



SAFE HOUSE *Party*



CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES
POUR FAIRE LA FÊTE CHEZ SOI

Faire la fête dans l'enceinte privée comporte des risques, qu'ils soient sanitaires ou légaux. Ce document reprend les conseils de Réduction des Risques liés à l'usage de drogues et les questions de consentement. Il complète la brochure « Quand la police s'invite à la fête » de Liaison Antiprohibitionniste, consacrée aux risques légaux.

La brochure **Safe House Party accompagne un kit pour faire la fête à domicile qui contient :**

- Des brochures sur les produits psychotropes
- Des préservatifs externes et internes, du lubrifiant
- Des informations sur les Infections Sexuellement Transmissibles (IST)
- Des “roule ta paille” et du sérum physiologique
- Des flyers avec des infos santé et autres surprises

La brochure ne tient pas compte des règles exceptionnelles liées aux mesures de confinement, en période de COVID-19. Vu qu'elles changent régulièrement, il est impossible de les reprendre ici.

Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ni de décourager la consommation mais de donner une information correcte et détaillée pour un usage à moindre risque. La détention, la production, l'achat et la vente de stupéfiants sont interdits par la loi de 1921 (révisée en 1975 et 2003) et peuvent entraîner des sanctions pénales.

TABLE DES MATIÈRES

1. Qu'est-ce qu'une drogue?	_04
2. Que dit la loi?	_07
3. Conseils de Réduction des Risques selon le mode de consommation	_08
4. Conseils de Réductions des Risques — <i>avant, pendant et après ta soirée</i>	_10
5. Consentement sexuel	_14
6. Que faire en cas d'overdose?	_18
7. Contacts utiles	_19

1. Qu'est-ce qu'une drogue ?

Une drogue est un produit qui agit sur le cerveau et qui modifie l'état de conscience.

Toute substance psychoactive, licite ou illicite, pouvant provoquer des dommages pour la santé mentale, physique et sociale, susceptible d'un usage abusif et pouvant ou non faire l'objet d'une dépendance.

Triangle de l'usage et des effets – *Set and setting*

Les effets d'une substance dépendent de 3 facteurs :

le **produit**, le **contexte** et la **personne** qui consomme.

Une personne ne sentira pas les mêmes effets avec le même produit selon les circonstances de consommation.



Comment classer les drogues selon leurs effets ?

Le produit en lui-même, l'usage qui en est fait et les circonstances dans lequel il est pris auront une influence sur les effets ressentis.

Ici, nous proposons de classer les produits psychotropes sur base de leurs effets biologiques (sur le cerveau et sur le système nerveux central) et moins sur les effets ressentis.

Il existe 3 grandes familles

DÉPRESSEURS

- Ralentissent le système nerveux central
- Effet désinhibant et sédatif

ALCOOL, KÉTAMINE,
SOMNIFÈRES, HÉROÏNE, OPIUM,
POPPERS, GHB/GBL

À haute dose : provoquent une dépression de l'activité cérébrale liée aux systèmes vitaux (appareil respiratoire, cœur) qui peut conduire au coma voire au décès.

STIMULANTS

- Accélèrent le système nerveux central
- Diminuent la sensation de faim, de fatigue
- Donnent l'impression de gain en énergie et en capacités

TABAC, MDMA, SPEED,
CAFÉINE, COCAÏNE,
BOISSONS ÉNERGISANTES

À haute dose : provoquent principalement des troubles de l'appareil cardio-vasculaire (qui peuvent mener à la crise cardiaque) et un épuisement physique et mental.

PERTURBATEURS

- Modifient et/ou perturbent le système nerveux central
- Modifient et/ou intensifient les perceptions
- Risque de tachycardie, de bad trip et de psychose

LSD, CANNABIS,
CHAMPIGNONS HALLUCINOGENES,
SALVIA, MESCALINE

Bon à savoir : certains produits peuvent se retrouver dans plusieurs familles (MDMA, cannabis).

Effets des mélanges

DÉPRESSEUR
+
DÉPRESSEUR
=

augmentation du risque
de perte de connaissance,
de dépression respiratoire
voire de coma

STIMULANT
+
STIMULANT
=

augmentation du risque
de déshydratation,
de tachycardie voire de crise
cardiaque



PERTURBATEUR
+
PERTURBATEUR
=

augmentation
du risque de bad trip

DÉPRESSEUR
+
STIMULANT
=

les effets s'annulent ou
se déclenchent tardivement,
ce qui peut avoir comme
conséquence de consommer
plus et augmente le risque
d'overdose

DÉPRESSEUR
+
PERTURBATEUR
=

augmentation des effets
hallucinogènes, anxiété,
crises de panique

STIMULANT
+
PERTURBATEUR
=

augmentation du risque
de bad trip et/ou de paranoïa

2. Que dit la loi ?

Les drogues sont classées comme suit :

DROGUES LÉGALES

et contrôlées par l'État :

alcool, tabac, poppers, etc.

Ces substances ne tombent pas sous le coup de la loi du 24 février 1921.

DROGUES ILLÉGALES

(essentiellement des stupéfiants et psychotropes) : cannabis, MDMA (ecstasy), LSD, cocaïne, amphétamines (speed), héroïne, LSD, GHB/GBL,...

Selon la loi du 24 février 1921, tu ne peux ni détenir (sauf ordonnance médicale, par exemple pour la méthadone), ni cultiver, ni fabriquer, ni importer, ni acheter, ni vendre, ni donner des stupéfiants, même à titre gratuit.

L'incitation à la consommation est également pénalisée. Lors d'une arrestation ou d'un simple contrôle, si la police trouve des produits illégaux sur toi, il y a toujours saisie (cannabis compris).

Cannabis et loi

La détention de cannabis, et les comportements qui l'entourent, constituent une infraction pénale.

Même dans le cas d'un usage personnel (détention de 3g max. de cannabis ou d'une plante cultivée, selon la circulaire de juin 2018), la détention de cannabis constitue une infraction pénale.

En fonction de la situation (circonstances, antécédents...) et de ce que décide le parquet, une simple détention peut aboutir à un classement sans suite, au paiement d'une transaction ou, plus rarement, à une condamnation par un tribunal (uniquement une peine d'amende de 120 à 200€ – contravention –, si tu es poursuivi pour la première fois).

Si la détention de cannabis n'est pas destinée à un usage personnel, si elle est commise « avec ostentation » sur la voie publique ou par un mineur, si la détention s'accompagne de vente, un PV est dressé et le parquet peut opter pour des poursuites devant un tribunal.

3. Conseils de Réduction des Risques selon le mode de consommation

INHALER (FUMER, VAPORISER)

Toutes les fumées sont toxiques et peuvent provoquer des cancers de la bouche, des poumons, ainsi que de la vessie. On ne connaît pas encore bien les risques de l'inhalation de vapeurs (cigarette électronique, vaporisateur), mais ces dernières paraissent globalement moins nocives que les fumées.

Conseils de RdR *Utilise un filtre, évite de retenir la fumée dans les poumons, évite les bangs (pipes à eau).*

AVALER

Le temps d'action du produit peut être relativement long, il est variable selon les produits, les personnes, parfois à chaque prise. Le plus gros risque est la surdose : on consomme à nouveau en pensant que le produit n'agit pas ou pas assez, alors que la montée des effets n'est pas encore terminée. Cela peut avoir des conséquences désagréables, voire dangereuses au moment du pic des effets.

Conseils de RdR *Évite de consommer l'estomac vide pour ne pas trop l'agresser. Commence par 1/4 du produit et sois patient-e entre les prises pour éviter la surdose, certains produits peuvent mettre jusqu'à 2h à faire effet. L'alcoolémie atteint son pic au bout d'une heure, si tu bois plus d'un verre par heure, tu peux te faire surprendre par les effets.*

SNIFFER

Le sniff peut provoquer des irritations des parois nasales, voire des perforations. Le partage de paille entraîne un risque de transmission de virus et/ou de bactéries (ex. : herpès et hépatite C).

Conseils de RdR *Écrase efficacement le produit et rince ton nez avant et après la prise de produit pour réduire les risques d'irritation et de micro-saignements. Utilise une paille propre et individuelle. Si tu n'as pas de «roule ta paille» à disposition, évite les billets de banque et prends plutôt un post-it, un flyer ou une feuille.*

INJECTER

L'injection peut provoquer des infections (abcès, septicémie). Le partage ou l'utilisation de seringues (et du reste du matériel) non stériles peut favoriser la transmission de l'hépatite C et/ou du VIH/Sida.

Conseils de RdR *Préfère un autre mode de consommation, utilise du matériel propre et stérile (y compris le matériel connexe), n'échange pas ton matériel.*

PLUGGER

La prise de produit par voie rectale ou vaginale peut être une alternative à l'injection. Mais la montée des effets via ce mode de consommation peut être rapide.

Conseils de RdR *Fais attention au dosage car il est très facile de surdoser. Évite de répéter l'opération trop souvent pour ne pas abîmer tes muqueuses.*

4. Conseils de Réductions des Risques – avant, pendant et après ta soirée

A
V
A
N
T

POSE-TOI DES QUESTIONS

sur tes motivations à consommer des produits.
(état général? physique? psychologique? fatigue? etc.)

REPOSE-TOI

pour avoir l'énergie nécessaire
pour toute la soirée (et la descente).

PRÉPARE DES SUCETTES ET/OU DU CHEWING-GUM

pour soulager ta mâchoire crispée si tu prends
de la MDMA (ecstasy) ou des amphétamines.

PRÉVOIS DES PRÉSERVATIFS

et du lubrifiant (sur toi et chez toi).
Que ce soit pour toi ou pour dépanner tes ami-e-s.

SI TU SUIS UN TRAITEMENT,

vérifie que tu as assez de médicaments avec toi
et laisses-en là où tu pourrais finir la soirée. Renseigne-toi
sur les interactions produits/médicaments.

RENSEIGNE-TOI UN MAXIMUM

sur les produits que tu veux consommer
et sur les mélanges de produits.

INFORME TES AMI·ES

de la possibilité ou non de dormir chez toi pour qu'ils prévoient leur retour.
Demande à tes ami·e·s s'ils/elles ont la possibilité de t'héberger ou organise-toi à l'avance pour ton trajet de retour.

P
E
N
D
A
N
T

SI TU CONSOMMES DES PRODUITS

renseigne-toi sur leurs effets
et applique les conseils de RdR.

ADAPTE TES HABITS

Adapte tes vêtements pour éviter
une surchauffe et la déshydratation.
Prends aussi des vêtements chauds
pour aller et revenir de la soirée.

PRENDS DES PAUSES

quand tu dances pour que ton corps
puisse refroidir et récupérer.

SOIS BIENVEILLANT·E AVEC TES AMI·ES

et vérifie de temps en temps que tout se passe bien.

SI TU TE RENDS À UNE AUTRE SOIRÉE

essaie, si possible, de te reposer
ou de dormir entre les deux.

A P R È S

DÉTENDS-TOI AVEC DES AMIÉS

et prenez soin les uns des autres.

MANGE UN EN-CAS OU UN REPAS
avant d'aller dormir.

SI TU PRENDS UN TRAITEMENT,
règle ton alarme pour ne pas rater la prise.

ÉVITE LES RÉGIMES STRICTS
qui déséquilibrent ton système.

BOIS RÉGULIÈREMENT

des boissons sans alcool et idéalement de l'eau.

AVOIR LE CAFARD

APRÈS QUELQUES JOURS DE FÊTE ARRIVE,

En effet, les drogues ont libéré toutes les « substances de bien-être » du cerveau (dopamine et sérotonine) et tu es donc en « manque » de celles-ci. Il faut donc plusieurs jours, voire semaines, pour rééquilibrer le système.

Te sentir déprimé-e est donc plutôt « normal » et cela s'estompe en quelques jours, entre autres, en mangeant bien et en prenant un maximum de repos.

PRENDRE PLUS DE PRODUITS N'ÉVITE PAS CETTE DESCENTE
au contraire.

SI TES DESCENTES S'EMPIRENT

(plus longues, plus déprimantes), il est peut-être temps de ralentir le rythme ou d'en parler à un-e spécialiste (un-e psychologue par exemple).

Autres conseils de Réduction des Risques

L'alcool et les produits chimiques déshydratent, donc **bois régulièrement** de l'eau ou des boissons non-alcoolisées **en petites quantités** au cours de la soirée, surtout si tu dances.

Uriner foncé ou ne pas ressentir l'envie d'uriner sont des signes que tu as besoin de boire. Mais attention, boire trop d'eau peut être dangereux (œdème).

Un verre d'eau (ou soft) par heure est recommandé.

Avant la fête, prépare un stock de boissons sans alcool, de fruits secs et de noix pour les vitamines et les minéraux (ça t'aidera à récupérer). Si tu n'as pas envie de cuisiner, mets des aliments faciles à préparer dans le frigo avant la soirée, pour quand tu rentreras.

Un repas riche en féculents et en légumineuses avant la soirée permet une libération lente de l'énergie pour continuer la soirée.

Les légumes verts et les fruits secs contiennent du magnésium qui peut soulager le trismus (mâchoires serrées) lors d'une consommation de MDMA (ecstasy) ou d'amphétamines.

Une fois la fête finie, **mange de la nourriture riche en protéines** pour t'aider à te rétablir: viande, poisson, graines de soja, lentilles, bananes, graines de tournesol et des noix (cacahuètes, amandes, etc.)

Pendant un long week-end de fête, essaie de manger même si tu n'as pas faim, au moins un fruit (ou un jus de fruits frais, si possible pas d'orange car ça attaque l'estomac).

ASTUCE POUR UNE HYDRATATION OPTIMALE

Les boissons trop sucrées vont ralentir la digestion et donc l'hydratation.

Les boissons sans sucre ne t'apporteront pas d'énergie ou de minéraux.

L'idéal est un mélange de 50% de jus de fruits et 50% d'eau, cela permettra de t'hydrater et t'apportera de l'énergie.

5. Consentement sexuel

Le consentement sexuel est l'accord que les personnes se donnent mutuellement pour avoir une activité sexuelle. Il passe par la communication verbale (dire oui ou non) et non verbale (gestes).

Donner son consentement implique de se connaître soi-même et d'être à l'écoute de l'autre. Il est important d'apprendre à **demander** et **donner** le consentement. Il est nécessaire aussi d'apprendre à dire « non » et de l'entendre.

Le consentement pour être valable doit être **libre** (donné de son plein gré, sans être influencé-e, sans menace) et **clair** (sans ambiguïté). Il n'est pas lié à un habit ou à un comportement préalable.

Le consentement sexuel peut être retiré à tout moment. Si ton·ta partenaire a exprimé son consentement, la décision de changer d'avis lui appartient, que ce soit au moment même ou plus tard. Il est donc important de rappeler qu'à n'importe quel moment du rapport sexuel (caresses, baisers, pénétration, etc.), on peut changer d'avis et dire qu'on ne veut plus.

Dans tous les cas, si tu as accepté quelque chose que tu regrettes, que tu étais en état ou pas, ne culpabilise pas. Si tu as été victime d'une agression sexuelle, quelles que soient les circonstances, tu as le droit de porter plainte.

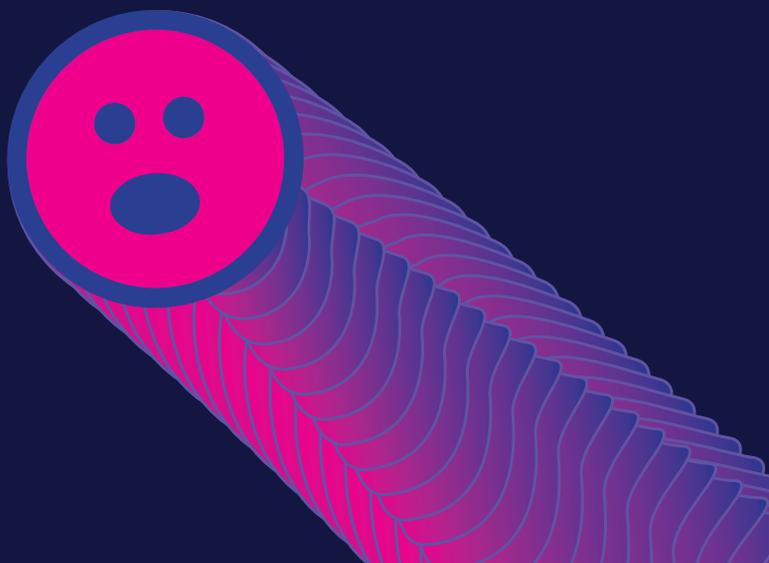
En cas de violence sexuelle pendant une fête, voici quelques informations pour t'aider à y voir plus clair :

*Tu peux en parler à un-e professionnel-le en appelant le **0800/98.100** (gratuit) ou envoyer un mail à info@sosviol.be – Le secret professionnel et l'anonymat sont garantis.*

Au niveau médical, pour recevoir les premiers soins, tu peux te rendre chez ton médecin traitant, dans un hôpital universitaire (24h/24) ou un **Centre de Prise en Charge de Violences Sexuelles (CPVS)**.

Un CPVS existe au CHU Saint-Pierre de Bruxelles (rue Haute, 320 - 1000 Bruxelles) et au CHU de Liège (rue Gaillarmont, 600 - 4032 Liège).

Le centre accueille les victimes de violence sexuelle 24h/24 et 7j/7 et propose une prise en charge médicale, médico-légale, un soutien et un suivi psychologique. Si la victime souhaite porter plainte, des inspecteurs de police spécialisés se déplacent dans le centre.



Consentement et consommation de produits psychotropes.

Le consentement donné sous l'effet de la drogue (alcool et autres produits psychotropes) n'est pas valable, car la personne ne dispose pas nécessairement de l'ensemble de ses capacités pour évaluer la situation et poser ses propres limites.

Certaines drogues affectent directement les sensations affectives et sexuelles (ex. cocaïne et ecstasy) et peuvent amener des personnes à consentir alors qu'elles ne l'auraient pas fait dans un état de sobriété.

Dans un contexte d'expérimentation (de produits, de pratiques sexuelles), la notion de communication est compliquée. Dans quel état je me trouve lorsque je donne mon consentement ? Est-ce que je suis capable de savoir ce que je veux vraiment et de l'exprimer clairement ? Est-ce que je comprends ce que l'autre veut ?

Zone grise

On parle de « zone grise » lorsque le rapport sexuel ne peut pas être qualifié exactement ni d'acte consenti ni d'agression.



Cette zone grise découle des pressions, hésitations, non-dits et zones de flou qui peuvent entourer une personne et brouiller la validité de son consentement dans une relation de séduction ou un rapport sexuel.

En contexte de fête, notre perception des choses change, par exemple en raison des produits consommés, et tout est moins clair : on se trouve dans la « zone grise ». Il nous arrive alors de prendre des décisions ou de faire des choses que l'on n'aurait pas faites d'habitude.

Être vigilant.e en tentant de réduire au maximum cette « zone grise » est important, car le concept est souvent utilisé pour légitimer une zone de flou, empêchant ainsi d'identifier et de nommer les situations de viol/harcèlement/agression.

On peut limiter ces flous en apprenant à communiquer sur le consentement : en étant à l'écoute de ses propres émotions, désirs, limites et de celles et ceux des autres.

Assure-toi toujours du bon consentement de ton • ta partenaire. N'hésite pas à le lui demander clairement. Sois aussi disposé-e à comprendre que quelqu'un peut donner l'impression de dire oui alors qu'il • elle est sous influence d'un produit et ne sait plus trop ce qu'il • elle fait. Dans ces cas-là, il vaut mieux reporter au lendemain un moment agréable que de tout gâcher sur un malentendu.

CHEMSEX Ensemble de pratiques spécifiques qui consistent à consommer des produits psychoactifs (ex. : cocaïne, GHB/GBL, kétamine) dans le cadre de sessions sexuelles.

Ces consommations sont souvent associées à une consommation d'alcool qui peut être importante. La pratique du chemsex pose la question du consentement et de ses zones grises. On peut prendre des produits psychotropes pour diminuer le sentiment d'inhibition, accroître le plaisir sexuel, réduire le manque de confiance en soi ou s'ouvrir à des nouvelles pratiques, mais la consommation peut aussi générer un sentiment de culpabilité en particulier si l'on se met en situation de regretter ses partenaires ou ses pratiques.

source – chemsex.be



6. Que faire en cas d'overdose ?

SI LA PERSONNE EST CONSCIENTE,
l'amener au calme,
la rassurer

SI LA PERSONNE EST INCONSCIENTE,
appeler le service
médical d'urgence

112
appel gratuit

DÉCRIRE LA PERSONNE

- Est-elle consciente ou non ?
- Respire-t-elle ou non ?
- Donner l'adresse exacte (rue, n°, étage, accès, ...).

*En intervenant rapidement,
tu peux lui éviter des problèmes graves,
peut-être même lui sauver la vie. Penses-y !*

L'état de la personne et le lieu de l'accident
sont les deux seules informations nécessaires.

Une fois le personnel médical sur place, **lui signaler les produits consommés**; il est tenu au secret professionnel.

La police n'accompagne le service d'urgence **que si la personne est inconsciente** (et n'intervient que pour sécuriser l'espace et constater un éventuel décès).

Ne perds pas de temps, une vie est en jeu.

Après 3 minutes sans oxygène, les séquelles sont irréversibles.

7. Contacts utiles

URGENCES

appel gratuit

112

CENTRE ANTIPOISONS 070 245 245

INFOR-DROGUES

rue du Marteau, 19
1000 Bruxelles

PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

- Du lundi au vendredi: 8h › 22h
- Le samedi: 10h › 14h

02 227 52 52

MODUS FIESTA

*Lieu d'accueil et d'information
pour les personnes usagères
de drogues liés aux milieux festifs.*

rue Van Artevelde, 130
1000 Bruxelles

PERMANENCE PHYSIQUE

- Le lundi et le mercredi: 16h › 20h
 - Le vendredi: 18h › 22h
- avec analyse de produits psychotropes

02 503 08 62

modusfiesta@modusvivendi-be.org

LIAISON

ANTIPROHIBITIONNISTE

*Permanence juridique
pour les problèmes liés à l'usage
de drogues illégales.*

rue Van Artevelde, 130
1000 Bruxelles

02 230 45 07

0478 99 18 97

info@lialiaison.org

SOS VIOL (gratuit)

*Soutien psychologique,
accompagnement social,
information juridique.*

rue Coenraets, 23
1060 Saint-Gilles

PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

Tous les jours: 9h › 17h

0800 98 100

info@sosviol.be

Brochure de référence « Les conseils de la Baronne
pour une Teuf à ta case » de l'association SPIRITEK

Rédaction Modus Vivendi

Relecture Eurotox, O'Yes, Liaison Antiprohibitionniste

Graphisme Charlotte Bergue, charlottebergue.com

Editeur responsable C. Van Huyck - Modus Vivendi asbl
rue Jourdan, 151 1060 Saint-Gilles

Edition 2020 - Dépôt légal D/2020/8826/2

Avec le soutien de la Wallonie et de la COCOF

