

8. Consommés secs, les champis sont plus concentrés que lorsqu'ils sont frais ; **attention au dosage !**

9. **Ne mélange pas** les Psilos avec d'autres produits notamment avec l'alcool et les anti-dépresseurs.

10. Si tu te sens partir en vrille, ne reste pas seul(e) et dis-toi que ça va passer avec l'effet du produit.

11. **Ne conduis pas** sous champi, c'est vraiment trop risqué !

12. Pendant la descente, évite de prendre d'autres trucs pour te soulager (attention à la dépendance !!) et laisse toi une **journée de repos**.

13. Prends des précautions si tu as des rapports sexuels, **pense aux préservatifs !**

=> POUR PLUS DE CONSEILS RDR, RÉFÈRE-TOI À NOTRE DÉPLIANT: « LIMITONS LES RISQUES !! »

Réduction des risques spécifiques aux Psilos :

1. Si tu choisis de consommer (donc d'être hors la loi), fais-le **avec des gens de confiance** et de préférence à l'extérieur.

2. Ne consomme que **si tu es prêt(e)**. Evite de consommer si tu n'es pas bien ou si tu as des antécédents psychiatriques, et pour les femmes, si tu es enceinte ou si tu allaites.

3. N'achète pas tes Psilos n'importe où, personne n'est à l'abri des "carottes".

4. Si tu les cueilles toi-même, assure-toi d'avoir les bons champis !

5. Ne confonds pas les Psilos avec les champis de variétés étrangères (hawaïens, mexicains...). Ces derniers sont réputés **plus forts** !!!!

6. Evite d'avoir l'estomac trop plein avant d'en prendre (à cause des nausées), bois beaucoup d'eau (mais pas une trop grande quantité d'un coup).

7. Si tu prends des Psilos, fais-le par **petite dose** et attends que ça monte (ça peut prendre plusieurs heures). Si tu en prends pour la première fois, **prends-en moitié moins** qu'un habitué.

Document créé par :



PRÉVENTION
& RÉDUCTION
DES RISQUES

coordination@orangebleue.org

Drogues Info Service : 0 800 23 13 13

Sida Info Service : 0 800 840 800

Hépatite Info Service : 0 800 845 800

Où trouver son matériel de RdR ?

Renseigne-toi auprès des CAARUD et des associations de prévention et de réduction des risques.

@ www.collectif-orange-bleue.com

f <https://www.facebook.com/lorangebleue.rdr/>

Si vous voulez nous soutenir : <https://www.tipeee.com/orange-bleue-prevention>

Ne pas jeter sur la voie publique



C'est quoi ?

Le psilocybe (*psilocybe semilanceata*) est un petit champignon aux vertus **hallucinogènes**, que l'on retrouve un peu partout. Le principe actif du psilo est la **psilocybine**. Elle a été découverte en 1962 par l'inventeur du LSD, Albert Hofmann, et agit sur le cerveau en perturbant les fonctions principales. **L'usage de psilos est aujourd'hui interdit par la loi.**

Son célèbre **chapeau de lutin** mesure environ 1 à 2 cm, il est gluant et de couleur foncée. Son pied peut être long (jusqu'à 12 cm) et ses lamelles sont en général noirâtres.

Le dosage en psilocybine varie fortement, certains champis d'une même cueillette seront plus forts que d'autres. En général et selon la qualité, les psilos produisent un effet à partir de 0,6 g, soit environ dix champignons.

1

Les effets

Les champis mettent environ ½ heure à 1 heure pour monter, mais **ça peut mettre plus de temps** si tu as mangé avant. Les effets durent de 3 à 6 heures, pour finir par **la descente**, période longue et fatigante. Les effets sont **proches de ceux du LSD**, mais en moins puissants. Pendant la montée tu peux ressentir des nausées, des maux de ventre et de l'anxiété, en principe cela ne dure pas.

Ensuite les effets sont différents : la vue s'anime, les couleurs et les choses changent. Une grande euphorie peut apparaître avec des crises de **fou rire**, le temps se déforme, il s'arrête, s'accélère... Parfois, selon la dose que tu as prise, tu peux avoir des **hallucinations** visuelles, sonores, sensitives. Cependant **les effets varient en fonction de chaque personne et de l'état physique au moment de la prise (fatigue...)**. **C'est ton état d'esprit qui va créer ton trip.**

Il faut également savoir, que comme avec le LSD, les psilos peuvent créer des flashes back (nouveau voyage) plusieurs jours, voire plusieurs semaines après la prise.

2

Risques et effets secondaires

La prise de psilos comporte des risques. Les psilos provoquent une augmentation du rythme cardiaque, des suees, des tremblements, une sensation de chaud et de froid et peuvent dérégler la respiration (crise d'asphyxie). Il faut donc que **tu évites de prendre des champis si tu es asthmatique ou si tu as des problèmes cardio-vasculaires.**

Comme pour tous les hallucinogènes, le grand risque concerne l'arrivée de **troubles psychiatriques graves (angoisses, état d'anxiété, phobies)**, qui parfois sont irréversibles. **Le risque de rester perché(e)** est plus grand encore pour les personnes dépressives ou ayant des antécédents psychiatriques.

A force d'en consommer, tu développes une tolérance à la psilocybine, ce qui te pousse à augmenter les doses. **Un surdosage peut entraîner une intoxication parfois mortelle et facilite l'apparition de troubles psychologiques.**

Les psilos, comme le LSD, peuvent entraîner un **bad trip**, c'est "un mauvais délire". Le risque est plus grand si tu es fragile psychologiquement. Il ne faut pas bloquer sur les effets du produit ou vouloir être maître de ton trip, car c'est le bad presque assuré. Comme pour tous les produits, **il ne faut jamais forcer quelqu'un à en prendre s'il ne le souhaite pas.**

3

Le bad trip se caractérise par des crises d'angoisse, de parano. Il est imprévisible et peut survenir rapidement (quelques minutes). Si tu es dans ce cas, **pas de panique !!** Trouve quelqu'un de confiance pour t'accompagner au calme, te parler pour ne pas trop décrocher de la réalité. Dis toi que les effets sont passagers et que ce n'est qu'un mauvais délire. Si c'est un de tes potes, n'hésite pas à le rassurer calmement, à le toucher physiquement même s'il ne te répond pas. Si tu vois qu'il « part trop loin » appelle un médecin, il pourra l'aider médicalement. **Ne laisse jamais une personne qui est mal toute seule.** Le bad trip peut laisser des séquelles et peut percher une personne pendant plusieurs années.

La descente de produit est toujours un moment difficile à gérer. Avec les psilos c'est le moment où tu retombes dans la réalité et là, tout peut te paraître fade et vide. La fatigue arrive et tu ne te sens "pas d'humeur". Tu peux ressentir une certaine anxiété, voire une angoisse qui parfois peut persister pendant plusieurs jours.

La consommation de Psilos est interdite par la loi

4