

CONSOMMER DÉCONFINÉS

DÉCONFINEMENT ET REPRISE DE CONSOMMATIONS



DÉCONFINEMENT ET ENVIE DE CÉLÉBRER

Le déconfinement te donne envie de fêter cela avec tes proches ? Peut-être même une plus grosse envie de te lâcher après ne pas en avoir eu l'occasion pendant près de 2 mois ? Pour certains, cela signifie un retour aux consommations et/ou une tendance à consommer en plus grande quantité ou de manière plus régulière. Ici, nous allons parler des vigilances à avoir en cette sortie de confinement sur tes consommations de produits psychoactifs. Aussi, le déconfinement n'a pas endigué les difficultés du marché des produits issus du commerce parallèle. Les frontières fermées, entre autre, constituent un frein indéniable à ce marché qui est, depuis 2 mois, assez instable. Tourne-toi vers l'analyse de produits pour avoir des informations objectives sur ce que tu as acheté. Pour cela, tu peux te tourner vers les tests disponibles sur internet. L'Orange Bleue va bientôt reprendre la mission XBT en dehors du milieu festif : contacte-nous si tu souhaite analyser ton produit.

QUELQUES CONSEILS SI TU SOUHAITES REPREDRE TA CONSOMMATION

- Commencer par consommer des petites doses : ainsi, tu testeras ta tolérance et pourras voir l'évolution des effets ressentis.
- Attendre de ressentir les effets avant de reconsommer : ce délai peut varier en fonction du produit, du mode d'usage et de ton état (fatigue, faim..) A toi d'estimer le temps nécessaire entre deux consommations. Pour la plupart des produits, tu peux attendre au minimum 2h pour ressentir les effets avant de reconsommer.
- Privilégier les moyens de consommation qui engendrent des effets moins rapides : favoriser l'usage oral (gobe) à l'insufflation (sniff), le sniff à l'inhalation (fume) ou l'inhalation à l'injection. Pour les produits hallucinogènes tel que le LSD ou les champignons, l'ingestion est le moyen de conso avec la meilleure biodisponibilité mais les effets sont intenses : commence par des doses infimes.
- Si tu choisis de chasser le dragon : commence par fumer des petites lattes et ne brûle pas tout ton prod d'un coup.
- Pour l'injection : injecte lentement pour tester les effets.

BAISSE DE LA TOLÉRANCE APRÈS LE CONFINEMENT

La tolérance, qu'est-ce que c'est ? On peut l'expliquer comme la manière dont ton organisme va s'adapter à une stimulation extérieure : lors d'un usage répété d'un produit psychoactif à quantité égale et par le même moyen de consommation, celui-ci te procurera moins d'effets. Alors, pour obtenir les mêmes effets initiaux, une personne ayant développé une tolérance à un produit peut avoir besoin de consommer en plus grande quantité ou par un autre moyen de consommation. Mais cette tolérance s'estompe après un arrêt ou une baisse de l'usage. Et c'est là que les consommations dans cette période présentent des risques car tous les usagers n'ont pas vécu le même confinement :

- Certains ont maintenu leurs consommations à quantité égale et par le même mode d'usage : leur tolérance est restée la même ou a augmenté.
- Certains ont augmenté leurs consommations : la tolérance a alors probablement augmenté également.
- Certains ont réduit leurs consommations : la tolérance a baissé.
- Certains ont arrêté totalement leurs consommations : la tolérance est beaucoup moins active.

Si tu es dans les cas de figure où ta tolérance a baissé ou disparu, il sera extrêmement risqué de consommer les quantités que tu consommais avant le confinement. Certains produits ont une tolérance qui s'estompe rapidement suite à l'arrêt de la conso : LSD, cannabis, kétamine notamment.

RISQUES DE SURDOSAGE

Ce flyer a pour objectif de donner des infos sur la tolérance. Reprendre ta consommation après que ta tolérance ait baissé implique un risque important de surdosage. Les prochaines publications en feront l'objet.

Si tu as des questions sur ta consommation, n'hésite pas à nous contacter. Nous sommes disponibles pour répondre à tes questions.

DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Des questions sur ta conso ?

Contacte-nous au 06.08.10.30.12 ou sur notre page Facebook.

Noz'ambules accueille toute question des étudiants Rennais via nozambule@gmail.com ou sur leur page Facebook.

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC si tu y es/étais déjà accompagné.

Des questions sur le COVID-19 ?

Une ligne téléphonique spécialement dédiée au COVID-19 a été mise en place :
0 800 130 000

Besoin de soutien spécifique ?

Une écoute d'urgence au 0 805 383 922 :
En les appelant, tu bénéficieras d'un soutien psychologique. N'hésite pas, ils sont là pour répondre à tes inquiétudes.