# Les groupes de parole / mouvements d'entraide en présentiel et distanciel

MAJ 09/08/2022

https://www.camerup.fr/

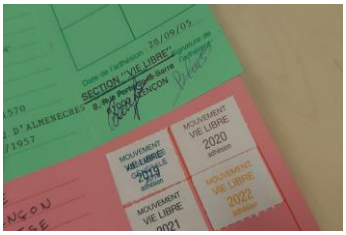
La CAMERUP est une coordination regroupant 5 associations et mouvements d'entraide reconnus d'utilité publique venant en soutien au monde addictif.
CAMERUP (Coordination des Associations et Mouvements d'Entraide Reconnus d'Utilité Publique) :

- Fédération Nationale des Amis de la Santé
- La Croix bleue
- Entraid'Addict
- Addictions Alcool Vie Libre
- Fédération Nationale Joie et Santé

La vocation de cette coordination, qui n'influence aucunement le fonctionnement propre à chaque structure, est d'être représentative et plus solidaire à tous les niveaux dans le contexte de la thématique Alcool en France et sur le plan Européen.
Nous revendiquons notre place d'acteurs à part entière dans le dispositif et ceci, non seulement auprès de nos organismes de tutelle, mais également auprès de toutes les structures, organismes et administrations nationales, régionales ou locales.
La Coordination sera appelée à se rencontrer régulièrement et, en cas de nécessité, dans l'urgence, pour échanger et prendre toutes les dispositions communes.

**Entraid'Addict (CAMERUP)** https://www.entraidaddict.fr/

Leur projet : Une association d'aide et d'accompagnement des personnes et des familles en prises avec des conduites addictives.
Leurs missions : Information, formation, réduction des risques et des dommages, accueil, écoute, soutien, donner envie, créer du lien.
Nos valeurs : Respect, tolérance, solidarité, humilité.
Entraid'addict est :
Agréée jeunesse et éducation populaire, représentant des usagers, organisme de formation ; membre de la fédération addiction, de la CAMERUP, d'assos santé, de la FFA, de SAF France.
Spécificité : RDR
Des groupes spécifiques entourage.
Interventions en milieu scolaire, sportif et festif (de plus en plus sollicités pour les festivals ou soirées festives, discothèques, fête de la musique...



**Addictions Alcool Vie Libre (CAMERUP) https://www.vielibre.org /**

Spécificité :

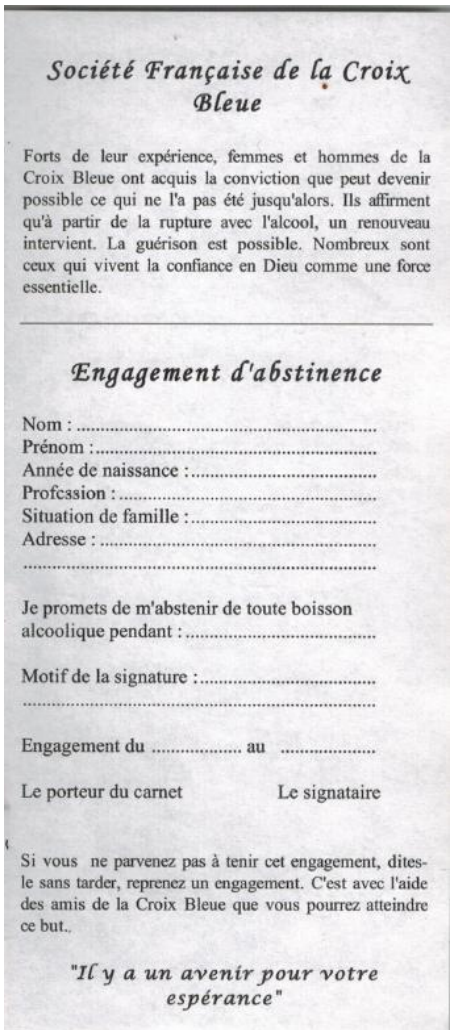
- convivialité et chaleur humaine
- Essentiellement composé de buveurs guéris

Actions de prévention et d'information, notamment :

- dans les milieux scolaires : organisation de séances d'information.
- envers les femmes : donne la possibilité aux femmes de se retrouver et d'échanger
- dans le milieu du travail : organisation de stages et de plans de prévention, de conférences débats
- envers les milieux médicaux-sociaux : intervention dans le cycle de formation des infirmières, assistantes sociales, travailleuses familiales, aides-soignantes, médecins ...
- envers l'opinion publique : par des réunions d'information, organisation de stands, diffusion de journaux et documents spécialisés.
- dans le monde carcéral : action importante dans les prisons.
- Les cartes :
  - Rose : est délivrée à toute personne adhérente (ancien buveur ou non) après 6 mois d'abstinence totale
  - Verte : est délivrée à toute personne sympathisante de l'Association Vie Libre qui adhère au Mouvement sans faire « vœu » abstinence
  - Carte grise : peut être proposée par le groupe aux personnes dépendantes à l'alcool qui font des efforts flagrants pour lutter contre leur alcoolo-dépendance.

**La Croix Bleue (CAMERUP)**

Spécificité : Contrat d'engagement, les personnes s'engagent à être abstinents, par 24h, 48h, engagement signé, **carnet d'engagement**, signé pour un an pour les membres actifs ; parlent de guérison ; spécifié alcool



*Société Française de la Croix Bleue*

Forts de leur expérience, femmes et hommes de la Croix Bleue ont acquis la conviction que peut devenir possible ce qui ne l'a pas été jusqu'alors. Ils affirment qu'à partir de la rupture avec l'alcool, un renouveau intervient. La guérison est possible. Nombreux sont ceux qui vivent la confiance en Dieu comme une force essentielle.

*Engagement d'abstinence*

Nom : .....
Prénom : .....
Année de naissance : .....
Profession : .....
Situation de famille : .....
Adresse : .....
.....

Je promets de m'abstenir de toute boisson alcoolique pendant : .....

Motif de la signature : .....
.....

Engagement du ..... au .....

Le porteur du carnet Le signataire

Si vous ne parvenez pas à tenir cet engagement, dites-le sans tarder, reprenez un engagement. C'est avec l'aide des amis de la Croix Bleue que vous pourrez atteindre ce but.

*"Il y a un avenir pour votre espérance"*

Association loi 1901, reconnue d'utilité publique depuis 1922 se veut ouverte à TOUS sans distinction pour venir en aide aux personnes en difficulté avec l'alcool et autres addictions ainsi qu'aux personnes de leur entourage.

Elle est indépendante du corps médical et social, de toute organisation politique, syndicale confessionnelle, tout en entretenant des relations suivies avec les uns et les autres.

**Alcooliques Anonymes**

Helpline : 09.69.39.40.20 - Permanence 24/24 7/7

www.alcooliques-anonymes.fr

Les Alcooliques Anonymes sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

Ils se financent par leurs propres contributions (panier à la fin des réunions, congrès + littérature)

L'association est née aux états unis, en 1935, de la rencontre de William Griffith Wilson, dit Bill W et de Robert Holbrook Smith, dit Docteur Bob : deux alcooliques que les médecins considéraient alors comme condamnés, ils ont créé le 1er groupe de ce qui allait devenir les AA : la plus grande association d'entraide mondiale.

Ils se réunissent à Paris depuis 1949, mais les réunions étaient exclusivement anglophones, elles sont francophones depuis 1960.

Ils s'implantent là où il y a des besoins, spontanément, interviennent dans les centres de soins et en milieu pénitentiaire

Documentation de Service du Bureau des Services Généraux

## Les Douze Étapes des Alcooliques Anonymes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool – que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions*.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu *tel que nous Le concevions*, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Copyright © 1952, 1953, 1981 par Alcoholics Anonymous Publishing
(maintenant connu sous le nom de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)
Tous droits réservés.

Les Douze Étapes sont expliquées dans le livre *Les Alcooliques anonymes*.

www.aa.org

**Narcotiques Anonymes** www.narcotiquesanonymes.org
Helpline : 01.43.72.12.72 - 24/24 7/7

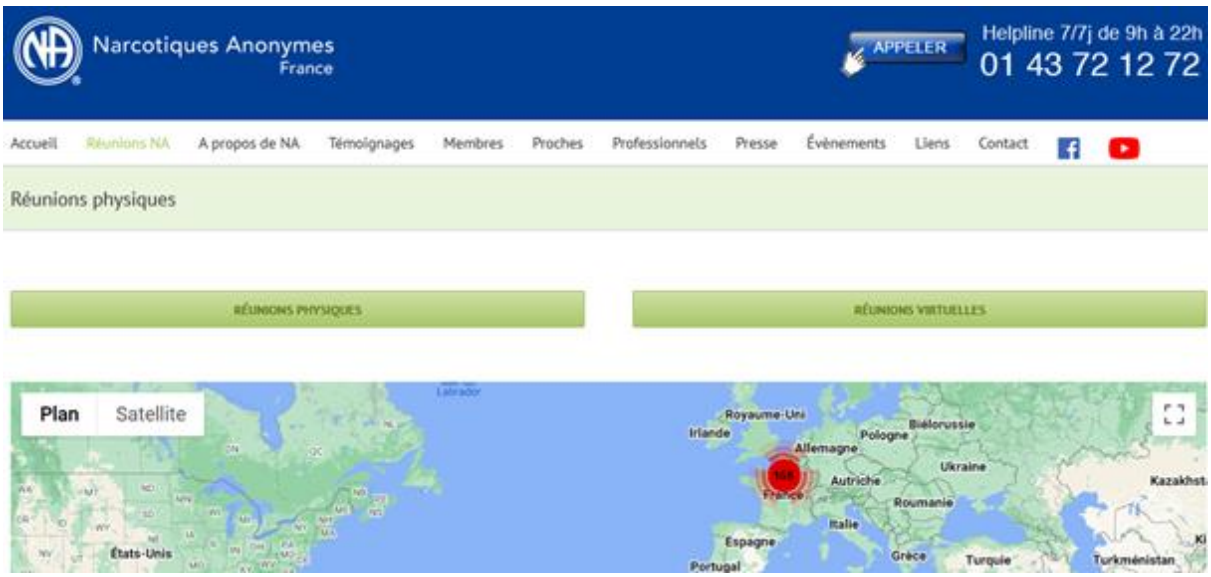
**Réunions physiques et distanciel :** https://www.narcotiquesanonymes.org/reunions-physiques/

L'association loi 1901« Narcotiques Anonymes France » est composée d'hommes et de femmes pour lesquels la consommation de drogue, mais aussi d'alcool ou de certains médicaments, était devenue un problème majeur.

Fondée à Paris en 1984, NA France a pour objectif de permettre aux personnes de se réunir régulièrement pour s'entraider à devenir et à rester abstinents de toute drogue. Des réunions se tiennent dans différents lieux publics (maisons des associations, salles paroissiales, hôpitaux, etc.).

Narcotiques Anonymes a été fondé en 1953 aux Etats Unis.

NA fonctionne sur la base de réunions régulières où sont proposés les principes qui accompagnent l'arrêt de l'usage de drogues, tant sur le plan psychologique que social et relationnel. Il ne s'agit pas de soins ou de thérapie, mais d'une dynamique communautaire basée sur l'écoute, l'identification, le partage d'expérience et l'entraide. NA s'appuie sur un programme en 12 étapes adapté de celui des Alcooliques Anonymes.



**Outremangeurs Anonymes** https://oainfos.org/

Parmi les OA, vous trouverez quelqu'un comme vous

Parmi les OA, vous trouverez :

- des anorexiques ;
- des boulimiques ;
- des boulimiques vomisseurs ou vomisseuses ;
- des hyperphages ;
- des mangeurs et mangeuses compulsifs ;
- des personnes qui mangent trop ou trop peu ;
- Etc.

Parmi les Outremangeurs Anonymes, vous trouverez des personnes de tous poids, des personnes qui :

- souffrent d'obésité extrême, parfois même d'obésité morbide ;
- souffrent seulement d'embonpoint ;
- ont un poids normal ;
- ont un poids insuffisant ;
- arrivent à maîtriser périodiquement leurs habitudes

**Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes (DASA)** https://dasafrance.fr/

**DASA France**

**Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes France**

DASA est une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force, leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun de dépendance affective et/ou sexuelle en aidant d'autres dépendants à se rétablir. Le désir de mettre fin à ses comportements de dépendance est la seule condition pour devenir membre. DASA se veut entièrement gratuit et se maintient uniquement grâce à la contribution de ses membres.

Dépendants Affectifs et Sexuels Anonymes (DASA) est une fraternité proposant un programme de rétablissement en 12 étapes, similaire à celui des Alcooliques Anonymes, adapté pour les personnes souffrant de dépendance affective et/ou sexuelle. Nombreuses sont les personnes à y avoir trouvé l'apaisement et la façon d'améliorer leurs comportements affectifs et/ou sexuels.

## Réunions DASA téléphoniques

En principe toutes les réunions sont "fermées", c'est-à-dire réservées aux personnes qui ont le désir de se rétablir de leur dépendance affective et sexuelle.

Les intervenants extérieurs (coach, thérapeute, personnel soignant, proche…) ne sont donc pas les bienvenus sauf si le descriptif de la réunion indique expressément que cette réunion est "ouverte" aux personnes extérieures (dans certaines conditions).

Toutes les informations des différentes réunions sont répertoriées ci-dessous :

Lundi

## Réunions DASA en visioconférence

En principe toutes les réunions sont "fermées", c'est-à-dire réservées aux personnes qui ont le désir de se rétablir de leur dépendance affective et sexuelle.

Nantes (44)

**Jeudi de 18 h 30 à 20 h (1 er, 3 ème et 5 ème jeudis du mois)**

Réunion en présentiel les 1er, 3ème et 5ème jeudis du mois de 18 h 30 à 20 h.
Notre réunion est ouverte le **1er jeudi du mois.**

Maison des associations de Port Boyer
80 Rue du Port Boyer
44300 Nantes.

Cette réunion est couplée à la réunion en visioconférence qui a lieu aux mêmes horaires tous les jeudis.
Plus de détails

***La réunion en présentiel du groupe de Nantes DASA sera fermée du 14 Juillet à fin aout 2022.***
***Durant cette période, La réunion aura lieu en visio tous les jeudis de 18h30 à 20h.***

Les codes sont accessibles via une demande par mail à nantes@admin-web-dasa

**Émotifs anonymes (EA) http://www.emotifsanonymes.eu/**

Les Emotifs Anonymes sont une association d'hommes et de femmes qui partagent leurs expériences, leurs forces et leurs espoirs, dans le but de résoudre leurs problèmes émotionnels.
Nous apprenons un mode de vie qui s'inspire du programme en douze étapes des Alcooliques Anonymes et a été adapté pour les personnes souffrant de leurs émotions.
La seule condition pour être membre des Emotifs Anonymes est d'avoir un désir sincère de résoudre ses problèmes émotionnels et d'apprendre à vivre avec eux.
Si vos émotions vous submergent (angoisse, déprime, manque de confiance en soi, mal de vivre, …) et vous empêchent d'être heureux, les Emotifs Anonymes vous offrent le cadre de groupes chaleureux et tolérants où il est possible de partager ses expériences sans craindre d'être jugé.

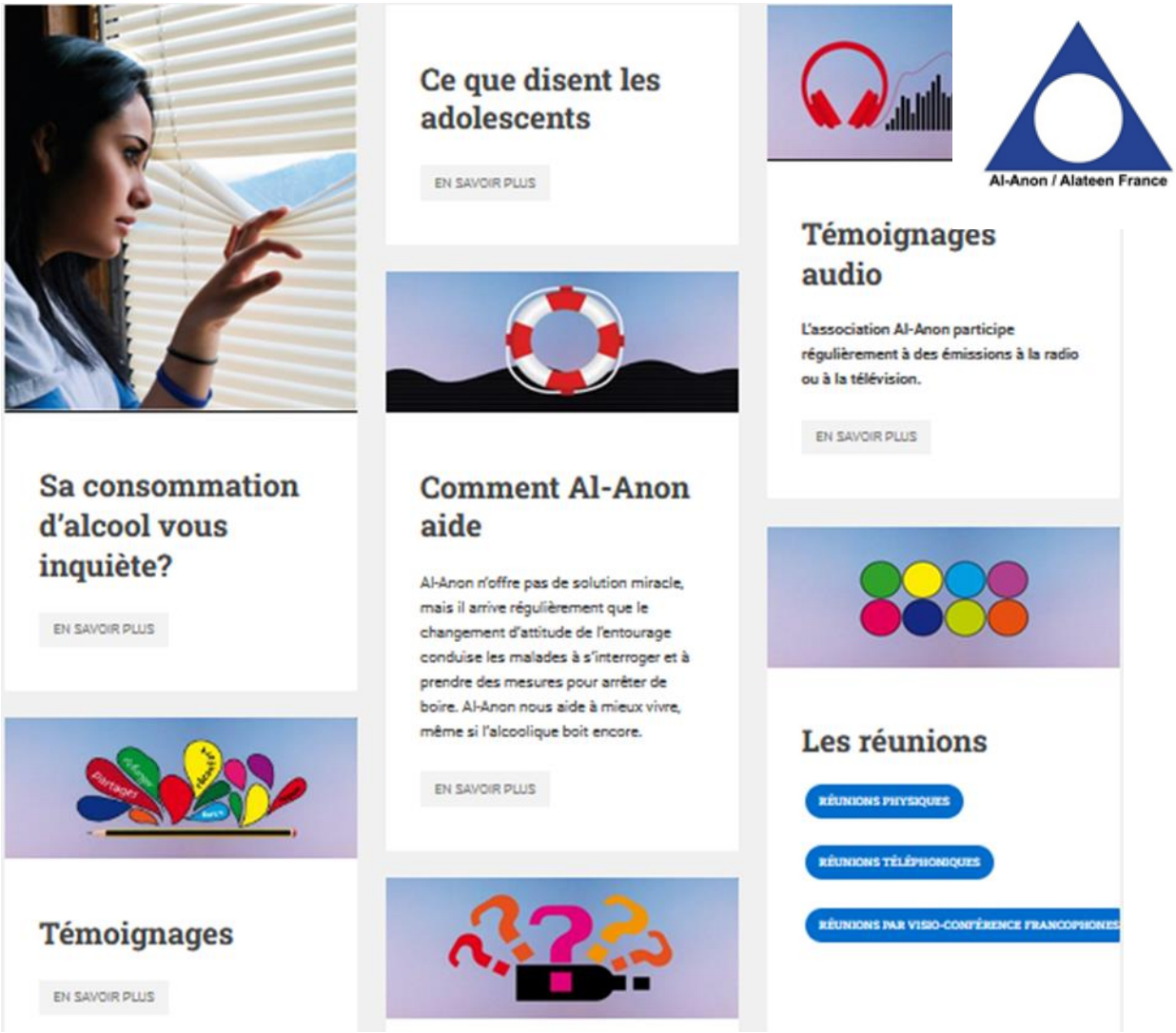
**Débiteurs Anonymes (DA) http://www.debiteursanonymes.org/**

Les débiteurs anonymes, ce sont des bénévoles qui œuvrent au quotidien pour aider les personnes souffrant de difficultés pour gérer leur argent de manière raisonnée. Née aux Etats-Unis en 1976, ce n'est qu'en 1989 que cette association à but non lucratif est arrivée en France. Elle s'adresse à toute personne qui dépense trop et vit bien au-dessus de ce que lui permettent ses moyens financiers. Achat compulsif, surendettement personnel non justifié, débit compulsif sur le compte bancaire,… les maux conduisant au surendettement non justifié sont nombreux. Pour chacun d'eux, les débiteurs anonymes apportent soutien et conseil aux personnes rencontrant des difficultés. Ils viennent en aide à tous ceux pour qui les solutions basiques de redressement telles que la diminution des dépenses, l'étalement des emprunts ou l'augmentation des revenus ne suffisent plus.
Les débiteurs anonymes « soignent » donc toutes les relations pathologiques avec l'argent qui empêchent une gestion raisonnée et réfléchie du budget familial. A ce jour, la France compte une quinzaine de groupes de Débiteurs anonymes qui organisent de manière régulière des réunions et des actions de soutien.

**Famille et amis d'alcooliques (Al-anon-Alateen)** **http://al-anon-alateen.fr/**

Les Groupes Familiaux Al-Anon sont nés aux Etats-Unis en 1951 et existent en France depuis 1962. Le nom Al-anon est dérivé des premières syllabes d'Alcooliques Anonymes. Plus de 30.000 groupes Al-Anon et Alateen sont répartis dans 142 pays dans le monde. Al-Anon France s'est constituée sous la forme d'une asbl* dont le but est d'aider la famille et les amis de personnes ayant un problème avec l'alcool.

(*) asbl = association sans but lucratif




**Cocaïnomanes anonymes** **https://cafrance.org/**

**ACCUEIL – FRANÇAIS**

**Cocaïnomanes Anonymes** est une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, force et espoir de façon à résoudre leur problème commun et d'en aider d'autres à se rétablir de leur toxicomanie. La seule condition pour devenir membre est le désir d'arrêter l'usage de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement. Il n'en coûte rien pour devenir membre, nous nous supportons par nos propres contributions. Nous ne sommes associés à aucune secte, confession religieuse, association politique, organisation ou institution. Nous ne nous engageons dans aucune controverse et n'endossons ni ne nous opposons à aucune cause. Notre objectif premier est de nous libérer de l'usage de la cocaïne et de toutes les autres substances qui altèrent le comportement, et d'en aider d'autres à acquérir cette même liberté. — *Préambule C.A. adapté avec la permission de A.A. Grapevine, Inc.*

# COCAÏNOMANES ANONYMES FRANCE RÉUNIONS

Problème de drogue ou d'alcool ? Pour toute demande d'information, écrivez-nous à pi@cafrance.org

Accueil | Réunions | Pour le nouveau | Pour le Public | Littératures | Ressources | English

En raison de la COVID-19, de nombreuses salles de réunions ont été fermées pour une période indéterminée. Dans ces conditions, nous avons jugé nécessaire pour le toxicomane qui souffre encore de donner accès via ZOOM à un plus grand nombre de rencontres francophones.

Pour l'après-COVID-19, toutes les personnes désireuses de démarrer une réunion dans sa localité sont invitées à prendre contact avec nous à l'adresse suivante pi@cafrance.org afin que nous puissions l'ajouter dans la liste des réunions hebdomadaires de Cocaïnomanes Anonymes France.

Search | Partout | Tuesday | Any Time | Any Type | List | Carte

| Heure | Réunion | Location / Group | Adresse | Région |
|---|---|---|---|---|
| 1:30 am | IL Y A UNE SOLUTION | Online | | Canada |
| 1:30 am | SORTI DE L'OMBRE | Online | | Canada |
| 6:00 pm | Midi CA | Online | | Canada |

**Workaholiques Anonymes (WA)** **http://workanonymes.free.fr/**

WA Workaholics Anonymous

WORK ANONYMES (W.A.) est issu de WORKAHOLICS ANONYMOUS, association créée en 1983 à New-York. Ses fondateurs, s'inspirant de l'expérience qui donna naissance à ALCOOLIQUES ANONYMES, décidèrent de créer ce mouvement afin de s'entraider dans leurs efforts pour ne plus souffrir de leur relation au travail.
L'expérience WORK ANONYMES a débuté à Paris en février 2001, mais devait s'interrompre l'année suivante, au terme d'un premier travail de traductions et la création de ce site. C'est en novembre 2004 que l'association prend réellement son envol. Capitalisant sur le travail de leurs prédécesseurs, quelques personnes ayant une relation difficile au travail se réunissent et décident de relancer le mouvement en France.

**Joueurs anonymes** **https://joueurs-anonymes.com/**

Joueurs Anonymes France

RÉUNIONS

Rien de plus simple, il suffit d'être deux personnes au minimum et d'avoir le désir d'arreter de jouer.

**FRANCE**

**REUNIONS VIRTUELLES** :

LES REUNIONS SE DEROULENTS LES DIMANCHES ET LES MERCREDIS DE 21H00 A 22H15 à L'ADRESSE SUIVANTE:

Participer à la réunion Zoom
https://zoom.us/j/9991928976

ou en se connectant à l'appication Zoom et en entrant l'ID de réunion suivant 999 192 8976

*En cas de difficultés avec l'outil Zoom ou en cas de questions, veuillez contactez le 0625255621. Un de nos membres vous accompagnera.*

**JOUEURS ANONYMES est une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème de jeu et d'en aider d'autres à se rétablir.**
**La seule condition requise pour devenir membre des Joueurs Anonymes est d'avoir le désir d'arrêter de jouer . Les Joueurs Anonymes ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée: nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions. Notre but premier est de demeurer sobres et d'aider d'autres joueurs à le devenir.**

**JOUEURS ANONYMES utilise le mode de vie basé sur les douze étapes de rétablissement pour aider à régler le problème de jeu compulsif (gambling).**
**Comme il est pratiquement impossible de vaincre seul cette dépendance qu'est le jeu, J.A. suggère à ses membres de mettre en pratique, de façon quotidienne, ce qui est préconisé dans ces douze étapes et d'assister régulièrement aux rencontres hebdomadaires de l'association.**

# Les groupes d'entraide sur les réseaux sociaux :

## 1 - Les groupes Facebook : Possibilité de créer un compte Facebook spécifique

Ce sont des groupes Facebook fermés, seuls les membres du groupes voient les publications et commentaires, entraide entre pairs, abstinents ou en devenir toutes addictions et aussi co dépendants.

**Addictions et Alcool « ensemble on est plus forts »** : environ 1450 membres, groupe d'apprentissage social avec des rubriques/modules : mécanismes des actions, live Facebook, outils dans des albums comme le journal de bord/balance décisionnelle, des guide pour faire le point sur sa consommation d'alcool, de tabac, un album RDR, un album regroupant les images qui parlent mieux que des longs discours, un module co dépendance, un module addictions comportementales, un module témoignages, un module RDR, un module gestion des émotions, des fichiers. Equipe de modération attentive à offrir un espace sécurisant.
On en parle sur le site d'Oppelia : https://www.oppelia.fr/actualite/groupe-facebook-addictions-et-alcool-ensemble-on-est-plus-forts/

https://www.facebook.com/groups/AddictionsEtAlcoolEnsembleOnEstPlusForts/

**Je Ne Fume Plus** ! (spécifique tabac) : 20500 membres, avec des publications fêtés du jour, spécial vape, substituts, sans substituts, le bus de nuit, des boost pour ceux qui sont en difficultés, concours photos, humour, des quizz sur le tabac, des infos sur les risques du tabagisme, avec des professionnels qui parfois conseillent, des live Facebook, grosse communauté d'entraide

Arrêter de fumer dans la joie et la bonne humeur, si, si... c'est possible !
Ce groupe est un espace d'entraide pour celles et ceux qui pensent à arrêter de fumer, celles et ceux qui ont passé le pas, celles et ceux qui, ayant cessé de fumer, viennent témoigner.
Un groupe... et plein d'informations, plein d'articles. Des échanges. De l'amitié, du soutien. Ce groupe est privé pour que chacun puisse se dire en toute tranquillité.
Nous sommes là pour nous soutenir dans l'arrêt du tabac. Que vous envisagiez d'arrêter, que vous soyez dans les premiers jours ou que vous ayez arrêté depuis plus longtemps, cet espace est le votre, en toute simplicité. Pour avancer, s'entraider, et réussir à ne plus fumer.
Ensemble c'est plus facile! :)

**#JNFP : le projet**

By jnfp_rootman on 2 mars 2021

Je ne fume plus ! #JNFP, c'est d'abord un groupe d'auto-support pour le sevrage tabagique, avec près de 19 000 membres. C'est aussi une association qui porte la voix des défumeurs auprès des pouvoirs publics et se déploie en mode projet avec les réseaux de soins et d'accompagnements sur le tabac.

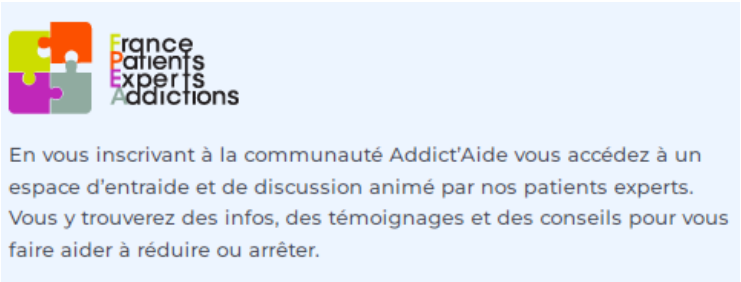
https://www.facebook.com/groups/jenefumeplus/

https://www.facebook.com/groups/ledefidejanvier

**Le défi de janvier #LeDéfiDeJanvier #DryJanuary**
Groupe Facebook avec la même équipe de modération que « Addictions et Alcool : Ensemble on est plus forts ! »
Fonctionne sur le principe des supporters (personnes rétablis de leurs conduites addictives) qui soutiennent les challengers du défi de janvier.
Beaucoup de patients experts de FPEA présents sur le groupe.
Implication principale de l'association FPEA dans le défi de janvier.

## 2 - Les forums :

**Le forum Addict'AIDE** (le village des addictions) : modéré par des patients experts de l'association FPEA (France Patients Experts Addictions)
Anonyme, avec la possibilité de faire de longs messages.
Avec des forums : proches/entourage, alcool, cannabis, tabac, autres drogues, médicaments, jeux, comportements.
Annuaire géolocalisé regroupant les associations d'entraide et les centres.




https://www.addictaide.fr/communaute/se-connecter/

Psychoactif est une plateforme internet de solidarité entre consommateurs de produits psychoactifs licites ou illicites (et leurs entourages). Son but principal est de diffuser la réduction des risques liés à l'usage de drogues, d'aider et de conseiller sur les conduites addictives en utilisant les outils du web 2.0 (forums, blog, wiki, réseaux sociaux).

**Forum Psychoactif** (souvent présent dans les journées de la fédération addictions) : RDR, partage de savoir expérientiel utilisation de drogues tout type, bonnes pratiques et échanges sur les consommations.

Nos objectifs sont à la fois pratiques et politiques :

- D'offrir à toutes les personnes prenant des drogues (ou à leur entourage) la possibilité de s'informer, de communiquer, de s'entraider, d'échanger sur ses pratiques et ses expériences, de contribuer à la construction de savoirs sur les drogues et leurs usages, dans une optique de réduction des risques, par le biais d'un site Internet (forum de discussions, tchat, wiki, vidéo, blog...) du nom de domaine psychoactif.org
- De faire changer le regard des pouvoirs publics et de la population générale sur les personnes utilisatrices de drogues ou d'un traitement de substitution opiacé.
- De faire remonter les informations aux pouvoirs publics et aux professionnels de santé sur les pratiques des personnes utilisatrices de drogues, pour que ces informations puissent faire évoluer les politiques de drogues et les pratiques des professionnels des addictions.

https://www.psychoactif.org/forum/index.php

1. CONNAÎTRE SON PRODUIT

Lorsqu'on fait de la cuisine, il vaut mieux connaître les ingrédients (leur goût, leur puissance...) avant de les mélanger. De la même manière, il est plus prudent d'**essayer séparément** (et pas dans la même journée!) chacune des drogues d'un combo avant de les prendre ensemble. Les conséquences d'une interaction malheureuse sont plus graves que celles d'un plat raté...

Assure-toi aussi de la nature de ce que tu as entre les mains. Ces dernières décennies, le marché a été inondé de **produits de substitution** dont le dosage et les effets secondaires sont parfois bien différents de ceux de l'original. Si tu peux, fais **analyser** ton produit (SINTES, Médecins du Monde) ou teste-le toi-même bien que ce soit beaucoup moins précis (Marquis, Ehrlich...). Sinon, commence par une **petite dose** et demande des précisions à ta source. Avoir une bonne connaissance des effets du produit aide à faire la part des choses.

2. RÉDUIRE LES DOSAGES

Une bonne partie des risques peuvent être réduits simplement en prenant **la moitié** de ta quantité habituelle pour chacune des substances. Tout ça va s'additionner, alors ne t'inquiète pas pour ton trip.

Ces dosages dépendent non seulement des molécules et de leurs interactions mais aussi de **facteurs ponctuels** (comme la tolérance) et de ta **sensibilité personnelle**. Donc plutôt qu'imiter ton voisin ou ta voisine, pars de sources **objectives** (ressources de réduction des risques en papier ou en ligne) pour déterminer tes dosages et les adapter à ton cas.

3. TENIR LES COMPTES

Dans l'idéal, il faudrait **se rappeler** ce qu'on a pris, en quelle quantité et à quelle heure. Mais de nombreuses substances affaiblissent la mémoire à court terme, et c'est souvent comme ça qu'on se retrouve à faire involontairement des combos dangereux. Si tu crains de perdre le fil de ta consommation tu peux demander à un/e ami/e de **veiller sur toi**, ou **noter** tes prises au fur et à mesure. En cas de problème, ça te permettra aussi de mieux expliquer la situation.

4. CONNAÎTRE LES INTERACTIONS

Le sujet des interactions est exponentiellement vaste et il est impossible de le résumer en un flyer. Voici quand même quelques règles incontournables. Pour consommer à moindres risques, consulte aussi le tableau de TripSit (reproduit en quatrième page) et/ou le forum psychonaut.com.

Si tu as un traitement médical (ça concerne aussi les « médecines douces » comme la passiflore ou le millepertuis), renseigne-toi **très précisément** sur les interactions.
Exemple mortel : MDMA + IMAO

Ne jamais mélanger **deux dépresseurs** (alcool, opiacé, dissociatif...) : risque important de **dépression respiratoire**. L'alcool est banalisé mais ce n'est pas une drogue banale !
Ex : bière + hétamine ; codéine + GHB.

Mélanger deux substances **qui ne se ressemblent pas** peut réduire leurs effets **subjectifs**, mais les risques sont d'autant plus **imprévisibles** et ne doivent pas être ignorés sous prétexte qu'on les ressent moins.
Ex: alcool + stimulant, on se sent moins ivre mais le corps n'est pas moins alcoolisé.

Mélanger deux substances **qui se ressemblent** augmente souvent leurs **risques communs** (arrêt cardiaque pour les stimulants, syndrome sérotoninergique et/ou bad trip pour les psychédéliques...).
Ex: speed + MDMA ; champignons + LSD.

Certaines substances ont des **effets multiples** qui doivent être pris en compte dans les **interactions**.
Par exemple : la MDMA a des effets psychédéliques ET stimulants ; le Tramadol est un opiacé ET agit sur la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline (en fait, il vaut mieux ne rien mélanger avec du Tramadol).

Le cannabis a tendance à **potentialiser** les effets d'autres substances mais aussi la **confusion** (« *mindfuck* »). Si certain/e/s adorent, c'est aussi le point de départ de nombreux **bad trips**. Comme l'alcool, le cannabis est banalisé mais ce n'est pas un produit banal.

Poser une question/témoigner : www.psychonaut.com/Forum-Combos-mélanges

Psychonaut.com

https://www.psychonaut.fr/