Safer Use et polyconsommation

Drug, Set and Setting

Ces trois facteurs, en étroite interaction, exercent une influence décisive sur le mode de consommation mais également sur les effets et le potentiel de risques des drogues.

- Drug (tout ce qui concerne directement la substance consommée)
  Qu'est-ce qui importe ?
    - Le profil d'action de chaque substance
    - La composition des substances
    - Le mode de consommation et le dosage
    - L'accès à du matériel de Safer Use

  Les questions à se poser :
    - Comment puis-je savoir quelles substances je consomme réellement ? Ai-je la possibilité de les faire analyser ?
    - Est-ce que je connais les effets, effets secondaires mais aussi les risques et dangers de la substance ?
    - Comment ai-je l'intention de prendre la substance ?
    - Est-ce que je dispose du matériel de Safer Use dont j'ai besoin ?

- Set (état d'esprit et bagage personnel en lien avec la consommation)
  Qu'est-ce qui importe ?
    - Ta santé physique et psychique au moment de consommer
    - Tes motivations pour consommer
    - Tes expériences personnelles

  Les questions à se poser:
    - Quels sentiments ai-je avant de consommer ?
    - Est-ce que je suis suffisamment en forme physiquement et psychiquement pour une session de consommation imminente ?
    - Dans le cas où j'ai des appréhensions et des doutes, qu'est-ce que j'en fais ?

- Setting (environnement de consommation)
  Qu'est-ce qui importe ?
    - Le lieu de consommation prévu
    - L'accessibilité / l'accès aux transports
    - Les personnes avec qui tu consommes et/ou qui t'accompagnent

  Les questions à se poser:
    - Le lieu de consommation me procure-il un sentiment de confort et de sécurité ?
    - Puis-je faire confiance aux personnes avec qui je partage cette expérience ?
    - Les personnes qui m'accompagnent en soirée savent-elles quelles substances j'ai consommé, et en quelle quantité ?
    - Est-ce que je sais comment je vais rentrer à la maison ?
    - Ai-je prévu un trip-sitter ?

Sources : Drug, Set et Setting – Nuit Blanche (nuit-blanche.ch), Polyconsommation (know-drugs.ch)

Polyconsommation

- Familiarise-toi avec les effets respectifs de chaque produit, sans interaction avec d'autres substances.
- Attends au moins qu'une substance ait pleinement déployé ses effets avant de consommer la suivante.
- Souviens-toi que les diverses substances ne mettent pas le même temps à agir et à atteindre leur effet maximum.
- Étant donné le gros effort demandé au foie et aux reins, pense à toujours boire beaucoup d'eau (5dl/heure, pas d'alcool).
- L'alcool modifie les effets des autres substances psychoactives.
- Si tu prends des stimulants pour freiner la descente, tu renforces la « gueule de bois » et tu accrois les risques de répercussions désagréables. Prendre des «dépresseurs» pour redescendre allonge la « gueule de bois » et induit des risques accrus de dépendance.
- Tes ami-e-s ou connaissances présents devraient savoir ce que tu as consommé/mélangé et en quelles quantités.
- Si tu prends des médicaments, informe-toi sur les interactions à risque possibles avec les drogues (diminution de l'efficacité, complications graves!).

Sources : Drug, Set et Setting – Nuit Blanche (nuit-blanche.ch), Polyconsommation (know-drugs.ch)