

CONSOMMER DÉCONFINÉS

DÉCONFINEMENT ET SOIRÉES PRIVÉES

EN GÉNÉRAL

La fin du confinement est enfin arrivée pour la majorité d'entre nous. Cela signifie que nous pourrions retrouver nos proches et pour certains, c'est sans doute synonyme de festivités ! Et, comme beaucoup, nous en sommes ravis. Rappelons toutefois que ce déconfinement ne signifie pas un retour à la vie d'avant et que nos pratiques festives resteront changées pour plusieurs mois à minima. Il va sans dire que les événements culturels (concerts, festivals, free parties) semblent encore lointains : ce qui nous attend, ce sont les soirées privées. Car bien que nous soyons déconfinés, le COVID est encore présent et il est encore primordial que nous protégeons les personnes les plus vulnérables.

Petit rappel des directives encore en vigueur à partir du 11 Mai :

- Les attestations sont nécessaires aux trajets de plus de 100 km. Évite les déplacements inter-départementaux et inter-régionaux lorsqu'ils ne sont pas indispensables. Aller boire un coup à la soirée disco de Boris à 140km de chez toi, ce n'est sans doute pas urgent.
- Les rassemblements de plus de 10 personnes sont interdits. Oui, c'est dommage car on doit encore se limiter. Mais oui, c'est mieux car ça créera moins de conflits pour les barbec'.

Plus sérieusement, cela permet de réduire les risques de transmission du COVID.

LES RISQUES DES SOIRÉES PRIVÉES

Beaucoup d'espaces festifs ne nous seront pas accessibles avant quelques temps. Nous allons donc nous retrouver en petit comité à la maison. Et cela n'est pas sans risques car chez soi, il n'y a ni stand RdR ni poste de secours. Alors, comme partout et plus que jamais, on n'abandonne pas ses potes, on ne les laisse pas seuls en état d'ébriété avancé, ni reprendre le volant, et, au moindre signe de surdosage, on contacte les secours (15 : SAMU, 18 : Pompiers, 112 : numéro d'urgence européen).



SOIRÉES ET GESTES PROTECTEURS

Comment aller en soirée tout en respectant les gestes protecteurs ? Justement, la difficulté des soirées, c'est qu'on y sera sûrement moins vigilants ! Récapitulons :

- Mettre des gants : soyons réalistes, vas-tu les garder à chaque instant de la soirée ? Même pendant le pipi-nature ? Alors, à la place, chacun son gel hydroalcoolique qu'on utilise au minimum toutes les heures pendant la soirée et après chaque échange de matériel, chaque contact etc... Et au lieu de boire quand on perd aux jeux, on se lave les mains !
- Porter un masque : si vous souhaitez vous retrouver en soirée pour festoyer, mettre un masque peut se révéler inutile, à moins de le changer après chaque gorgée bue et chaque taffe fumée (liste non exhaustive). Alors, au lieu de mettre un masque, gardez 1 mètre de distance entre vous : celui qui perd se lave les mains !
- Ne pas partager le matériel : pour cela, réfère-toi au document sur les gestes barrières et la consommation. On ne partage pas les verres, les bouteilles, les cigarettes, les joints etc... mais aussi les briquets, les téléphones, les cacahuètes et les pistaches... Bref, chacun son matos !
- Pour certains, faire la fête correspond à consommer et/ou à être dans un état second. Garde en tête qu'être sous influence te rendra sans doute moins respectueux des gestes protecteurs. Alors, un conseil RdR exclusif : consommer moins te fera mieux respecter les gestes barrières au COVID-19. On attendra 2021 pour les câlins à l'haleine d'éthanol.
- Et surtout : appliquer tous les gestes que nous connaissons si bien depuis 2 mois : éternuer dans son coude, éviter de se toucher le visage...



DÉCONFINEMENT ET RISQUES DE SURDOSAGE

Au-delà des risques liés aux soirées privées, le déconfinement est une période propice au surdosage car ta tolérance a sans doute baissé pendant ce confinement. Cela fera l'objet de la prochaine publication.

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.