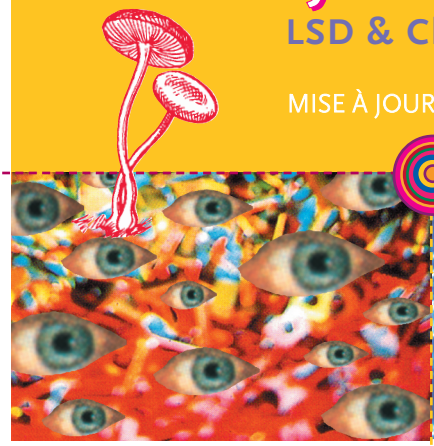
lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 1

# Drogues

# Psychédéliques

## LSD & Champignons psilocybes

MISE À JOUR 2020





lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 2

## RAPPEL

**Réalisée en collaboration avec des usagers de drogues psychédéliques, cette brochure s'adresse aux consommateurs et à leurs proches.**

Le but de ce document n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation de ces substances, mais de donner une **INFORMATION CORRECTE ET DÉTAILLÉE, POUR UN USAGE À MOINDRE RISQUE.**

L'usage de ces produits existe, même si leur détention est illégale. Le LSD et les champignons psychédéliques sont visés par la loi sur les stupéfiants de 1921, révisée en 1975 et modifiée en 2003. Leur détention, même à usage privé, est donc passible de sanctions pénales.



lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 3

# Table des matières

P4 Qu'est-ce que c'est?

P7 LSD

P8 Sous quelle forme le trouve-t-on?

P10 Quels sont les effets?

P15 Qu'est-ce qu'on risque?

P19 Champignons

P20 Quels sont les effets?

P21 Qu'est-ce qu'on risque?

Si vous ne devez lire qu'une seule chose dans cette brochure, reportez-vous aux pages 3

P23 11 façons de réduire les risques

P29 Que faire en cas d'urgence?

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 4

# Qu'est-ce que c'est?



Les psychédéliques sont des substances psychotropes, c'est-à-dire qui agissent sur le **système nerveux central** (SNC) et qui altèrent la perception, la pensée mais aussi les sentiments, les émotions.

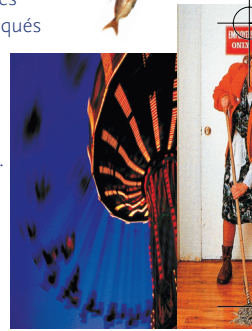
Les molécules psychédéliques peuvent être trouvées dans certaines **plantes** et **champignons** ou être des **produits de synthèse** fabriqués par l'homme. Les principaux sont le **LSD** (diéthylamide de l'acide lysergique), la **psilocybine** (molécule contenue dans les champignons hallucinogènes que l'on trouve dans nos prés), la **mescaline** (substance extraite de différents types de cactus) et la diméthyltryptamine (**DMT**, présente dans de nombreuses plantes).

L'**Ayahuasca** et l'**ibogaïne** sont également des psychédéliques très puissants utilisés dans des rituels religieux et/ou thérapeutiques.





Ils di
quoti
Après
quell



lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 5



*Les effets de ces produits dépendent de la quantité de principe actif qu'ils contiennent.*



Ils diminuent rapidement en cas de consommation quotidienne car l'organisme s'adapte très vite. Après une semaine, ils disparaissent complètement, quelle que soit la dose ingérée.








**Quelques jours de repos sont indispensables après une expérience pour permettre à l'organisme de récupérer.**

Les drogues psychédéliques n'occasionnent pas de lésions des organes (coeur, foie, reins, etc. ). Il n'existe pas de dose mortelle. Néanmoins, en période de difficulté psychique, prendre un produit qui modifie l'état de conscience comporte des risques non négligeables. Nous y reviendrons.

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 6

**La puissance d'action de ces drogues ainsi que le caractère tout à la fois épuisant, surprenant et déconcertant d'une expérience sous leur influence, en font des drogues à usage occasionnel plutôt que répétitif.**





Le LS
aussi
dériv

Ses e
par le
il est

Porté
des v



Les psychédéliques dérivés de l'amphétamine (cathinones) ont des effets **stimulants** d'une part (la MDMA est un dérivé amphétaminique) et des effets **psychédéliques** d'autre part.

Il n'est pas rare que certains **dérivés amphétaminiques** aient des effets qui se rapprochent plus de la **mescaline** que de l'amphétamine et peuvent se rapprocher des effets psychédéliques comme par exemple, les hallucinations.



*Dans cette brochure, nous nous concentrerons sur le* **LSD** *et les* **champignons psilocybes**.

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 7

# LSD



Le LSD (de l'allemand «*Lyserg Saüre Diäthylamid*»), aussi appelé «acide» ou «trip», est une drogue semi-synthétique, dérivée de l'ergot de seigle (champignon parasite).

Ses effets psychotropes furent découverts par hasard en 1943 par le chercheur **Albert Hoffman.** D'abord utilisé en psychiatrie, il est apparu sur le marché clandestin dans les années '60.

Porté par le **mouvement hippie**, l'*acide* a fait partie des valeurs de la contre-culture américaine.



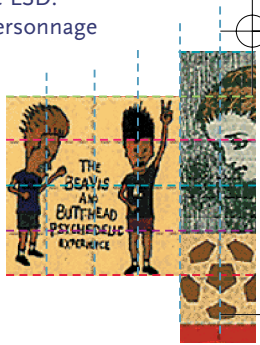
lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 8

## Sous quelle forme le trouve-t-on?

**Incolore et inodore, le LSD est actif à des doses infimes,**
ce qui en fait la drogue la plus puissante connue à ce jour.
Le LSD est extrêmement sensible à l'air et à la lumière:
exposé quelques jours, il perd de sa force.
Il est vendu sous la forme d'un **papier buvard** («carton») de moins d'1/2 cm de côté sur lequel a été déposée une goutte de LSD.
Sur ce buvard figure généralement un petit symbole - personnage (Panoramix, Bart Simson, Freddy,...), fruit (fraise,...), ou autre - qui varie en fonction de la mode.

On en trouve également sous forme de petites pierres à briquet **(micro-point)** ou encore de pilules de couleurs différentes **(gélatine)** en forme d'étoiles, de pyramides, etc.

Plus rare, le LSD est parfois vendu et consommé sous sa forme liquide.



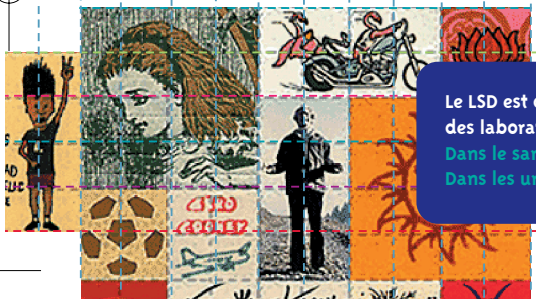
lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 9

Contrairement à la rumeur, le LSD vendu sur le marché clandestin n'est pas coupé: il ne comporte ni speed ni strychnine.



*De même, on n'a jamais vendu ou donné de décalcomanies pour enfants au LSD. Celui-ci ne passe pas au travers de des pores de la peau. Les effets ressentis relèvent en réalité plus d'un effet placebo.*





**Le LSD est dépistable uniquement par des laboratoires spécialisés.**
**Dans le sang : quelques heures**
**Dans les urines : pendant 1 à 2 jours**

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 10

# Quels sont les effets ?



***Il a parfois été qualifié de «bombe psychique» à cause de l'intensité des effets qu'il provoque :*** *chez les uns, il crée des visions, des sensations d'une beauté indescriptible ; chez les autres, il entraîne angoisse, terreur, voire envies suicidaires. Une même personne expérimente parfois les deux types de sensation au cours d'un même trip.*





## Le dosage et la durée d'action

**Les effets du produit sont d'autant plus imprévisibles et incontrôlables que l'on ignore bien souvent la quantité réelle de LSD et sa puissance exacte.**

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 11



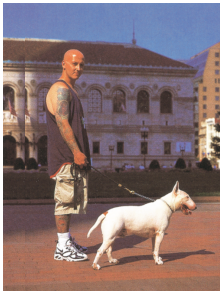
La plupart des «cartons» contiennent une dose de 75 à 200 microgrammes. **Selon le dosage, les effets varient** d'une ivresse proche de celle d'une forte dose de cannabis à une profonde modification de la conscience, au point de quitter toute réalité.
Plus le dosage est élevé, plus les effets sont intenses, atteignant cependant à 400-500 microgrammes un ***plafond de saturation*** au-delà duquel les effets ne diffèrent plus.
La durée d'action du LSD oscille **ENTRE 8 ET 12 HEURES.**
**L'insomnie est totale** pendant la durée d'action du produit.



## État d'esprit et contexte

Les effets du LSD dépendent également des éléments suivants :

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 12



⇨ **L'environnement,** les personnes présentes, la musique ou les bruits sont autant de facteurs qui conditionnent la qualité du voyage. La présence d'un **«accompagnateur»** qui n'a pas consommé mais qui connaît les effets du produit peut s'avérer rassurante.

⇨ **L'état psychique du consommateur,** son humeur du moment, ses attentes vis-à-vis du produit comptent autant, voire davantage que le cadre extérieur.



**Le LSD a en effet tendance à accentuer l'état psychique dans lequel on se trouve au moment de la prise :** un sentiment de bien-être peut mener à l'extase, une déprime au désespoir. Une situation trouble ou malheureuse (rupture amoureuse, crise d'angoisse, ...) peut ainsi devenir dramatique sous l'influence du LSD.

**Les**

Sous
des r
*CETTE*
*VOIRE*
on es
de se
Des



La fr
voire
dans

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 13

## Les effets ressentis



Sous l'influence du LSD, l'usager capte des milliers de messages à la seconde. ***CETTE AVALANCHE SENSORIELLE PEUT ÊTRE DÉCONCERTANTE, VOIRE EFFRAYANTE.*** Selon le témoignage de certains consommateurs, on est submergé de centaines de lumières, de couleurs, de sensations et d'images.
Des rayons de couleurs et d'énergie se mettent en mouvement.



**Le temps semble s'immobiliser** dans un présent éternel. Les pensées courent et se chevauchent, les murs respirent, les objets avancent et reculent, ...

La frontière entre le «moi» et le monde extérieur peut se brouiller, voire se dissoudre totalement. Cela peut être vécu comme une plongée dans la folie ou, au contraire, comme une expérience d'union mystique.

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 14

Au cours du *trip*, le consommateur revit parfois une émotion ou un conflit ancien. Cette résurgence d'éléments du passé peut être ressentie comme très déstabilisante ou comme épanouissante car permettant une meilleure compréhension de soi.



## Un voyage à l'acide comporte 3 phases :

1. **La montée :** les premiers signes sont plutôt physiques (raideur dans la nuque, goût métallique sur la langue, sensation de chaleur irradiante, le regard semble s'allumer, ...). Ils apparaîssent environ 1/2 heure après l'ingestion et durent environ 1/4 d'heure.
2. **Le plateau :** les effets décrits plus haut se déploient au maximum de leur intensité pendant approximativement 3 à 4 heures.
3. **La descente :** Le retour à la conscience ordinaire est lent (4 à 5 heures) et progressif (fait d'aller-retour).

Qu
Ces r



lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:14 Page 15

## Qu'est-ce qu'on risque?

**Ces risques sont majorés par**

Rappel



- un dosage élevé;
- un état d'esprit négatif lors de la prise;
- un environnement inapproprié ou hostile.



### Les hallucinations et accidents

Lorsque l'effet est modéré, il est possible de garder contact avec la réalité.
L'usager sait que ce qu'il expérimente fait partie des effets habituels du produit.

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 16





Dans certains cas cependant, **des hallucinations peuvent survenir avec une telle intensité que le consommateur ne parvient plus à faire la différence entre ce qu'il expérimente et la réalité.**
La confusion, voire la panique qui s'ensuit parfois, peut avoir pour conséquences des imprudences et accidents (de voiture, par exemple). D'où la nécessité d'***une tierce personne*** qui n'est pas sous l'influence du LSD (une espèce de «Bob»).

**NB** Pour ceux qui ont vécu des problèmes psychiatriques, l'utilisation de LSD est à déconseiller. Le LSD peut par ailleurs révéler une fragilité de la personne (problèmes psychologiques).



Si ce
parfo
à l'ég
Le pa

Si cet
une a
néces
sema

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 17



## «Flip» et «bad trip»

**C'est un état dominé par la peur, dans un monde devenu cauchemardesque. L'usager peut perdre le contrôle de lui-même, se croire devenu fou, prisonnier ou «calé» à jamais dans son *trip*.**

Si cet état se prolonge, la panique l'envahit, entraînant parfois un comportement agressif ou violent, essentiellement à l'égard de lui-même. La confusion en est le symptôme majeur. Le paroxysme de la peur peut mener au suicide.





Si cette panique se prolonge au-delà d'une heure, une **aide médicale** ***et médicamenteuse*** peut s'avérer nécessaire. Un état anxieux se prolonge parfois des semaines après le ***flip*** mais c'est assez rare.



lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 18

**NB** Toute prise d'acide peut se transformer en bad trip, même pour un consommateur expérimenté, y compris dans de bonnes conditions de départ.





## Les flash-back

Il arrive que l'usager revive tout-à-coup des aspects du trip alors qu'il n'est plus sous l'influence du produit. Ces flash-back, assez rares et aussi appelés «retours de ***trip***», ne durent généralement pas plus de quelques minutes. Ils peuvent survenir des semaines, parfois des mois, et parfois plus d'un an après l'arrêt de la consommation de LSD.

Ch

Beau
comr
à leu



lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 19

# Champignons



Beaucoup préfèrent les champignons dont les effets sont perçus comme plus communicatifs, plus ludiques et répondant mieux à leur désir de s'amuser.



**Les mauvais *trips* sont également plus rares, l'expérience étant souvent moins intériorisée, plus sociable que lors d'une prise de LSD.** Mais ils existent (en fonction de la personne, de son état, du contexte, etc.)

© Eric Juzen

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 20

## Quels sont les effets ?

Ces substances psychédéliques agissent principalement sur le système sérotoninergique du cerveau: comme par exemple la **mescaline** et les **cathinones** (dont la MDMA est la plus connue), les dérivés de l'**ergoline** (comme le LSD) et les **tryptamines** (DMT, psilocybine, ibogaïne).



***Le mode d'action est le même que celui du LSD.***




Les amateurs de champignons hallucinogènes savent que **LEUR FORCE VARIE D'UNE ANNÉE À L'AUTRE ET D'UNE PLANTE À L'AUTRE.** Un champignon d'une espèce donnée peut contenir 20 fois plus d'alcaloïdes (principes actifs) que ceux d'une autre. Et au sein d'une même espèce, **il existe des différences entre tous les spécimens.**

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 21

# Qu'est-ce qu'on risque ?

**On retrouve dans une moindre mesure les mêmes risques que ceux encourus avec le LSD.**
Des risques spécifiques aux champignons existent aussi.






La cueillette des champignons est potentiellement dangereuse car ON RISQUE DE CONFONDRE LES VARIÉTÉS et d'avaler des champignons vénéneux.
Les psilos qui poussent dans nos régions sont de petits champignons bruns d'une dizaine de centimètres de hauteur. Frais, ils bleuissent lorsqu'on les brise. Cette caractéristique aide certains cueilleurs à les reconnaître.
Cependant, d'autres variétés présentent cette même caractéristique sans être des psilos.

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 22



Des champignons dits d'origine mexicaine ou hawaïenne sont aussi vendus. Il s'agit de champignons cultivés en intérieur, beaucoup plus riches en principes actifs, donc plus puissants que les psilos de nos prés.

***Des produits vendus pour des psilos peuvent n'être que de banals champignons sur lesquels a été pulvérisé du LSD ou du PCP*** *(ou Angel Dust).*



Enfin, sachez que l'ensemencement à partir des spores de champignons nécessite un milieu absolument aseptisé, sans quoi d'autres germes s'associent pour donner naissance à des **champignons d'une qualité fort douteuse.**

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 23

# 11 FAÇONS DE RÉDUIRE LES RISQUES

Toutes les drogues psychédéliques comportent des risques pour l'usager.

**Si vous décidez cependant de prendre du LSD ou des champignons, ces quelques conseils pourront vous être utiles :**



lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 24

1. **Mieux vaut être accompagné d'une personne expérimentée en qui vous avez confiance.**
   Au besoin, elle pourra vous rassurer ou vous guider.

2. **Commencez par une petite dose** (1/2, voire 1/4 de buvard, quelques champignons, voire un champignon).

3. **Veillez à planifier au mieux votre consommation :**

> Choisissez un environnement dans lequel vous vous sentez en confiance.

> Ne prenez du LSD ou des psilos que si vous êtes en bonne condition physique et mentale.

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 25

***En cas de problèmes psychologiques sérieux (dépression, instabilité, anxiété, crise d'identité, passé psychiatrique), abstenez-vous!***
***Ce point est crucial pour éviter de vivre un mauvais trip, voire des problèmes psychologiques graves et de longue durée.***

> Il est préférable de consommer avec modération, en qualité et en fréquence.

**4 En cas de flip ou de mauvais voyage (bad trip):**

> Si vous ressentez une anxiété incontrôlable, une peur de devenir fou, rappelez-vous que vous êtes sous l'influence d'une drogue psychédélique et que cet effet se dissipera avec l'effet du produit.

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 26

Recherchez un environnement apaisant et faites appel à une personne de confiance. Calmez votre respiration. Laissez-vous porter par l'expérience.
Lutter contre elle ne ferait qu'empirer la situation.

> **Si vous êtes en compagnie de quelqu'un qui flippe,** restez à ses côtés en lui apportant sécurité et bienveillance. Montrez-vous très rassurant quant au temps qui s'écoule, car la personne qui a pris du LSD en a une notion très perturbée. De légers changements d'ambiance peuvent aussi l'aider (musique douce, lumière tamisée, ...). **Si la panique se prolonge au-delà d'une heure,** appelez le médecin et informez-le de la cause de la panique.



lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 27

5 **Ne combinez pas les drogues psychédéliques avec d'autres drogues, alcools ou médicaments.**

6 Après une prise d'acide ou de *champis*, même si l'effet du produit ne se fait pas encore sentir, **ne prenez pas le volant !** Attendez au moins 6 heures après la fin d'un trip avant d'entreprendre une activité qui demande de la concentration ou qui risque de vous mettre ou de mettre autrui en danger.

7 **Prévoyez un temps de repos et de récupération suffisant.**



lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 28



8. Comme les autres drogues, les substances psychédéliques sont à déconseiller pendant la grossesse et l'allaitement.
9. La pilule contraceptive se prend **quotidiennement** à heure fixe. Cette régularité peut être perturbée par l'usage de psychotropes. Rappelez-vous qu'en cas de vomissements et de diarrhée, la pilule peut être inefficace. Si vous éprouvez des difficultés parlez-en à votre gynécologue, des alternatives existent.
10. Pour ne pas confondre les champignons psilocybes avec des variétés vénéneuses, renseignez-vous auprès d'usagers expérimentés.
11. Pour certains usagers, la vie peut sembler terne sans drogues psychédéliques. S'en tenir à un **usage occasionnel limite les risques de dépendance psychologique.**

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 29

# QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE?



**En cas de mélange de drogues psychédéliques avec d'autres substances, les informations suivantes peuvent s'avérer utiles:**

- En cas de malaise, si la personne est consciente, amenez-la au calme, rassurez-la, aérez-la, offrez-lui de l'eau.
- Si la personne est inconsciente, appelez d'urgence les secours: formez le n°112 (service médical d'urgence - appel gratuit).

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 30



URGENCE

- Décrivez la personne: **est-elle consciente ou inconsciente, respire-t-elle ou non, son coeur bat-il ou non**.
  Donnez l'adresse exacte (rue, n°, étage).
  **L'état de la personne et le lieu de l'accident sont les deux seules informations nécessaires!** Une fois le personnel médical sur place, signalez-lui les produits consommés; il est tenu au secret professionnel.
- En intervenant rapidement, vous pouvez lui éviter des problèmes psychologiques graves, peut-être même lui sauver la vie. Pensez-y!
- Si l'accident a lieu dans un endroit privé, la police n'est pas autorisée à y pénétrer sans un mandat.

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 31

## Si vous voulez parler de drogues, aider un ami ou faire le point sur votre consommation :

- Infor-Drogues : 02/227 52 52

URGENCE

## En cas d'urgence

- Centre anti-poison : 070/245 245
- SOS médecins (à Bruxelles) : 02/513 02 02
- Autres services de garde : 112

lsd 12-04 µ z qxp 5 13/12/04 12:15 Page 32

Cette brochure a été réalisée par le Centre Alfa, Citadelle, Infor-Drogues, Liaison Antiprohibitionniste, Modus Vivendi et Prospective Jeunesse sous la coordination de Modus Vivendi.

Avec le soutien de la COCOF et de la Wallonie

Francophones Bruxelles
Wallonie familles santé handicap AVIQ

Édit. resp.: C. Van Huyck, Modus Vivendi, rue Jourdan, 151 - 1060 Bruxelles
Conception et réalisation graphique: Frédérique Guiot - 12/99
D/1999/8826/6