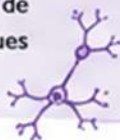
La réduction des risques, c'est la liberté de choisir.



COMMENT FONCTIONNE LE CERVEAU ?

Comprendre pour mieux faire des choix

Les substances psychoactives agissent sur le cerveau en modifiant la communication entre les neurones et l'équilibre de certains messagers chimiques (neurotransmetteurs).



À RETENIR

- ✓ Le cerveau cherche l'équilibre : il s'adapte constamment.
- ✓ Chaque substance agit à sa manière, mais aucune n'est neutre pour le cerveau.
- ✓ Les effets dépendent de la dose, de la fréquence, de ton état physique, mental et du contexte.
- ✓ Le cerveau peut récupérer, mais il a besoin de temps, de repos et de bonnes conditions.

LES PRINCIPAUX SYSTÈMES IMPLIQUÉS



DOPAMINE

Le circuit de la récompense

Impliquée dans le plaisir, la motivation et l'envie de recommencer. Rôle clé dans les addictions.



SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE

Participe à la régulation de l'humeur, de l'appétit, de la douleur, du sommeil et de la mémoire.



SYSTÈME OPIOÏDE NATUREL

Intervient dans la gestion de la douleur et procure une sensation de bien-être et d'apaisement.



SÉROTONINE

L'humeur et les émotions

Régule l'humeur, l'anxiété, le sommeil, l'appétit et certaines fonctions cognitives.



GABA

Le frein

Principal neurotransmetteur inhibiteur : il calme l'activité du cerveau, réduit l'anxiété et favorise la détente.



GLUTAMATE

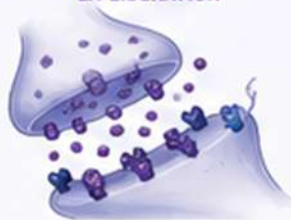
L'excitation

Principal neurotransmetteur excitateur : il favorise l'apprentissage, la mémoire et la plasticité cérébrale.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les neurones communiquent entre eux grâce aux neurotransmetteurs. Une substance peut :

AUGMENTER LA LIBÉRATION



Plus de messagers envoyés.

BLOQUER LA RECAPTURE



Les messagers restent plus longtemps.

IMITER OU BLOQUER LES RÉCEPTEURS



Le message est amplifié ou au contraire bloqué.

RÉSULTAT :

Le fonctionnement normal du cerveau est modifié, ce qui entraîne des effets sur le corps, l'humeur, les perceptions, les pensées et les comportements.

LE CERVEAU, UN ORGANE COMPLEXE ET FRAGILE

Il continue à se développer jusqu'à environ 25 ans.

Le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et les liens sociaux le protègent.

Le stress chronique, le manque de sommeil et certaines substances l'épuisent.

Les consommations répétées peuvent entraîner des modifications durables.

Ton cerveau a une grande capacité d'adaptation... mais pas d'invincibilité.



COMMENT LES SUBSTANCES AGISSENT-ELLES ?

SYSTÈME / NEUROTRANSMETTEUR	RÔLE PRINCIPAL	EXEMPLES DE SUBSTANCES QUI AGISSENT DESSUS	EFFETS POSSIBLES (SELON LA DOSE ET LE CONTEXTE)
 DOPAMINE	Plaisir, motivation, récompense	Cocaïne, amphétamines, MDMA, cannabis, héroïne, nicotine, alcool	Euphorie, confiance, énergie, envie de recommencer, risque d'addiction
 SÉROTONINE	Humeur, émotions, sommeil, appétit	MDMA, LSD, champignons, certaines amphétamines, ISRS (médicaments)	Élévation de l'humeur, altération des perceptions, risque de confusion ou de « bad trip »
 GABA	Calme, anxiété, sommeil, détente	Alcool, benzodiazépines, GHB/GBL, kétamine (à forte dose), cannabis	Relaxation, désinhibition, somnolence, pertes de mémoire, risque de dépression respiratoire
 GLUTAMATE	Apprentissage, mémoire, excitation	Kétamine, PCP, amphétamines, cocaïne	Dissociation, stimulation mentale, troubles cognitifs possibles
 SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE	Équilibre général, appétit, douleur, sommeil, humeur	Cannabis, HHC, CBD, cannabinoïdes de synthèse	Détente, modification de l'humeur et de la perception, faim, somnolence ou anxiété
 SYSTÈME OPIOÏDE NATUREL	Douleur, bien-être, apaisement	Héroïne, oxycodone, fentanyl, tramadol, kratom	Euphorie, sédation, soulagement de la douleur, risque de dépression respiratoire et de dépendance



Cette liste n'est pas exhaustive. Les effets varient selon les personnes, la dose, la fréquence, la qualité du produit et le contexte.

LE CERVEAU EST CONNECTÉ À TOUT LE RESTE DU CORPS



Cœur : rythme cardiaque, tension artérielle, circulation.



Respiration : fréquence et profondeur.



Système digestif : nausées, appétit, transit.



Système immunitaire : plus sensible au stress et aux déséquilibres.



Hormones : stress (cortisol), plaisir (endorphines), sommeil (mélatonine)... tout influence ton état.

EN BREF

Ton cerveau cherche constamment à maintenir un équilibre. Les substances peuvent le déséquilibrer à court terme (pour produire des effets) et à long terme (pour ta santé).

PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU, C'EST AUSSI :



Dormir assez et régulièrement



Manger équilibré et s'hydrater



Bouger, sortir, respirer



Entretenir des liens et demander du soutien



Prendre du temps pour soi et gérer le stress

Un cerveau en bonne santé t'aide à faire des choix plus libres, plus éclairés et plus alignés avec ce qui compte pour toi.

DÉPENDANCE ET ADDICTION

Comprendre le mécanisme pour mieux garder le contrôle

L'addiction n'est pas un manque de volonté. C'est un phénomène complexe qui peut concerner tout le monde. Comprendre le cycle permet d'agir plus tôt et de demander de l'aide.

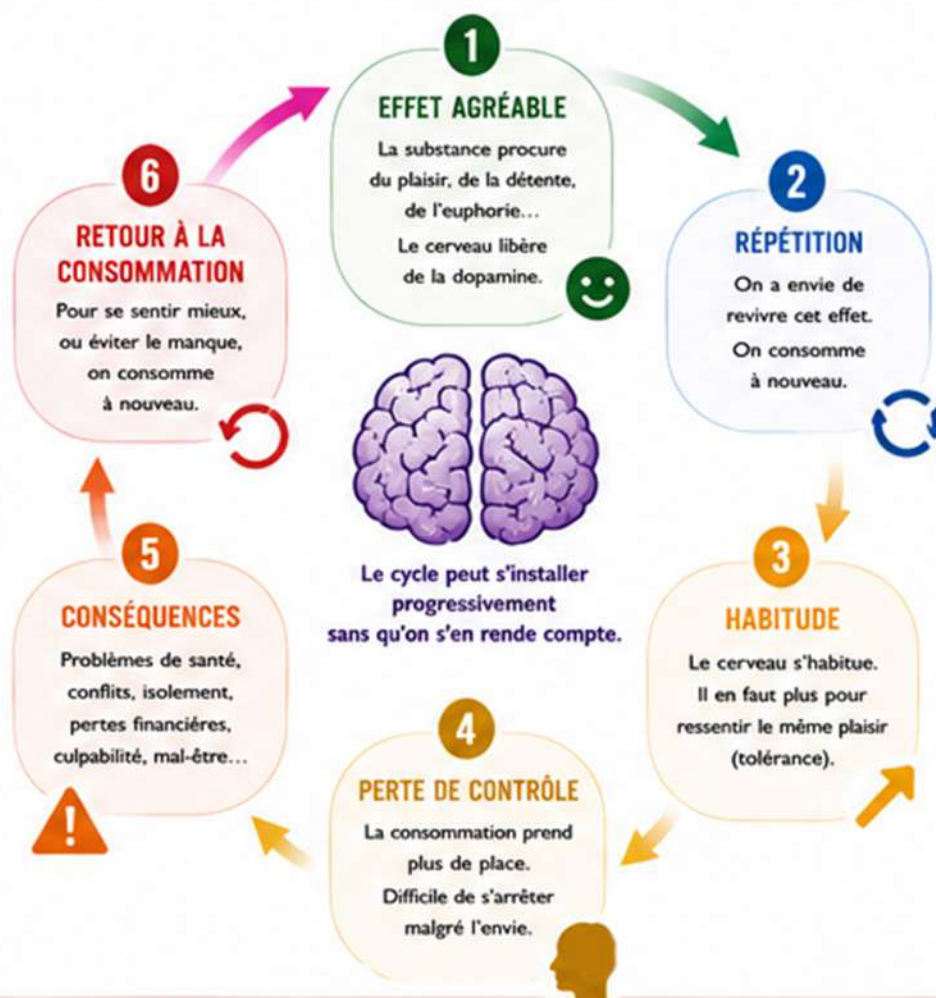


À RETENIR

- ✓ Le cerveau cherche le plaisir et évite la douleur.
- ✓ Certaines substances activent fortement ce système de récompense.
- ✓ Avec le temps, le cerveau s'habitue et en demande plus pour ressentir le même effet.
- ✓ La dépendance peut être physique, psychologique, ou les deux.
- ✓ Il existe des solutions et l'on peut s'en sortir.



LE CYCLE DE L'ADDICTION



! SIGNES QUI PEUVENT ALERTER

Envie fréquente et intense de consommer

Besoin d'augmenter les doses pour ressentir les mêmes effets

Difficulté à arrêter ou à contrôler sa consommation

Poursuite de la consommation malgré des conséquences négatives

Négligence d'autres activités importantes (études, travail, vie sociale...)

Manque, irritabilité, anxiété ou déprime quand on ne consomme pas.

CE N'EST PAS UNE FAIBLESSE

L'addiction est reconnue comme une maladie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Elle peut toucher n'importe qui, indépendamment de son milieu, de son intelligence ou de sa force de caractère. Ce n'est pas une question de volonté, mais de fonctionnement du cerveau.

i BON À SAVOIR

Il n'existe pas de « profil type ». Certaines personnes seront plus vulnérables que d'autres, mais personne n'est 100 % à l'abri. Plus la consommation commence tôt, plus les risques sont élevés.

FACTEURS QUI PEUVENT AUGMENTER LES RISQUES DE DÉPENDANCE

LIÉS À LA PERSONNE

- Antécédents familiaux d'addiction
- Troubles de l'humeur (anxiété, dépression...)
- Faible estime de soi
- Impulsivité
- Curiosité, recherche de sensations fortes

LIÉS AU PRODUIT

- Substance très puissante (effets intenses)
- Action rapide sur le cerveau
- Forte capacité à créer de la tolérance et du manque
- Mode de consommation (injecté, fumé...)

LIÉS À L'ENVIRONNEMENT

- Stress, violence, traumatismes
- Pression du groupe
- Disponibilité et facilité d'accès
- Précarité (logement, finances, isolement)
- Manque de soutien et de repères

LIÉS AU CONTEXTE DE CONSOMMATION

- Consommation fréquente ou quotidienne
- Consommation seule
- Mélanges de substances
- Consommation pour fuir un problème
- Ennui, vide, mal-être

DÉPENDANCE PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE... OU LES DEUX



DÉPENDANCE PHYSIQUE

Le corps s'habitue à la substance. À l'arrêt, des symptômes de manque apparaissent (sueurs, tremblements, douleurs, nausées, anxiété...).



DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

Le mental associe la substance au plaisir, à la détente ou à la fuite des problèmes. L'envie revient très fort, même sans manque physique.

LES DEUX PEUVENT ÊTRE LIÉES

Certaines substances entraînent les deux types de dépendance (exemple : héroïne, cocaïne, alcool...).



COMMENT SORTIR DU CYCLE ?



Prendre conscience

Reconnaître que la consommation pose problème est une première étape importante.



En parler

Parler à une personne de confiance ou à un-e professionnel-le permet de ne pas rester seul-e.



Se faire accompagner

Médecins, psychologues, associations, groupes de parole : il existe des ressources.



Trouver des alternatives

Activités, sport, création, méditation, relations positives... pour retrouver du plaisir autrement.



Être patient et bienveillant

Le rétablissement prend du temps. Les rechutes peuvent arriver, mais ce n'est pas un échec.

SE FAIRE AIDER C'EST AGIR POUR SOI ET POUR SA SANTÉ. N'ATTENDS PAS D'ÊTRE AU FOND DU TROU POUR DEMANDER DE L'AIDE.



EN CAS DE DIFFICULTÉS

Si tu te sens dépassé-e, si tu souffres ou si tu penses au suicide, parle à quelqu'un ou contacte une ligne d'écoute.

3114

Prévention suicide
24h/24 – 7j/7
(gratuit)

Drogues Info Service

0 800 23 13 13

7j/7 de 8h à 2h
(gratuit et anonyme)

Fil Santé Jeunes

0 800 235 236

9h – 23h tous les jours
(gratuit et anonyme)

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Professionnels de santé, CSAPA, associations, groupes d'entraide (NA, Alcooliques Anonymes...), structures d'accueil et d'écoute près de chez toi.



Médecin
traitant



Psychologue



CSAPA
(centres spécialisés)



Associations



Groupes
de parole



RÉDUCTION DES RISQUES

Des choix informés pour prendre soin de soi et des autres

La réduction des risques (RdR) ne vise pas l'absence de consommation, mais la diminution des dommages pour la santé, la vie sociale et le bien-être. S'informer, se préparer et faire les bons choix peut tout changer.



LES PRINCIPES CLÉS

Autonomie

Chacun fait ses propres choix.

Non jugement

Aucun jugement sur les choix et les pratiques.

Information

Des infos fiables pour faire des choix éclairés.

Solidarité

Prendre soin de soi et des autres.

AVANT DE CONSOMMER : PRÉPARER, C'EST PROTÉGER

S'INFORMER



- Connaître les effets, les risques et la durée.
- Se renseigner sur les dosages et les mélanges.
- Vérifier la légalité du produit.

TESTER SON PRODUIT



- Utiliser des réactifs permet d'identifier certaines substances et d'éviter les mauvaises surprises.

Un test ne donne pas d'info sur la dose ni sur la pureté !

COMMENCER DOUCEMENT



- Tester avec une petite dose.
- Attendre les effets avant d'en reprendre.

On peut toujours reprendre, mais on ne peut pas revenir en arrière.

PRÉVOIR SON ENVIRONNEMENT

- Choisir un lieu sûr, calme et agréable.
- Être avec des personnes de confiance.
- Prévoir un retour sûr.

LE MATÉRIEL UTILE



Réactifs de test



Eau



Protections (préservatifs, digues dentaires)



Bouchons d'oreilles



Mouchoirs et gel hydroalcoolique



Chargeur de téléphone



Vêtements chauds

LES RÈGLES D'OR



S'HYDRATER

Régulièrement, petites gorgées. Éviter l'excès d'eau (en particulier avec la MDMA).



FAIRE DES PAUSES

Prendre le temps de récupérer. Alternier activité et repos.



MANGER AVANT ET APRÈS

Avoir le ventre plein protégé et aide à récupérer.



ÉCOUTER SON CORPS

Fatigue, nausées, stress, tremblements... Savoir s'arrêter.



PRENDRE SOIN DES AUTRES

Être attentif à ses ami-es, proposer de l'eau, un endroit calme.



ATTENTION AUX MÉLANGES

Ils augmentent fortement les risques d'imprévu.



SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

Perte de connaissance

Difficulté à respirer

Douleur dans la poitrine

Convulsions

Température corporelle très élevée

Peau froide, bleue ou mouchetée

Confusion, agitation extrême

Vomissements répétés



**EN CAS D'URGENCE
APPELER LES SECOURS
(15 / 18 / 112)**

**Rester avec la personne,
la mettre en sécurité
et ne pas la laisser seule.**

PENDANT LA CONSOMMATION : RÉDUIRE LES RISQUES



AVOIR UN PLAN

Savoir ce que l'on prend,
en quelle quantité,
ensemble.



Y ALLER À SON RYTHME

Respecter ses limites,
celles des autres
et le contexte.



ÉVITER L'ALCOOL

Il augmente les risques
de coma éthylique
et d'imprévu.



AÉRER RÉGULIÈREMENT

L'air frais aide à rester
lucide et à éviter les
maaises.



ATTENTION À LA CHALEUR

Danser, transpirer, chaleur...
Surveiller la température
et s'hydrater.



SE PROTÉGER

Préservatif, digue dentaire,
gel, lubrifiant : se protéger,
c'est protéger les autres.



RÊVER À DEMAIN

Prévoir un retour sûr,
un temps de repos
et de récupération.



DEMANDER DE L'AIDE

Si ça ne va pas,
parler à quelqu'un
de confiance.

APRÈS : RÉCUPÉRER ET PRENDRE SOIN DE SOI



RÉCUPÉRER

Le sommeil est
essentiel pour
le corps et le mental.



MANGER ÉQUILIBRÉ

Recharger les batteries
avec des aliments
riches et variés.



S'HYDRATER

Continuer à boire
de l'eau régulièrement.



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Se reposer, se changer
les idées, parler si
besoin.



ÊTRE À L'ÉCOUTE

Des émotions peuvent
remonter après coup,
c'est normal.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les effets peuvent
continuer après la
consommation :
fatigue, baisse de moral,
anxiété ou troubles
du sommeil peuvent
durer plusieurs jours.

LA RÉDUCTION DES RISQUES, C'EST AUSSI...



Connaître
ses droits



Éviter les
situations à risque



Respecter les lieux
et les personnes



Limitier son impact
sur l'environnement



Agir contre
les discriminations



IDÉE REÇUE

« La réduction des risques
encourage la consommation. »
FAUX. La RdR sauve des vies,
réduit les dommages et favorise
l'accès aux soins et à l'aide.



RESSOURCES UTILES

- Drogues Info Service : 0 800 23 13 13 (7j/7 de 8h à 2h, appel gratuit et anonyme)
www.drogues-info-service.fr
- Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (9h – 23h tous les jours, gratuit et anonyme)
www.filsantejeunes.com
- Associations locales, CAARUD, centres de santé, structures d'accueil :
des professionnel·les sont là pour t'écouter et t'informer.



À RETENIR

- ✓ S'informer, se préparer, écouter son corps.
- ✓ Prendre soin de soi et des autres.
- ✓ Faire des choix éclairés, c'est réduire les risques.
- ✓ Demander de l'aide, c'est un signe de force.

Ta santé compte. Fais-toi confiance.



OVERDOSES

SAVOIR RECONNAÎTRE, AGIR, SAUVER

Chaque minute compte.

Une overdose survient quand le corps ne parvient plus à gérer une substance. Elle peut être mortelle, mais des gestes simples peuvent sauver une vie.



RECONNAÎTRE UNE OVERDOSE

Les signes peuvent varier selon la substance.

En cas de doute, considère que c'est une overdose et agis.

! À RETENIR

- ✓ Toute substance peut entraîner une overdose : seul, en mélange, à dose trop élevée ou qualité inconnue.
- ✓ Ne jamais laisser une personne inconsciente seule.
- ✓ Appeler les secours ne met personne en danger : en France, l'appel est anonyme et ne déclenche pas de poursuites.
- ✓ Agir vite peut sauver une vie.

**RESTER CALME,
RASSURER, AGIR ENSEMBLE.**

SIGNES FRÉQUENTS

- Ne répond pas quand on lui parle ou on la secoue
- Respiration très lente, irrégulière ou absente
- Peau froide, moite ou très pâle/bleuâtre
- Lèvres ou ongles bleutés ou grisâtres
- Pupilles très petites (en pointe d'épingle)
- Perte de connaissance ou grande somnolence



**EN CAS DE DOUTE,
AGIS !**



PLUS SPÉCIFIQUES SELON LES SUBSTANCES

Opioides (héroïne, fentanyl, méthadone...) : respiration très lente ou absente, ronflements, conscience altérée.

GHB/GBL, alcool, benzodiazépines : très grande somnolence, perte de coordination, respiration irrégulière.

Stimulants (cocaïne, 3-MMC...) : hyperthermie, agitation extrême, convulsions, douleur thoracique.

MDMA, amphétamines : forte chaleur, déshydratation, confusion, crampes, perte de conscience.

FACTEURS QUI AUGMENTENT LE RISQUE D'OVERDOSE

Consommer seul-e

Mélanges de substances

Dose trop élevée ou mal évaluée

Tolérance faible ou absente

Substance de qualité inconnue ou coupée

Fatigue, stress, problèmes de santé

Chaleur, déshydratation ou manque d'oxygène

RÉDUIRE LES RISQUES : QUELQUES RÈGLES ESSENTIELLES



Ne consomme pas seul-e.



Commence avec une petite dose, attends, observe.



Informe-toi sur les mélanges et les dosages.



Écoute ton corps.

APPELER LES SECOURS : QUI, QUAND, COMMENT ?

Ne raccroche pas le premier. Réponds aux questions. Les secours sont là pour aider.

**15
SAMU**

Urgence médicale, personne inconsciente, respiration anormale, overdose.

**18
SAPEURS-
POMPIERS**

Danger vital, incendie, accident, lieu public.

**112
NUMÉRO
D'URGENCE
EUROPÉEN**

Valable partout en Europe, même sans crédit.

DONNE LES INFOS CLAIRES :

- ✓ Où es-tu ? Adresse précise.
- ✓ Que s'est-il passé ?
- ✓ État de la personne.
- ✓ Substance(s) consommée(s) si connues.
- ✓ Reste en ligne, suis les conseils.



LES PREMIERS GESTES QUI SAUVENT

1 VÉRIFIER LA RÉPONSE

Parle fort, secoue légèrement les épaules.



Pas de réponse ?
Passe à l'étape 2.

2 VÉRIFIER LA RESPIRATION

Regarde la poitrine, écoute, sens près de la bouche et du nez pendant 10 secondes.



Pas de respiration ou respiration anormale ?
Passe à l'étape 3.

3 APPELER LES SECOURS

Compose le 15 (ou 112) immédiatement.



Reste en ligne et suis leurs conseils.

4 PLACER SUR LE CÔTÉ (POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ)

Pour éviter l'étouffement en cas de vomissements.



Vérifie régulièrement la respiration.

5 SI ARRÊT RESPIRATOIRE : MASSAGE CARDIAQUE

30 compressions thoraciques au centre de la poitrine, rythme rapide.



Si tu es formé-e, alterne 30 compressions et 2 insufflations.

NALOXONE : L'ANTIDOTE DES OPIOÏDES



La naloxone peut inverser une overdose liée aux opioïdes (héroïne, fentanyl, méthadone...). Elle n'agit pas sur les autres substances.

COMMENT L'UTILISER (SPRAY NASAL)

- 1 Incline la tête de la personne en arrière.
- 2 Insère l'embout dans une narine.
- 3 Appuie fermement pour libérer la dose.
- 4 Allonge la personne sur le côté.
- 5 Appelle les secours.
- 6 Si pas d'amélioration après 2-3 min, administre une seconde dose.

i À SAVOIR

- ✓ Sans danger : elle ne fait pas d'effet si la personne n'a pas consommé d'opioïdes.
- ✓ Disponible gratuitement dans de nombreux CAARUD, centres de santé et associations.

APRÈS UNE OVERDOSE



Reste avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours.



Rassure-la, parle-lui calmement quand elle reprend conscience.



Propose de l'eau quand elle est bien réveillée.



Écoute sans juger, respecte son rythme.



Informe-la des risques et des ressources à disposition.

PRENDS SOIN DE TOI AUSSI



Être témoin d'une overdose est éprouvant.

Parle-en, cherche du soutien, prends le temps de souffler.

RESSOURCES ET ACCOMPAGNEMENT

Tu n'es pas seul-e. De l'aide existe, pour toi ou pour un.e proche.



DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13

7j/7 de 8h à 2h

Appel gratuit et anonyme

www.drogues-info-service.fr



FIL SANTÉ JEUNES

0 800 235 236

9h à 23h tous les jours

Appel gratuit et anonyme

www.filsantejeunes.com



ASSOCIATIONS LOCALES

CAARUD, centres de santé, structures d'accueil et d'écoute.

Renseigne-toi près de chez toi.



URGENCE VITALE

15 (SAMU)

18 (Pompiers)

112 (Europe)

POUR EN SAVOIR PLUS

Scanne ce QR code pour accéder à des infos fiables, guides pratiques et adresses utiles.



L'information, la bienveillance et la solidarité sauvent des vies.

Prendre soin de soi et des autres, c'est la meilleure prévention.

PRÉVENTION, RÉDUCTION DES RISQUES ET ACCOMPAGNEMENT

MÉLANGES

DES COMBINAISONS À RISQUES

Mieux comprendre les interactions pour éviter les dangers

Mélanger des substances, c'est multiplier les effets... et les risques. Certaines combinaisons peuvent être imprévisibles, dangereuses, voire mortelles.



À RETENIR

- ✓ Les effets d'un mélange sont souvent imprévisibles.
- ✓ Les risques augmentent avec le nombre de substances, les doses et la fréquence.
- ✓ Commencer toujours par de petites doses.
- ✓ Attendre, observer, écouter son corps.
- ✓ En cas de doute, mieux vaut s'abstenir.



Chaque personne réagit différemment. Ce qui ne cause pas de problème à l'un-e peut être dangereux pour l'autre.

FAMILLES DE SUBSTANCES



DÉPRESSEURS

Alcool, GHB/GBL, benzodiazépines, opioïdes (héroïne, fentanyl...), kétamine, etc.



STIMULANTS

Cocaïne, amphétamines, MDMA, 3-MMC, caféine, etc.



PSYCHÉDÉLIQUES

LSD, champignons, 2C-B, DMT, etc.



CANNABINOÏDES

Cannabis, résine, huile, THC, etc.



DISSOCIATIFS

Kétamine, DXM, PCP, etc.



ENTACTOGÈNES

MDMA, MDA, 6-APB, etc.



AUTRES

NPS, poppers, protoxyde d'azote, etc.

COMMENT LIRE UN MÉLANGE ?

Quand on mélange, les effets peuvent :



S'ADDITIONNER

Les effets se cumulent, le risque augmente.



SE POTENTIALISER

Les effets se décuplent, le risque augmente fortement.



SE NEUTRALISER

Les effets se diminuent ou se bloquent.

Cette grille n'est pas exhaustive. Les dosages, la qualité des produits et ton état physique et mental jouent un rôle essentiel.

GRILLE DES INTERACTIONS : EXEMPLES DE COMBINAISONS

	↓	⚡	👁	🌿	🧩	❤	★
↓		↑	↔	↑	↑	↑	↑
⚡	↑		↑↑	↑	↑↑	↑↑	↑↑
👁	⚠	↑		↑	↔	⚠	↔
🌿	↑	↑↑	↔		↑	↔	↑
🧩	↑	↑↑	↑	↑		↑	↑
❤	↑	↑	↑↑	↔	↔		↔
★	↑	↑↑	↔	↑	↔	↔	

↑ Effets qui s'additionnent : prudence

↑↑ Effets qui se potentialisent : danger !

⚠ Risque élevé / dangereux

↔ Effets qui se neutralisent

RAPPEL : CE QUI AUGMENTE LE RISQUE

Doses élevées ou redoses rapprochés Méconnaissance de la composition ou de la qualité Fatigue, stress, manque de sommeil, problèmes de santé Consommer seul-e ou dans un endroit peu sécurisé Mélanger plusieurs substances à la fois



EN CAS DE MALAISE



Arrêter de consommer



Se mettre au calme



Respirer lentement

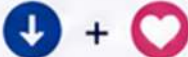


Demander de l'aide



15 / 18 / 112

ZOOM SUR QUELQUES MÉLANGES FRÉQUENTS

 ↑↑ Déshydratation, surchauffe, nausées, baisse de vigilance. Le foie travaille plus. Conseil : alterner avec de l'eau, éviter les doses élevées. 	 ↑↑ Formation de cocaéthylène (toxique pour le cœur et le foie). Risque cardiovasculaire élevé. Conseil : à éviter. 	 CANNABIS + ALCOOL ↑↑ Somnolence, baisse de la coordination, vomissements possibles. Conseil : commencer par de petites doses. 
 KÉTAMINE + ALCOOL ↑↑ Risque de perte de connaissance, dépression respiratoire, amnésie. Conseil : à éviter. 	 MDMA + 3-MMC ↑↑ Surchauffe, déshydratation, insomnie, tension, agitation. Risque cardiovasculaire élevé. Conseil : à éviter. 	 + GHB/GBL + ALCOOL OU BENZODIAZÉPINES ↑↑ Dépression respiratoire, perte de conscience, coma. Risque vital. Conseil : à éviter absolument. 
 LSD / CHAMPIGNONS + MDMA ↑↑ Intensification des effets psychédéliques et émotionnels. Expérience imprévisible. Conseil : prudence, petite dose. 	 POPPERS + STIMULANTS (COCAÏNE, 3-MMC...) ↑↑ Risque cardiovasculaire (troubles du rythme cardiaque, augmentation de la tension). Conseil : prudence. 	 PROTOXYDE D'AZOTE + VITAMINE B12 ? Usage répété de protoxyde sans supplémentation en B12 peut entraîner des troubles neurologiques. Conseil : espace les prises, ne pas en abuser. 

 Les effets changent selon les personnes, les doses, l'état de santé, le contexte et la qualité des produits. Cette grille donne des tendances générales.

RÉDUIRE LES RISQUES QUAND ON MIXE



COMMENCER PAR DE PETITES DOSES

Une substance à la fois. Attendre 1h à 2h pour sentir les effets avant d'en reprendre.



S'HYDRATER RÉGULIÈREMENT

Eau, tisanes, boissons électrolytiques. Éviter l'alcool et les boissons énergisantes.



ÉCOUTER SON CORPS ET SES LIMITES

Fatigue, nausées, vertiges, agitation, douleurs : ralentis ou arrête-toi.



NE PAS CONSOMMER SEUL-E

Avoir quelqu'un à qui parler, qui peut aider en cas de besoin.



S'INFORMER SUR LES PRODUITS

Composition, dosage, fiabilité des sources. Se méfier des poudres et comprimés.



AVOIR UN PLAN D'URGENCE

Savoir appeler les secours. Connaître l'emplacement des structures d'aide.



Réduire les risques ne veut pas dire consommer sans risques. Mais ça peut faire toute la différence.



OÙ TROUVER DE L'AIDE ET DES INFOS ?

Voir page "Ressources utiles" à la fin du guide.



DES QUESTIONS ? BESOIN DE PARLER ?

Associations, lignes d'écoute, chats anonymes : tu n'es pas seul-e.

Prenons soin de nous et des autres.



BAD TRIPS

COMPRENDRE, PRÉVENIR, TRAVERSER

Une expérience difficile n'est pas une fatalité. Tu n'es pas seul-e.

Un bad trip est une expérience psychologique désagréable qui peut survenir sous l'effet d'une substance. Il est souvent temporaire et finit par passer.



À RETENIR

- ✓ Un bad trip n'est pas un signe de faiblesse.
- ✓ Il peut arriver à tout le monde.
- ✓ Il n'y a pas de honte à demander de l'aide.
- ✓ Rester calme, se rassurer et être entouré-e aide à traverser.
- ✓ Ça passe. Tu n'es pas coincé-e pour toujours dans cette sensation.

QU'EST-CE QU'UN BAD TRIP ?

Une réaction intense de peur, d'angoisse, de confusion ou de malaise psychologique sous l'effet d'une substance.

IL PEUT SE TRADUIRE PAR :



Anxiété, panique, paranoïa



Tristesse, angoisse, sentiment de mort



Perte de repères, confusion



Détachement, déréalisation



Pensées négatives ou envahissantes

QU'EST-CE QUI PEUT FAVORISER UN BAD TRIP ?



Le produit

Dose trop élevée, produit de mauvaise qualité, substance inconnue, mélange risqué.



La personne

Stress, fatigue, troubles anxieux, humeur instable, manque d'expérience.



L'environnement

Lieu inconfortable, bruyant, insécurisant, conflits, manque d'intimité.



Le contexte

Problèmes personnels, soucis, pression sociale, événements difficiles récents.



Le moment

Manque de sommeil, fin de soirée compliquée, come-down, redose, isolement.

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE BAD TRIP ?



S'INFORMER

- Connaître les effets du produit.
- Commencer par une petite dose.
- Éviter les mélanges risqués.



CHOISIR SON ENVIRONNEMENT

- Lieu sûr, calme, propre, aéré.
- Endroit où tu te sens bien et à l'aise.



ÊTRE BIEN ACCOMPAGNÉ-E

- Avec des personnes de confiance.
- Qui peuvent te rassurer si besoin.



ÊTRE DANS DE BONNES CONDITIONS

- Reposer, manger, t'hydrater.
- Éviter de consommer si tu vas mal.



PRÉPARER SON ESPRIT

- Intention claire, état d'esprit positif.
- Se fixer des limites, les respecter.

LES SUBSTANCES LES PLUS CONCERNÉES

Les psychédéliques (LSD, champignons, 2C-B, DMT, etc.), la kétamine, le cannabis (à forte dose), la MDMA (et autres empathogènes), les stimulants. Mais un bad trip peut arriver avec n'importe quelle substance.



À SAVOIR

Un bad trip peut parfois révéler quelque chose d'important sur soi. Mais ce n'est pas une obligation. Ton bien-être passe avant tout.

Tu n'es pas obligé-e de comprendre pendant l'expérience.

QUE FAIRE EN CAS DE BAD TRIP ?

RESTER CALME

RAPPELLE-TOI

- C'est temporaire.
- Ça va passer.
- Tu n'es pas en danger.

RESPIRE LENTEMENT

Inspire par le nez,
expire par la bouche.
Concentre-toi sur
ta respiration.

CHANGE DE LIEU SI POSSIBLE

Va dans un endroit
plus calme,
plus sécurisant.

HYDRATE-TOI

Bois de l'eau
par petites
quantités.

PARLE À QUELQU'UN DE CONFIANCE

Exprime ce que tu
ressens, ça aide
à relâcher la pression.

CHANGE DE FOCUS

Écoute une musique
douce, regarde
un film, touche
un objet rassurant.

COMMENT AIDER UNE PERSONNE QUI FAIT UN BAD TRIP ?



SOIS PRÉSENT-E

Reste calme, à l'écoute, sans jugement.



RASSURE

Dis-lui que c'est temporaire, qu'elle est en sécurité,
qu'elle peut te faire confiance.



PROPOSE DES REPÈRES

Aide-la à respirer, à se recentrer sur le moment présent.



RESPECTE SON ESPACE

Ne la force pas à parler ou à bouger.
Laisse-la exprimer ce qu'elle vit.

ÉVITER ABSOLUMENT

- ✗ Lui dire "calme-toi" ou "rien n'est grave" (ça peut la braquer).
- ✗ La laisser seule.
- ✗ Trop de stimulations (lumières fortes, musique agressive...).
- ✗ Lui donner d'autres substances (alcool, benzos...) sans expertise.



QUAND APPELER À L'AIDE ?

Si la personne :

- devient dangereuse pour elle-même ou les autres
- fait une crise de panique très intense qui ne passe pas
- se blesse ou parle de se faire du mal
- perd complètement contact avec la réalité
- a des douleurs physiques importantes
- ne respire plus normalement

Dans le doute, appelle les secours.

DANS TOUS LES CAS, TU PEUX APPELER :

15
SAMU

Urgence médicale
24h/24 – 7j/7

18
POMPIERS

Urgence
24h/24 – 7j/7

112
NUMÉRO
D'URGENCE
EUROPÉEN

24h/24 – 7j/7

3114
PRÉVENTION
SUICIDE

24h/24 – 7j/7

Gratuit –
Confidentiel

APRÈS UN BAD TRIP

Le come-down peut être émotionnellement éprouvant. Repose-toi, prends soin de toi, parle si tu en ressens le besoin.

Les effets résiduels peuvent durer quelques heures à quelques jours.



TU N'ES PAS SEUL-E

Parler de son expérience peut aider à la comprendre et à s'en libérer. Des associations et des professionnel·les peuvent t'écouter et t'accompagner.

RAPPEL BIENVEILLANT

Prendre soin de soi et des autres, c'est la meilleure façon de vivre des expériences plus sûres.





CONSOMMATIONS ET PRÉCARITÉ

DES RÉALITÉS DIFFÉRENTES, DES RISQUES ACCRUS

La précarité peut augmenter les risques liés à l'usage de substances. Comprendre pour mieux accompagner.

À RETENIR

- ✓ La précarité augmente les risques et les dommages.
- ✓ L'accès à l'information, au matériel et aux soins est essentiel.
- ✓ Personne ne choisit sa situation.
- ✓ Écouter sans juger, informer, orienter : c'est déjà aider.
- ✓ Respect, dignité et solidarité avant tout.



FACTEURS QUI PEUVENT AUGMENTER LES RISQUES



LOGEMENT INSTABLE

Manque d'intimité, de sécurité, difficulté à se reposer.



RESSOURCES LIMITÉES

Choix contraints, produits moins chers et parfois plus dangereux.



SANTÉ FRAGILISÉE

Maladies, fatigue, stress chronique, accès aux soins compliqué.



ISOLEMENT SOCIAL

Moins de soutien, moins d'informations, sentiment d'abandon.



EXPOSITION ACCRUE

Violences, criminalisation, contrôles policiers, discriminations.

CONSÉQUENCES POSSIBLES SUR L'USAGE



Usage pour tenir

Soulager la douleur, oublier, tenir le coup au quotidien.



Produits plus risqués

Qualité inconnue, coupés, surdosés, plus difficiles à doser.



Santé mentale

Anxiété, dépression, traumatismes, risque de bad trip plus élevé.



Difficulté à réduire ou à arrêter

Moins d'accompagnement, moins d'options, plus d'obstacles.



Accès aux soins limité

Délais, coûts, distance, peur d'être jugé-e ou mal accueilli-e.

AGIR POUR RÉDUIRE LES RISQUES DANS LES CONTEXTES DE PRÉCARITÉ



ALLER VERS

Aller à la rencontre des personnes là où elles sont.



INFORMER

Donner des infos claires, utiles et adaptées à la réalité de chacun-e.



DISTRIBUER DU MATÉRIEL

Seringues, pipes à crack, préservatifs, eau, tests...
Le matériel sauve des vies.



ÉCOUTER SANS JUGER

Créer un espace de confiance, respecter le rythme des chacun-e.



ORIENTER

Vers des structures adaptées : soins, hébergement, aide sociale, juridique...

BESOINS PRIORITAIRES



MANGER



SE LAVER



DORMIR



SE SOIGNER



ÊTRE
INFORMÉ-E



ÊTRE
ACCOMPAGNÉ-E

Répondre à ces besoins essentiels permet de réduire les risques liés à l'usage.

UNE APPROCHE HUMAINE

Chaque personne a une histoire, des forces et des ressources.
Rien n'est figé. Le soutien, le respect et la bienveillance peuvent faire une vraie différence.



RAPPEL : LES DROGUES N'ONT PAS DE PROFIL SOCIAL.

La précarité n'explique pas la consommation, mais elle peut aggraver les risques et les dommages.



CHEMSEX

INFORMER, PRÉVENIR, PRENDRE SOIN

Le chemsex, c'est l'usage de substances dans un contexte sexuel pour intensifier le plaisir, prolonger les rapports ou faciliter les rencontres.

Chaque expérience est unique. Il n'y a pas de pratique « standard ». L'important est d'être informé-e, de connaître les risques et de prendre soin de soi et des autres.

SUBSTANCES SOUVENT IMPLIQUÉES



MÉPHÉDRONE

Stimulant puissant, euphorie, envie de parler, confiance, énergie.



METHAMPHÉTAMINE (CRYSTAL)

Très stimulant, euphorie intense, peut entraîner des comportements à risque.



GHB/GBL

Dépresseur, effet relaxant et désinhibant, risque d'oubli ou de perte de conscience.



COCAÏNE

Énergie, confiance, désinhibition, mais fatigue et dépression ensuite.



MDMA

Empathie, proximité, énergie, mais aussi déshydratation et fatigue.



CANNABIS

Détente, augmentation des sensations, mais peut aussi augmenter l'anxiété.

i Les effets et risques varient selon la dose, le mélange, la personne, son état de santé et le contexte.

RISQUES SPÉCIFIQUES



SURDOSAGE

Mélanges imprévisibles et doses difficiles à évaluer.



DÉSHYDRATATION

Perte d'eau et d'électrolytes, risque d'hyponatrémie.



ÉPUISEMENT

Fatigue intense, troubles du sommeil, burn-out, dépression.



INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Rapports non protégés, multipartenaires.



SANTÉ MENTALE

Anxiété, paranoïa, bad trips, isolement, culpabilité.



CONSÉQUENCES JURIDIQUES ET SOCIALES

Arrestations, violences, cyberharcèlement, stigmatisation.

RÉDUIRE LES RISQUES EN CONTEXTE CHEMSEX



S'HYDRATER RÉGULIÈREMENT

Boire de l'eau, éviter l'excès d'alcool et de stimulants.



CONNAÎTRE SES LIMITES

Commencer petit, espacer les prises, éviter le redosing.



TESTER LES PRODUITS

Utiliser des réactifs ou des bandelettes quand c'est possible.



NE PAS RESTER SEUL-E

Avoir une personne de confiance, se surveiller mutuellement.



PROTÉGER SA SANTÉ SEXUELLE

Préservatifs, lubrifiant, dépistage régulier des IST, vaccination (hépatites, HPV).



FAIRE DES PAUSES

Dormir, manger, se reposer entre les sessions.

EN CAS DE PROBLÈME

- Perte de connaissance, respiration lente, convulsions : **APPELER LES SECOURS → 15 / 18 / 112**
- Ne jamais laisser une personne seule.
- En cas de GHB/GBL : ne rien faire boire ni manger.
- Se mettre en sécurité et rassurer la personne.



BESOIN D'AIDE OU D'ÉCOUTE ?

- Parler à un-e ami-e, un-e pro, une association.
- Tu n'es pas seul-e. Il existe des ressources et des personnes prêtes à t'écouter.



RESSOURCES UTILES

- Associations LGBTQIA+
- Structures de santé sexuelle
- CSAPA et CAARUD
- Groupes de parole et d'entraide



Scanne ce QR code pour trouver des ressources près de chez toi.



PLAISIR, LIBERTÉ, RESPECT ET SÉCURITÉ PEUVENT ALLER ENSEMBLE.
Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.





LES FONCTIONS DU PRODUIT

POURQUOI CONSOMME-T-ON ?

Il n'y a pas une seule raison de consommer.
Comprendre les fonctions que le produit remplit
peut aider à mieux accompagner.

Les produits peuvent répondre à des besoins très différents selon les personnes, les moments et les contextes.

1 SOULAGER

Échapper ou atténuer une souffrance.



Exemples :

- Stress, anxiété, angoisses
- Douleurs physiques ou émotionnelles
- Souvenirs difficiles, traumatismes
- Sentiment de vide, mal-être

« Ça m'aide à ne plus penser à tout ça, ne serait-ce que pour un moment. »

2 DORMIR

S'endormir, mieux dormir ou mieux récupérer.



Exemples :

- Difficultés d'endormissement
- Réveils nocturnes
- Cauchemars
- Fatigue intense

« Ça m'aide à décrocher le soir et à enfin trouver le sommeil. »

3 TENIR

Avoir de l'énergie, tenir le coup, surmonter la fatigue.



Exemples :

- Fatigue, épuisement
- Horaires décalés, longues journées
- Besoin de performance
- Enchaînement de tâches

« Ça me booste, ça me permet de tenir jusqu'au bout. »

4 OUBLIER

Mettre à distance, oublier, ne plus y penser.



Exemples :

- Soucis, problèmes
- Déceptions, ruptures
- Pression, responsabilités
- Réalité trop lourde

« Ça me permet de faire une pause dans tout ce qui me pèse. »

5 APPARTENIR

Créer du lien, se sentir accepté-e, faire partie d'un groupe.



Exemples :

- Intégration, reconnaissance
- Partage de codes, de rituels
- Peur d'être exclu-e
- Conformité au groupe

« Ça fait partie de l'ambiance, ça rapproche, ça crée du lien. »

6 EXPÉRIMENTER

Découvrir, ressentir autre chose, curiosité, explorer ses limites.



Exemples :

- Curiosité
- Envie d'expériences nouvelles
- Recherche de sensations
- Ouverture de la perception

« J'avais envie de voir ce que ça faisait, de découvrir autre chose. »

7 PERFORMER

Être plus efficace, créatif-ve, ou à la hauteur.



Exemples :

- Concentration, mémorisation
- Créativité, inspiration
- Prise de parole, confiance
- Réussite scolaire ou pro

« Ça m'aide à me concentrer et à être plus productif-ve. »

8 RESENTIR

Ressentir du plaisir, des émotions fortes, du bien-être.



Exemples :

- Plaisir, euphorie
- Recherche de sensations fortes
- Envie de vibrer, de danser
- Besoin de joie, de légèreté

« Ça me procure du plaisir, des sensations que j'aime. »



QUE RETENIR ?

Comprendre les fonctions d'une consommation, c'est comprendre ce qui est important pour la personne.

Ensemble, on peut trouver des chemins qui répondent à ces besoins de manière plus sûre et plus libre.



À RETENIR

- ✓ Un même produit peut avoir plusieurs fonctions.
- ✓ Une fonction utile aujourd'hui peut devenir problématique demain.
- ✓ Changer de fonction est possible : de petites étapes peuvent faire une grande différence.
- ✓ L'important est de comprendre, pas de juger.



LES FONCTIONS ÉVOLUENT

La fonction d'un produit peut changer avec le temps, les événements de vie ou l'état psychologique.



Au début
Curiosité,
plaisir, sociabilité



Ensuite
Recherche de bien-être,
de détente



Puis
Gestion du stress,
fuite, compensation



Enfin
Nécessité, éviter le manque,
perte de contrôle

➡ Être attentif à ces changements permet d'agir plus tôt et d'ouvrir d'autres possibilités.

PLUSIEURS FONCTIONS À LA FOIS

Une même consommation peut répondre à plusieurs fonctions simultanément.



Se détendre
après une journée
difficile

+



Passer un bon moment
avec des ami-e-s

+



Profiter de
la musique

+



Tenir le rythme
jusqu'à la fin

=



Une expérience
qui fait sens
à ce moment-là

DES ALTERNATIVES EXISTENT

D'autres moyens peuvent répondre à ces besoins.
Il n'y a pas une seule façon d'aller mieux ou de se sentir bien.



Parler



Respirer,
méditer



Bouger



Être créatif-ve



Passer du temps
avec des proches



Écrire

Explorer d'autres options, c'est élargir ses choix et renforcer son pouvoir d'agir.

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

- ? Qu'est-ce que cette consommation m'apporte aujourd'hui ?
- ? À quel besoin répond-elle ?
- ? Est-ce que cette fonction me convient toujours ?
- ? Y a-t-il d'autres façons de répondre à ce besoin ?
- ? Suis-je libre de mes choix ?

LE RÔLE DES PROFESSIONNEL·LE·S



Comprendre les fonctions permet de :

- ✓ Mieux comprendre la personne, sans jugement.
- ✓ Proposer des alternatives adaptées.
- ✓ Soutenir le changement s'il est souhaité.
- ✓ Respecter le rythme et les choix de chacun-e.

Notre posture :

Écouter avec bienveillance
Accueillir sans juger
Soutenir sans imposer
Valoriser chaque petit pas



RAPPEL

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise raison de consommer.
Ce qui compte, c'est d'en être conscient-e et d'avoir le choix.

Le choix, c'est la liberté.
L'accompagnement, c'est la clé.





COMMENT PARLER DES CONSOMMATIONS ?

Les mots peuvent fermer une porte ou ouvrir un dialogue.
Adopter une posture d'écoute et de respect favorise la confiance
et permet d'avancer ensemble.

L'objectif n'est pas de
faire la morale ou de
convaincre, mais de
comprendre la personne
et de l'accompagner
dans ses choix.



❌ À ÉVITER : LES POSTURES QUI FERMENT LE DIALOGUE

JUGER

« Tu n'as vraiment aucun
contrôle sur toi. »

FAIRE LA MORALE

« Tu devrais avoir honte, tu te
détruis. »

MINIMISER OU BANALISER

« Allez, ce n'est pas grave,
tout le monde le fait. »

DONNER DES ORDRES

« Arrête tout de suite, c'est
moi qui décide. »

FAIRE PEUR

« Si tu continues, tu vas finir
à l'hôpital ou en prison. »

POSER TROP DE QUESTIONS

« Tu prends quoi ? Combien ?
Depuis quand ? »



Ces attitudes peuvent
générer de la honte,
de la peur ou du repli.
La personne risque de
se fermer et de ne plus
demander d'aide.

✅ À PRIVILÉGIER : LES POSTURES QUI OUVERT LE DIALOGUE



ÉCOUTER AVEC BIENVEILLANCE

« Je suis là si tu as envie d'en parler. »



MONTRE DE L'INTÉRÊT

« Qu'est-ce que ça t'apporte en ce moment ? »



ACCUEILLIR SANS JUGER

« Merci de ta confiance, tu peux me dire ce
qui est important pour toi. »



SOUTENIR L'AUTONOMIE

« C'est toi qui décides. Je peux t'aider à
explorer les options. »



PROPOSER, NE PAS IMPOSER

« Il existe des ressources si un jour tu veux
en parler ou faire une pause. »



RESPECTER LE RYTHME

« On peut y aller doucement, étape par étape. »



Ces attitudes favorisent
la confiance, le lien et
la possibilité d'aborder
des sujets importants
quand la personne
est prête.

DES OUTILS POUR UN DIALOGUE CONSTRUCTIF



POSER DES QUESTIONS OUVERTES

« Qu'est-ce qui est important
pour toi en ce moment ? »

Permet d'ouvrir la
conversation.



REFORMULER

« Si je comprends bien,
tu cherches surtout à... »

Montre qu'on a compris
et évite les malentendus.



VALORISER

« Tu as déjà fait des choses
difficiles, tu as des ressources. »

Renforce l'estime de soi
et la confiance.



PROPOSER DES OPTIONS

« Il existe plusieurs pistes,
on peut regarder ensemble
ce qui te conviendrait. »

Favorise le sentiment
de choix et de contrôle.



RESPECTER LES SILENCES

Le silence fait partie
de l'échange.

Laisser le temps peut
aider la personne à trouver
ses mots.

EXEMPLES DE PHRASES UTILES

- « Je suis là pour t'écouter, sans te juger. »
- « Dis-moi ce qui te semble important pour toi. »
- « Qu'est-ce qui te fait du bien ? Qu'est-ce qui est plus difficile ? »
- « Qu'est-ce que tu aimerais changer, si tu le souhaites ? »
- « On peut chercher des solutions ensemble, à ton rythme. »



CE QU'IL FAUT GARDER EN TÊTE

- ✓ Chaque personne est experte de sa propre vie.
- ✓ Il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" réponse.
- ✓ Le lien de confiance se construit dans la durée.
- ✓ Petit à petit, des changements peuvent émerger.
- ✓ Le respect et la bienveillance sont la base de tout accompagnement.



ÉCOUTER, C'EST DÉJÀ AIDER.

Un dialogue respectueux peut être le premier pas vers un mieux-être.

UNE POSTURE, QUELQUES PRINCIPES



ÊTRE PRÉSENT·E

Être disponible pleinement, sans être distrait·e.



FAIRE PREUVE D'EMPATHIE

Chercher à comprendre ce que la personne vit, pas à le vivre à sa place.



RESPECTER LA CONFIDENTIALITÉ

Ce qui est dit reste confidentiel, sauf danger pour soi ou autrui.



CROIRE EN LA PERSONNE

Valoriser ses forces et ses capacités à faire des choix.



ACCOMPAGNER, PAS SAUVER

Notre rôle n'est pas de faire à sa place, mais d'être à côté.

ADAPTER SA COMMUNICATION SELON LA SITUATION

EN SITUATION D'ACCOMPAGNEMENT



Cadre posé, temps disponible, possibilité d'aborder plusieurs sujets en profondeur.

EN SITUATION DE CRISE



Rester calme, aller à l'essentiel, sécuriser la personne, mobiliser les ressources.

EN MILIEU FESTIF OU DE RUE



Messages courts et clairs, respect du contexte, ouverture au dialogue.

SI LA PERSONNE NE SOUHAITE PAS PARLER

- ✓ Respecter son choix sans insister.
- ✓ Rappeler que vous êtes disponible si elle change d'avis.
- ✓ Laisser une trace positive de la rencontre.
- ✓ Parfois, le simple fait d'être là peut faire une différence.



« Merci, je n'ai pas envie d'en parler maintenant. »

« D'accord, je reste disponible si tu en as envie plus tard. »

EN CAS DE DOUTE OU DE MALAISE

- ✓ Parler de vos limites : « Je ne me sens pas à l'aise pour répondre à cette question. »
- ✓ S'appuyer sur l'équipe ou ses collègues.
- ✓ Orienter vers une personne ou une structure plus adaptée si besoin.
- ✓ Prendre soin de soi pour pouvoir continuer à accompagner les autres.



PETITS RAPPELS IMPORTANTS

- ✓ Les mots ont un impact : ils peuvent renforcer ou fragiliser.
- ✓ Chaque échange est unique.
- ✓ Il n'y a pas de recette magique.
- ✓ L'authenticité et le respect sont vos meilleurs outils.



UN DIALOGUE DE QUALITÉ, C'EST :



UNE PORTE QUI S'OUVRE



DE LA CONFIANCE QUI GRANDIT



DES CHOIX PLUS ÉCLAIRÉS



UN MIEUX-ÊTRE POSSIBLE



ET UNE PERSONNE QUI N'EST PLUS SEULE

★ À RETENIR

Parler avec respect et bienveillance, c'est permettre à l'autre de se sentir accueilli·e et soutenu·e dans son parcours.

UN MOT PEUT CHANGER UNE JOURNÉE, UNE ÉCOUTE PEUT CHANGER UNE VIE.



URGENCES PSYCHIATRIQUES

REPÉRER, RÉAGIR, ACCOMPAGNER

Certaines réactions peuvent être impressionnantes et inquiétantes.
Savoir reconnaître, rassurer et orienter peut faire toute la différence.

Ces situations sont souvent transitoires.
Ton calme, ta présence et ton écoute sont déjà une aide précieuse.



LES PRINCIPALES SITUATIONS

1 CRISE PSYCHOTIQUE

Perte du contact avec la réalité.



SIGNES POSSIBLES

- Idées délirantes, paranoïa
- Hallucinations (voix, visions, sensations)
- Discours confus ou incohérent
- Agitation, méfiance, retrait brutal

COMMENT RÉAGIR ?

- Parler calmement, sans contredire.
- Rassurer : « Tu es en sécurité, je suis là. »
- Réduire les stimulations (bruit, lumière, foule).
- Rester à proximité sans envahir l'espace.

ORIGINES POSSIBLES : cannabis à forte dose, stimulants, manque de sommeil, vulnérabilité personnelle, antécédents...

2 ATTAQUE DE PANIQUE

Peur soudaine et intense.



SIGNES POSSIBLES

- Cœur qui s'emballe, sensation d'étouffement
- Transpiration, tremblements, nausées
- Peur de "devenir fou" ou de mourir
- Besoin de fuir ou de se cacher

COMMENT RÉAGIR ?

- Parler doucement, encourager à respirer.
- Proposer de s'asseoir, boire de l'eau.
- Guider la respiration lente : « Inspire... expire... on prend son temps. »
- Rassurer : « C'est une crise, ça va passer. »

ORIGINES POSSIBLES : stimulants, cannabis, MDMA, stress, fatigue, charge émotionnelle...

3 DISSOCIATION / DÉPERSONNALISATION

Sensation de se couper de soi ou du monde.



SIGNES POSSIBLES

- Impression d'être spectateur de sa vie
- Voir le monde comme irréel ou lointain
- Difficulté à se concentrer ou parler
- Anxiété, vider intérieure, confusion

COMMENT RÉAGIR ?

- Ramener doucement à l'instant présent.
- Parler lentement, simples phrases.
- Proposer un point d'ancrage : boire, toucher un objet, sentir ses pieds au sol.
- Rassurer : « Tu es ici, c'est temporaire. »

ORIGINES POSSIBLES : psychédéliques, MDMA, stress intense, fatigue, traumatisme...

PRINCIPES GÉNÉRAUX QUI AIDENT TOUJOURS

Rester calme

Ton calme aide à réduire l'anxiété de l'autre.

Écouter sans juger

Laisser la personne s'exprimer à son rythme, sans minimiser.

Respecter ses limites

Tu n'as pas à tout gérer. Demander de l'aide si besoin.



LES BONS RÉFLEXES

- ✓ Évaluer la situation et la sécurité (pour elle, pour les autres).
- ✓ Parler doucement, rester simple et clair.
- ✓ Proposer de l'eau, un endroit calme, une pause.
- ✓ Encourager la personne à ne pas rester seule.
- ✓ Si la situation ne s'améliore pas, demander de l'aide.

À ÉVITER ABSOLUMENT

- ✗ Crier, menacer, brusquer.
- ✗ Contraindre physiquement.
- ✗ Dire « calme-toi » ou « ressaisis-toi ».
- ✗ Ridiculiser ou minimiser.
- ✗ Donner des médicaments sans être formé-e.



QUAND APPELER LES SECOURS ?



**NUMÉRO D'URGENCE
EUROPÉEN**

24h/24 – 7j/7

Gratuit – Accessible à tous

APPELER LES SECOURS IMMÉDIATEMENT SI :

- La personne représente un danger pour elle-même ou pour les autres.
- Elle a perdu connaissance ou ne répond plus.
- Elle a des propos très incohérents, délirants, ou exprime des idées suicidaires.
- L'état ne s'améliore pas après 30 à 60 minutes d'accompagnement.
- Tu te sens dépassé·e ou inquiet·ète pour sa sécurité.



CE QUE TU PEUX DIRE OU FAIRE EN ATTENDANT L'AIDE



Parler doucement
et simplement.



Rester avec
la personne.



Proposer de boire
de l'eau.



Réduire le bruit
et la lumière.



Rassurer :
« Tu n'es pas seul·e. »



Prendre le temps,
ne pas presser.

APRÈS LA CRISE : PRENDRE SOIN

Une fois la crise passée, la personne peut se sentir :

Épuisée Bouleversée Confuse Vulnérable

Proposer :

- ✓ De l'eau, à manger, un endroit calme.
- ✓ D'en parler si elle en a envie.
- ✓ De ne pas rester seule.
- ✓ De contacter une personne de confiance.

Rappeler qu'il n'y a aucune honte à demander de l'aide.
Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est un acte de courage.

IL EST IMPORTANT DE SAVOIR

- Ces réactions ne sont pas forcément « folles » : le cerveau peut être temporairement débordé.
- Elles ne signifient pas que la personne a un trouble psychiatrique chronique.
- La plupart du temps, ça passe avec du repos, de la sécurité et du soutien.
- Si cela se répète souvent, il est important d'en parler avec un professionnel.



RESSOURCES D'URGENCE ET DE SOUTIEN

**URGENCE
MÉDICALE**



15

(Urgence médicale)

**URGENCE
EUROPÉENNE**



112

Disponible partout
en Europe

**PRÉVENTION
ET ÉCOUTE**



3114

Numéro national de
prévention du suicide
24h/24 – Gratuit

DROGUES INFO SERVICE



0 800 23 13 13

7j/7 de 8h à 2h
Anonyme et gratuit
www.drogues-info-service.fr

FIL SANTÉ JEUNES



0 800 235 236

9h à 23h tous les jours
Anonyme et gratuit
www.filsantejeunes.com

**ASSOCIATIONS
LOCALES**



Trouver une structure
près de chez vous
(voir p. 63)

TU N'AS PAS BESOIN D'ÊTRE UN EXPERT POUR AIDER.

Ton humanité, ton écoute et ta présence peuvent transformer une situation.

Prendre soin des autres, c'est important.

Prendre soin de toi aussi, c'est essentiel.



LES JEUNES ET LES CONSOMMATIONS

COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

L'expérimentation fait partie de l'adolescence, mais certains facteurs peuvent augmenter les risques. Être informé-e permet de soutenir sans juger.

Chaque jeune se développe à son rythme. Il n'y a pas de parcours « normal ».

POURQUOI LES JEUNES EXPÉRIMENTENT ?



CURIOSITÉ

Découvrir, tester, comprendre le monde et ses effets.



APPARTENANCE

Se sentir accepté-e, faire partie d'un groupe, être reconnu-e.



RECHERCHE DE SENSATIONS

Vivre des expériences nouvelles, fortes, stimulantes.



RÉGULATION DES ÉMOTIONS

Gérer le stress, l'ennui, la tristesse, l'anxiété, les tensions.



AFFIRMATION DE SOI

Se construire, gagner en autonomie, se différencier.



L'expérimentation ne veut pas dire usage problématique. Le contexte, la fréquence et l'effet sur la vie quotidienne sont essentiels.



LE CERVEAU EN DÉVELOPPEMENT

Cortex préfrontal
Prise de décision, contrôle des impulsions, anticipation des conséquences.

En développement jusqu'à 20-25 ans.



Système de récompense
Recherche de plaisir, motivation, sensations fortes. Très actif à l'adolescence.

Mémoire et apprentissages
Construction de l'identité, gestion des émotions. En plein développement.

À RETENIR

- ✓ Le cerveau adolescent est plus sensible à la récompense et moins aux risques.
- ✓ Les effets des substances peuvent avoir un impact plus important et durable.
- ✓ Des expériences précoces peuvent augmenter les risques de dépendance plus tard.



SIGNAUX QUI PEUVENT ALERTER



Changements de sommeil, fatigue inhabituelle



Changements d'appétit



Isolement, repli sur soi



Baisse des résultats, désintérêt pour l'école



Irritabilité, sautes d'humeur



Consommation régulière



RAPPEL

Un signal n'est pas une preuve. Il invite au dialogue, pas à l'accusation.



LE DIALOGUE, LA CLÉ

Parler vite et bienveillant est toujours plus efficace que se taire.

FACTEURS QUI PEUVENT AUGMENTER LES RISQUES



Difficultés familiales, conflits, manque de soutien



Stress, anxiété, dépression, traumatismes



Groupe de pairs consommateur, pression du groupe



Faible estime de soi, manque de confiance



Événements de vie difficiles (deuil, rupture, harcèlement)



Environnement précaire, accès facile aux produits

FACTEURS QUI PEUVENT PROTÉGER



Soutien familial et relations chaleureuses



Relations positives avec des adultes de confiance



Engagement scolaire, activités, projets personnels



Estime de soi, compétences sociales, gestion des émotions



Cadre clair et règles cohérentes



Accès à des espaces d'écoute et d'aide sans jugement

RÉSEAUX SOCIAUX ET INFLUENCES



- ✓ Les réseaux peuvent banaliser ou valoriser la consommation.
- ✓ Les tendances virales peuvent inciter à tester sans connaître les risques.
- ✓ Les infos circulent vite : toujours vérifier les sources.
- ✓ Comparer sa vie à celle des autres peut créer de la pression.

→ Encourager l'esprit critique et la capacité à dire non est une protection essentielle.

BONS RÉFLEXES

- ✓ S'informer sur les contenus et les tendances.
- ✓ Parler de ce qu'on voit en ligne.
- ✓ Ne pas hésiter à faire une pause des écrans et des réseaux.
- ✓ Se concentrer sur ce qui fait du bien dans la vraie vie.



COMMENT ACCOMPAGNER UN-E JEUNE ?



ÉCOUTER

Sans interrompre, sans minimiser, sans dramatiser.



RESTER CALME

Garder son calme favorise l'ouverture et la confiance.



POSER DES QUESTIONS OUVERTES

« Qu'est-ce que ça t'apporte ? »
« Comment tu te sens quand tu consommes ? »



SOUTENIR

Montrer qu'on est là, disponible, prête à aider sans juger.



ORIENTER

Vers des ressources adaptées si besoin



VALORISER

Ses forces, ses réussites, ses ressources et ses choix positifs.

CE QUE L'ON PEUT ÉVITER

- ✗ Faire la morale ou culpabiliser.
- ✗ Menacer ou sanctionner systématiquement.
- ✗ Minimiser les risques (« C'est pas grave »).
- ✗ Espionner ou fouiller.
- ✗ Prendre des décisions à la place du/de la jeune.



EN CAS DE DIFFICULTÉS IMPORTANTES

- ✓ Changements rapides et importants de comportement
- ✓ Consommation quotidienne ou perte de contrôle
- ✓ Isolement profond, idées noires, automutilations
- ✓ Mise en danger de soi ou des autres

NE PAS RESTER SEUL-E : DEMANDER DE L'AIDE



CHACQUE JEUNE A BESOIN DE RESSOURCES, DE REPÈRES ET DE LIENS POUR BIEN GRANDIR.
Votre présence et votre soutien peuvent faire une vraie différence.



STRUCTURES D'AIDE

QUI FAIT QUOI ?

De nombreuses structures existent pour accompagner, soigner, orienter ou écouter. Chacune a un rôle spécifique. Voici un repère pour s'y retrouver.

Il n'y a pas de « bonne » porte d'entrée. L'important, c'est de trouver la personne ou le lieu où tu te sens bien accueilli-e.

LES PRINCIPALES STRUCTURES



CSAPA

(Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)

Accueil, écoute, évaluation.
Soins, suivi médical et psychologique.
Consultations avec ou sans rendez-vous.
Pour toutes les addictions (produits, jeux, écrans, etc.).

POUR QUI ?

Pour toute personne concernée par une consommation, et son entourage.



CAARUD

(Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues)

Accueil inconditionnel et anonyme.
Réduction des risques : matériel stérile, conseils.
Écoute, orientation, accompagnement social.
Actions « hors les murs ».

POUR QUI ?

Pour les personnes qui consomment des drogues, où qu'elles soient dans leur parcours.



CJC

(Consultations Jeunes Consommateurs)

Accueil spécifique pour les jeunes (12-25 ans).
Écoute, évaluation, accompagnement précoce.
Travail avec les familles si besoin.
Souvent sans rendez-vous.

POUR QUI ?

Pour les jeunes et leur entourage.



ÉQUIPES DE LIAISON EN ADDICTOLOGIE (ELSA)

Intervention à l'hôpital.
Soutien des patients ayant des conduites addictives.
Aide à la mise en place d'un suivi adapté.
Travail en lien avec les services hospitaliers.

POUR QUI ?

Pour les personnes hospitalisées ou en soins.



MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Premier interlocuteur de proximité.
Évaluation, conseils, prescriptions, arrêts de travail.
Orientation vers des structures spécialisées si besoin.
Suivi global de santé.

POUR QUI ?

Pour tout le monde, à tout moment.



CMP / CMPP

(Centres Médico-Psychologiques)

Soins psychologiques et psychiatriques.
Pour troubles psychiques, anxiété, dépression, etc.
Avec ou sans rendez-vous selon les structures.

POUR QUI ?

Pour toute personne rencontrant des difficultés psychiques.



TU N'ES PAS SEUL-E.

Demander de l'aide, c'est un acte courageux.
Il existe toujours une personne ou un lieu pour t'écouter.

TON PARCOURS D'ORIENTATION : À QUI M'ADRESSER ?



i Ce parcours n'est pas linéaire : tu peux entrer à n'importe quelle étape, revenir en arrière ou changer de structure si besoin.

AUTRES STRUCTURES ET RESSOURCES UTILES

ASSOCIATIONS D'AUTO-SUPPORT



Groupes de parole et d'entraide entre pairs.

Exemples :

Narcotiques Anonymes, Alcooliques Anonymes, Cocainomanes Anonymes, etc.

HÉBERGEMENT ET ACCUEIL



Établissements d'accueil, centres d'hébergement, accueils de jour.

Soutien pour les situations précaires.

ASSISTANTES SOCIALES



Aide pour les démarches administratives, les droits, le logement, l'insertion professionnelle.

SERVICES EN MILIEU SCOLAIRE



Infirmier-e scolaire, psychologue de l'Éducation nationale, référent-e bien-être.

PLAATEFORMES TÉLÉPHONIQUES



Écoute anonyme et confidentielle, information, orientation.

INFOS PRATIQUES

- ✓ La plupart des structures sont gratuites.
- ✓ Tu peux prendre rendez-vous ou venir sans rendez-vous selon les lieux.
- ✓ La confidentialité est respectée.
- ✓ Tu peux y aller seul-e, en couple, en famille ou avec un-e ami-e.
- ✓ Tu as le droit de changer d'avis et de structure.
- ✓ Tu peux demander à être accompagné-e par un proche ou un-e professionnel-le.



COMMENT CHOISIR ?

- ✓ Écoute ton ressenti : tu dois te sentir à l'aise et en confiance.
- ✓ Renseigne-toi sur les missions de chaque structure.
- ✓ N'hésite pas à en contacter plusieurs si besoin.
- ✓ L'important, c'est de trouver un endroit où tu te sens bien accueilli-e.



EN RÉSUMÉ :



Être écouté



Être accompagné



Être soutenu



Avancer à ton rythme



Trouver sa voie

DEMANDER DE L'AIDE N'EST PAS UN SIGNE DE FAIBLESSE, C'EST UNE FORCE ET LE PREMIER PAS VERS UN MIEUX-ÊTRE.



MÉDICAMENTS PSYCHOTROPES ET INTERACTIONS



Ne jamais arrêter
un traitement
sans avis médical.
Même si tu te sens
mieux, un arrêt
brusque peut être
dangereux.

De nombreuses personnes prennent des traitements.
Ils peuvent interagir avec des substances et augmenter les risques.
Toujours s'informer, en parler à un-e professionnel-le de santé.

LES PRINCIPALES FAMILLES DE MÉDICAMENTS

ANTIDÉPRESSEURS



Utilisés pour traiter
la dépression, l'anxiété,
certaines douleurs
chroniques...

Exemples :

- ISRS : sertraline, paroxétine, fluoxétine...
- IRSNa : venlafaxine, duloxétine...
- Autres : mirtazapine, bupropion...

ANXIOLYTIQUES (BENZODIAZÉPINES)



Utilisés pour diminuer
l'anxiété, l'angoisse,
les tensions...

Exemples :

- Diazépam (Valium®)
- Oxazépam (Sérésta®)
- Alprazolam (Xanax®)
- Clonazépam (Rivotril®)
- Bromazépam...

NEUROLEPTIQUES (ANTIPSYCHOTIQUES)



Utilisés pour traiter
certaines psychoses,
troubles bipolaires,
agitation, etc.

Exemples :

- Quétiapine
- Olanzapine
- Risperidone
- Halopéridol...

HYPNOTIQUES (SOMNIFÈRES)



Utilisés pour favoriser
l'endormissement
et le sommeil.

Exemples :

- Zolpidem (Stilnox®)
- Zopiclone (Imovane®)
- Lormétazépam
- Nitrazépam...

TRAITEMENTS DE SUBSTITUTION AUX OPIOÏDES



Utilisés dans le cadre
d'une dépendance
aux opioïdes.

Exemples :

- Méthadone
- Buprénorphine
- (Subutex®, Suboxone®)
- Morphine LP...

INTERACTIONS : CE QU'IL FAUT SAVOIR



DANGER : risque élevé



PRUDENCE : risque possible



À ÉVITER : interaction possible ou mal connue

	ALCOOL 	CANNABIS 	COCAÏNE 	MDMA / AMPHÉTAMINES 	KÉTAMINE 	OPIOÏDES (HÉROÏNE, FENTANYL...) 	PSYCHÉDELÍQUES (LSD, CHAMPI, 2C-B...)
ANTIDÉPRESSEURS (ISRS, IRSNa...)	⚠	—	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠
BENZODIAZÉPINES	☠	⚠	—	—	⚠	☠	⚠
NEUROLEPTIQUES	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠
HYPNOTIQUES	☠	⚠	—	—	⚠	☠	⚠
SUBSTITUTION AUX OPIOÏDES	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	☠	⚠



DANGER : associer peut entraîner
surdosage, arrêt respiratoire,
troubles cardiaques, coma ou décès.



PRUDENCE : peut augmenter
les effets, provoquer agitation,
maaise, nausées, risques psycho.



À ÉVITER : pas d'interaction connue
ou faible. Mais chaque personne
est unique : prudence toujours !

Ces informations ne remplacent pas l'avis d'un-e professionnel-le de santé.
En cas de doute, demande conseil (médecin, pharmacien-ne, CSAPA...).

ZOOM SUR QUELQUES INTERACTIONS À RISQUE



ALCOOL + BENZODIAZÉPINES / HYPNOTIQUES

Association très dangereuse : sédation profonde, ralentissement respiratoire, coma, décès.



Conseil

Éviter totalement.
Ne pas conduire.
Ne pas consommer seul-e.



OPIOÏDES (HÉROÏNE, FENTANYL...) + BENZODIAZÉPINES / ALCOOL

Risque vital majeur d'arrêt respiratoire.
Principale cause de décès par overdose.



Conseil

Éviter totalement.
Ne pas consommer seul-e.
Avoir de la naloxone.



MDMA / AMPHÉTAMINES + ANTIDÉPRESSEURS (ISRS, IRS^{MA})

Risque de syndrome sérotoninergique : agitation, fièvre, sueurs, rigidité, confusion, convulsions.



Conseil

Espacer les prises.
Surveiller les signes.
Demander conseil.



KÉTAMINE + ANTIDÉPRESSEURS / NEUROLEPTIQUES

Peut majorer les effets dissociatifs, confusion, troubles de la tension, somnolence importante.



Conseil

Commencer par de petites doses.
Ne pas combiner.



PSYCHÉDÉLIQUES + ANTIDÉPRESSEURS (ISRS)

Les antidépresseurs peuvent diminuer ou modifier les effets ou augmenter les risques d'effets secondaires.



Conseil

Demander conseil.

LES BONS RÉFLEXES



Parler de tous ses traitements à un-e professionnel-le.



Respecter les doses et les horaires prescrits.



Ne jamais arrêter un traitement sans avis médical.



S'informer avant de consommer un autre produit.



En parler à une personne de confiance si tu as un doute.



Ta santé passe avant tout.

À RETENIR

- ✓ Chaque médicament agit différemment selon la personne, la dose, le contexte.
- ✓ Les interactions peuvent changer les effets, les renforcer ou les bloquer.
- ✓ Elles peuvent aussi provoquer des effets inattendus et dangereux.
- ✓ Toujours demander conseil à un-e professionnel-le : médecin, pharmacien-ne, CSAPA.



BESOIN D'EN PARLER ?

Des professionnel-les peuvent t'aider à comprendre tes traitements, tes envies, tes questions. Tu n'es pas seul-e.



À GARDER EN TÊTE



Ton traitement est là pour t'aider, pas pour te contrôler. L'honnêteté avec les soignant-es est la clé d'un bon accompagnement.

EN CAS DE DOUTE



Un doute, un malaise, des effets inhabituels ? N'attends pas. Demande de l'aide.



**S'INFORMER, EN PARLER, ÊTRE ACCOMPAGNÉ
LES MEILLEURS OUTILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI.**



URGENCES MÉDICALES NON LIÉES AUX OVERDOSES

Certaines situations peuvent être graves sans être une overdose. Savoir les reconnaître et agir vite peut éviter des complications sérieuses.

i Ces situations peuvent survenir lors de consommations plurielles, dans des contextes festifs, en période de chaleur ou de jeûne, etc.

LES PRINCIPALES URGENCES MÉDICALES



HYPERTHERMIE

Température du corps supérieure à 40°C. Souvent liée à l'effort, à la chaleur, à la danse, à certains produits (MDMA, amphétamines...).

SIGNES

- Peau chaude et sèche
- Maux de tête, nausées
- Confusion, agitation
- Accélération du rythme cardiaque



DÉSHYDRATATION SÉVÈRE

Perte importante d'eau et de sels minéraux. Peut entraîner des troubles graves, surtout en cas de chaleur ou d'activité physique intense.

SIGNES

- Bouche très sèche
- Étourdissements
- Faiblesse, crampes
- Urines foncées ou très rares



CONVULSIONS

Contractions musculaires incontrôlables et anormales. Peut être provoqué par certains produits, mélanges, manque de sommeil, déshydratation, épilepsie...

SIGNES

- Perte de connaissance
- Raideur, secousses
- Morsure de la langue
- Fatigue importante après la crise



SYNDROME SÉROTONINERGIQUE

Excès de sérotonine dans le cerveau. Risque lors de mélanges (MDMA, antidépresseurs ISRS/IRSNa, tramadol, certains psychédéliques...).

SIGNES

- Agitation, confusion
- Tremblements, sueurs
- Fièvre, frissons
- Raideur musculaire
- Diarrhées



DÉTRESSE RESPIRATOIRE

Difficulté à respirer correctement. Peut être liée à l'asthme, à l'anxiété, à la fumée, à certains produits ou mélanges.

SIGNES

- Essoufflement
- Respiration rapide
- Sensation d'oppression dans la poitrine
- Sifflements



DOULEUR THORACIQUE

Douleur ou gêne dans la poitrine pouvant être liée à l'anxiété, à la consommation de stimulants, ou à un problème cardiaque.

SIGNES

- Douleur oppressante
- Irradiation bras, mâchoire
- Essoufflement
- Nausées, sueurs
- Malaise général

RÉACTIONS GRAVES MAIS POSSIBLES

Troubles du rythme cardiaque (peuvent être favorisés par stimulants, déshydratation, manque de sommeil...).

Malaise vagal (perte de connaissance brève, pâleur, sueurs, liée au stress, à la chaleur ou à la douleur).

Réaction allergique (urticaire, gonflement du visage, difficulté à respirer, chute de tension...).



Ces situations peuvent évoluer rapidement. Mieux vaut réagir tôt que tard.

QUE FAIRE ?

-  **Assurer la sécurité**
Mettre la personne et le groupe en sécurité.
Éloigner des dangers (circulation, chaleur, endroit agité...).
-  **Rassurer et rester avec la personne**
Parler calmement, expliquer ce qui se passe, rester présent et rassurant.
-  **Refroidir ou réhydrater selon la situation**
Hyperthermie : enlever les vêtements en trop, ventiler, appliquer des linges humides.
Déshydratation : boire de l'eau par petites gorgées (si la personne est consciente).
-  **Positionner correctement**
En cas de nausées, vomissements ou convulsions : mettre la personne en position latérale de sécurité (PLS).
-  **Surveiller l'état**
Observer l'évolution des signes, la conscience, la respiration, la température.
-  **Appeler les secours si besoin**
Ne pas hésiter. Mieux vaut un appel inutile qu'une complication grave.

 En cas de doute, d'aggravation ou si la personne ne répond pas comme d'habitude : ne reste pas seul-e, demande de l'aide.

QUAND APPELER LES SECOURS ?

-  Perte de connaissance ou personne qui ne réagit pas.
-  Difficulté à respirer ou respiration très lente ou très bruyante.
-  Douleur dans la poitrine, palpitations, malaise avec faiblesse soudaine.
-  Température très élevée (> 40°C) et ne baisse pas malgré les mesures prises.
-  Confusion importante, agitation extrême, comportement inhabituel.
-  Convulsions

 **112** NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN
OU 15 (SAMU) / 18 (POMPIERS)

LES BONS RÉFLEXES GÉNÉRAUX

-  Ne jamais laisser une personne seule dans un état inhabituel.
-  Observer sans juger et décrire ce que l'on voit aux secours.
-  Donner aux secours les infos utiles : produits, quantités, heure, symptômes.
-  Noter ce qui a été consommé et ce qui a été fait.
-  Prendre soin de soi aussi : demander de l'aide si besoin.

À ÉVITER ABSOLUMENT

-  Donner à boire ou à manger à une personne inconsciente.
-  Laisser la personne seule, même si elle "a l'air de dormir".
-  La secouer ou lui faire boire de force.
-  Consommer d'autres produits pour "faire redescendre".
-  Attendre que ça passe sans surveiller l'état.

NUMÉROS ET RESSOURCES UTILES

 **112**
URGENCE EUROPÉEN

 **15**
SAMU

 **18**
POMPIERS

 **114**
URGENCE SMS (ou application)

 **DROGUES INFO SERVICE**
0 800 23 13 13
(7j/7, 8h-2h)
Anonyme et gratuit

AGIR VITE, C'EST PROTÉGER.
TA PRÉSENCE ET TES RÉFLEXES PEUVENT SAUVER DES VIES.



STIGMATISATION ET REPRÉSENTATIONS

Les idées reçues et les mots que l'on utilise peuvent blesser, exclure, décourager ou empêcher de demander de l'aide.

Changer notre regard, c'est déjà agir.

i La stigmatisation repose sur des jugements, des clichés et des discriminations qui nient la dignité et la complexité de chaque personne.

DES IDÉES REÇUES QUI FONT DU MAL

« C'est un manque de volonté. »



Les addictions sont des maladies complexes, pas des choix.

« Ils cherchent juste à se faire remarquer. »



Derrière une consommation, il y a souvent une souffrance, une histoire, un contexte.

« C'est tous des paresseux ou des irresponsables. »



Réduire une personne à un cliché, c'est nier sa réalité et ses efforts.

« Une fois qu'on a commencé, on ne peut plus s'en sortir. »



Le rétablissement est possible. Avec du soutien, beaucoup s'en sortent.

« Ils ne méritent pas d'aide. »



Chacun a droit au respect, à l'aide et à une chance de s'en sortir.

LES IMPACTS DE LA STIGMATISATION



Isolément et honte
La personne se sent jugée, rejetée, seule.



Moins de recours à l'aide
Peur d'être jugé-e, éviction des soins et des accompagnements.



Perte d'estime de soi
Culpabilité, dévalorisation, sentiment d'être définitivement étiqueté-e.



Obstacles sociaux
Difficultés pour le logement, l'emploi, la santé, les relations...



Cercle qui aggrave la souffrance
Qui peut renforcer la consommation.

DES REPRÉSENTATIONS QUI ÉVOLUENT

HIÉR : UNE VISION MORALISANTE

- ⊗ Culpabiliser
- ⊗ Punir
- ⊗ Exclure
- ⊗ Contrôler
- ⊗ Étiqueter



AUJOURD'HUI : UNE VISION HUMAINE

- ✓ Comprendre
- ✓ Écouter
- ✓ Respecter
- ✓ Soutenir
- ✓ Accompagner



À RETENIR

- ✓ Les mots ont un impact.
- ✓ Derrière chaque consommation, il y a une personne avec son histoire.
- ✓ Changer notre regard, c'est ouvrir la porte à la relation, à la confiance et à l'aide.

DES MOTS QUI BLESSENT... ET CEUX QUI RESPECTENT

DES MOTS STIGMATISANTS



Toxico, dopeux, drogué

Réduit la personne à sa consommation.



Alcoolique, junkie

Étiquettes globalisantes et dégradantes.



Addict

Terme médical parfois vécu comme une identité figée.



Propre / sale

Jugement moral sur une personne ou sa consommation.



Récidiviste

Terme judiciaire qui enferme dans le passé.

DES MOTS À PRIVILÉGIER



Personne qui consomme

Met la personne avant la consommation.



Personne concernée par une addiction

Reconnaît la problématique sans définir la personne.



Personne en difficulté avec sa consommation

Respecte le parcours et laisse la possibilité d'évoluer.



Usage, consommation

Décrit un comportement, pas une identité.



Parcours, cheminement

Valorise les changements possibles et les progrès.

COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN ?



Écouter sans juger
Accueillir la parole avec bienveillance.



Se questionner sur ses propres représentations et préjugés.



Parler avec respect
Utiliser un langage inclusif et non stigmatisant.



Valoriser les ressources et les compétences, pas seulement les difficultés.



S'appuyer sur le collectif et la solidarité.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL ?

- ✓ Pour favoriser la confiance et la relation d'aide.
- ✓ Pour permettre à chacun-e de demander de l'aide sans honte.
- ✓ Pour promouvoir l'inclusion et l'accès aux droits.
- ✓ Pour construire une société plus juste et plus humaine.



C'EST L'AFFAIRE DE TOUS ET TOUTES

Professionnel-le-s, proches, citoyen-ne-s : nous avons tous un rôle à jouer pour changer les regards et les mots.

Chaque geste compte.



**VOIR LA PERSONNE AVANT LA CONSOMMATION,
C'EST LUI DONNER UNE PLACE, UN RESPECT ET UN AVENIR.**



RÉDUCTION DES RISQUES EN INSTITUTION

Les consommations existent en institution. Notre rôle n'est pas de les nier, mais d'agir pour protéger la santé, la dignité et les droits des personnes accompagnées.



Réduire les risques, ce n'est pas cautionner les consommations, c'est éviter qu'elles ne provoquent plus de dommages.

POURQUOI METTRE EN PLACE UNE DÉMARCHE DE RÉDUCTION DES RISQUES ?



Protéger la santé

Prévenir les overdoses, les infections, les complications.



Renforcer la relation de confiance

Une personne écoutée est plus en sécurité pour demander de l'aide.



Favoriser l'accès aux soins et aux droits

Réduire les barrières et les ruptures d'accompagnement.



Améliorer le vivre-ensemble

Moins de tensions, plus de respect, un cadre apaisé.



Respecter la dignité et les droits

Chaque personne a droit à un accompagnement bienveillant.

PRINCIPES FONDAMENTAUX

- ✓ **Non-jugement** : accueillir sans moraliser.
- ✓ **Écoute et respect** : partir de la réalité de la personne.
- ✓ **Information** : donner des repères fiables pour des choix éclairés.
- ✓ **Autonomie** : soutenir la capacité à faire ses propres choix.
- ✓ **Confidentialité** : respecter ce qui est confié.
- ✓ **Partenariat** : travailler avec la personne, pas à sa place.



POSTURE PROFESSIONNELLE : TROUVER LE JUSTE ÉQUILIBRE

ÊTRE PRÉSENT-E ET DISPONIBLE



Accueillir, écouter, répondre aux questions, orienter.

POSER DES LIMITES CLAIRES ET CONNUES



Un cadre sécurisant protège tout le monde : personnes accompagnées et professionnel-le-s.

NE PAS SE SUBSTITUER AUX SERVICES SPÉCIALISÉS



Notre rôle n'est pas de soigner, mais d'accompagner et d'orienter.

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE L'ÉQUIPE



Échanger en équipe, demander du soutien, se former.



À RETENIR

- ✓ L'objectif n'est pas l'arrêt immédiat.
- ✓ L'objectif est de réduire les dommages, aujourd'hui, pas à pas.
- ✓ Chaque petit pas compte.

DANS QUELS CONTEXTES ?

CHRS / HÉBERGEMENT



Consommation dans ou autour des locaux, chambres, espaces collectifs.

FOYERS / RÉSIDENCES SOCIALES



Vivre-ensemble au quotidien, gestion des consommations dans les espaces partagés et privés.

CSAPA / CAARUD



Accompagnement spécialisé, démarche de réduction des risques au cœur du projet.

SERVICES MÉDICO-SOCIAUX



Précarité sanitaire importante, consommations souvent liées à la souffrance et à l'isolement.



Les consommations peuvent exister partout, à l'intérieur comme à l'extérieur des murs. L'important est d'avoir une posture adaptée et un cadre clair.



QUE FAIRE CONCRÈTEMENT ?

INFORMER ET DONNER DES REPÈRES



- Sur les produits, les risques, les interactions.
- Sur les usages plus sûrs.
- Sur les ressources d'aide.

RÉDUIRE LES RISQUES DE TRANSMISSION ET DE SURDOSE



- Accès au matériel stérile (si possible).
- Prévenir les overdoses (naloxone, signes d'alerte).
- Hygiène et santé globale.

ADAPTER L'ENVIRONNEMENT



- Espaces de calme et de repos.
- Aération, propreté, accès à l'eau.
- Matériel de base à disposition.

ORIENTER VERS LES BONS INTERLOCUTEURS



- CSAPA, CAARUD, CJC, médecins, CMP...
- Urgences si besoin.
- Associations spécialisées.

TRAVAILLER EN ÉQUIPE



- Partager les situations.
- Analyser les pratiques.
- Se soutenir et se former.

FIXER UN CADRE CLAIR ET PARTAGÉ



- Règles de vie connues et expliquées à l'entrée.
- Interdictions justifiées (ex : consommation dans les chambres, détention d'armes, trafic...).
- Conséquences possibles en cas de non-respect.
- Des règles expliquées = plus de compréhension et moins de tensions.
- Le cadre peut évoluer : le réévaluer régulièrement avec l'équipe et les personnes.



EN CAS DE DIFFICULTÉS OU DE DOUTES

- Situation de violence, trafic, mise en danger : prioriser la sécurité.
- Personne en détresse ou en overdose : appeler les secours (112 / 15 / 18).
- N'hésite pas à demander conseil à : médecin, CSAPA, équipe de liaison, superviseur-e.
- Ne reste jamais seul-e face à une situation qui te met en difficulté.



CHAQUE PERSONNE A LE DROIT D'ÊTRE ACCOMPAGNÉE AVEC RESPECT, SÉCURITÉ ET HUMANITÉ.

DERRIÈRE CHAQUE CONSOMMATION, *une personne.*

“ Comprendre ne signifie pas tout accepter.
Comprendre permet d’agir avec plus de justesse,
de respect et d’humanité. ”

Chaque parcours est unique.

Certaines personnes réduisent leurs consommations.
D'autres les arrêtent.

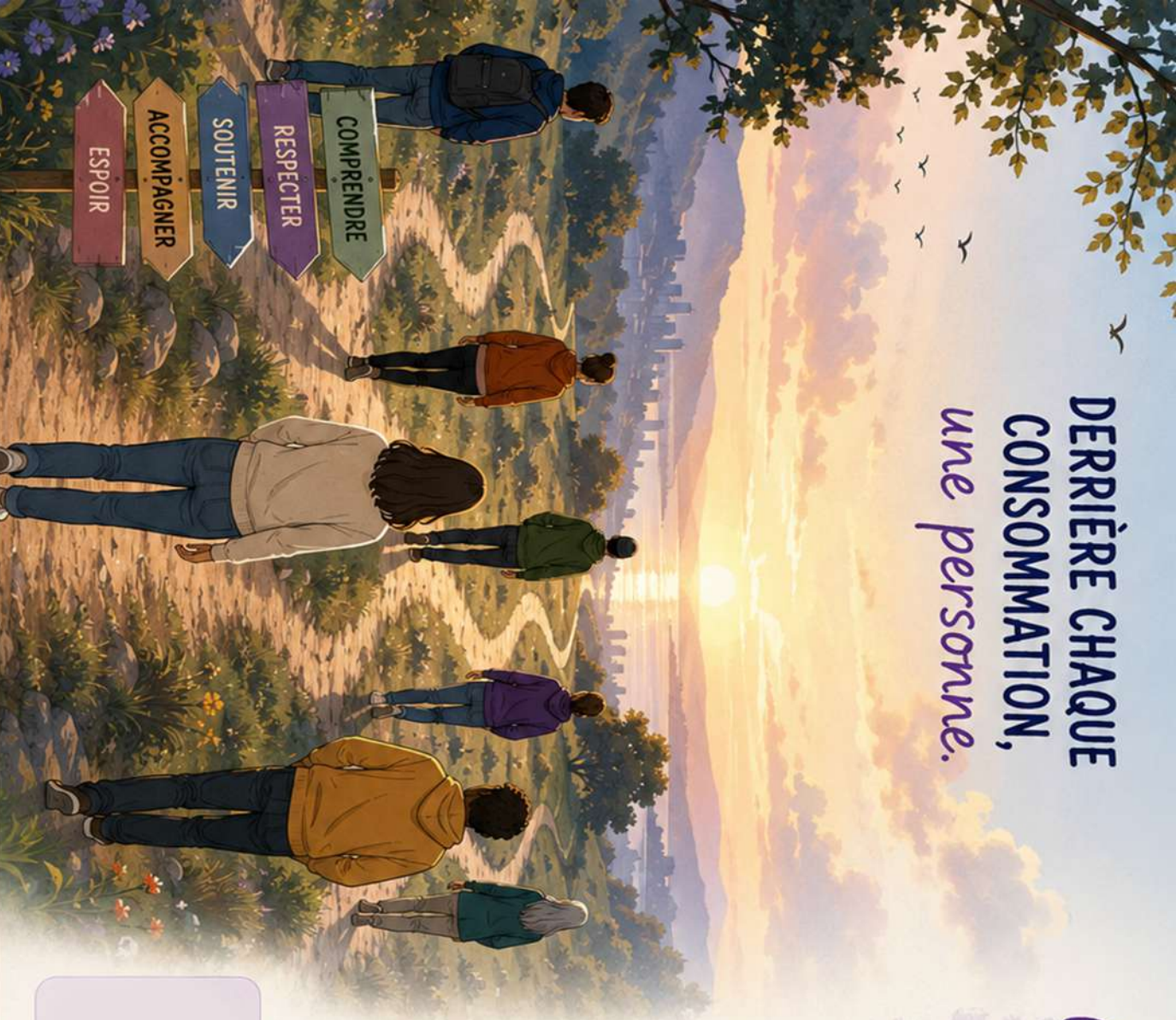
Certaines traversent des périodes difficiles
avant de retrouver un équilibre.
D'autres continuent à vivre avec leurs vulnérabilités.

Il n'existe pas de trajectoire parfaite.

Mais il existe toujours des possibilités d'évolution,
de soutien et de changement.

Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide.

Puissent ces pages vous aider à mieux comprendre,
à mieux accompagner et à contribuer,
chacun·e à votre manière, à des parcours plus sereins
et à une société plus juste et plus humaine.



VOUS N'ÊTES PAS SEUL·E

Des personnes, des professionnel·les
et des ressources existent pour vous accompagner.

PRENEZ SOIN DE VOUS. ET N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE.

C'est un signe de force, pas de faiblesse.