

CHAMPIS

CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la variété, la qualité et l'effet du produit. Tous les champis n'ont pas les mêmes effets.
2. **Attention aux doses**, au sein d'une même variété les champignons peuvent avoir une puissance différente. Commence par une dose légère. **Si c'est la première fois, prends en moitié moins...**
3. Si tu as décidé de prendre des champis, fais-le toujours avec des **gens de confiance, dans un contexte rassurant.**
4. **Il est fortement déconseillé de consommer d'autres substances avec les champignons y compris l'alcool.** Le mélange des produits multiplie les risques dont celui de faire un bad trip. Attention aux interactions médicamenteuses (antidépresseurs tricycliques, I.M.A.O).
5. Évite d'avoir l'estomac plein car la **digestion est fortement perturbée.** Mais il est **essentiel d'avoir mangé quelques heures avant de consommer** pour éviter à l'organisme de s'épuiser.
6. Lors de la descente, **mange des produits vitaminés et sucrés** (fruits, bonbons...).
7. **Il est préférable de ne pas consommer de champignons en cas de fragilité psychologique (angoisse, dépression...) ou psychiatrique.**
8. **Évite de prendre le volant et d'entreprendre une activité à responsabilité sous l'effet du produit.**
9. **Prends garde à la désinhibition et n'oublie pas le gel et les préservatifs.**

TECHNOPLUS.ORG
#WeTeKare #WeAreTek

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR :

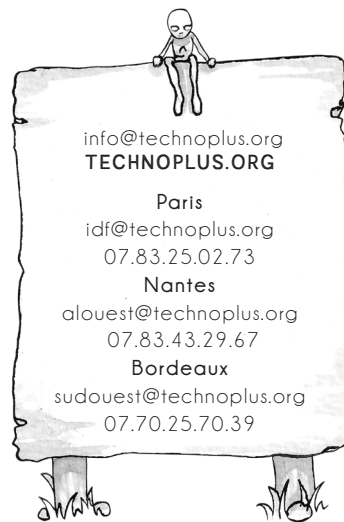
Prévient les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée :

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :

Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS



Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Sexualites-info-sante.fr
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
06.69.33.28.44
festif@bus3132.org

Conscience Nocturne (Dijon)
conscience.nocturne@gmail.com
facebook.com/ConscienceNocturne

Ekinox (Poitiers)
06 72 85 53 49
collectif.ekinox86@gmail.com

Jusqu'à l'Aube (Metz)
07 66 55 75 65
preventionmetz@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse)
facebook.com/korzeame
korzeamerdt@gmail.com

La Kabane (Valence)
lakabane2607@gmail.com
instagram.com/lakabane2607

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritex (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritex-asso.com

Plus de contacts
ici



technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+,
c'est 30 ans de teuf, de
santé communautaire,
d'écoute, de conseils,
d'activisme et
d'informations sans
jugement, ni répression,
ni morale.
...et c'est pas fini !



Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

CHAMPIS

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTÉ !
#WeTeKare #WeAreTek

version 06-2025



L'information objective sur les risques et les plaisirs liés aux pratiques festives et sur les moyens de réduire ces risques permet à chacune de faire des choix de vie responsables.



TECHNO+

Document réalisé par Techno+

QU'EST CE DONC ?

Qu'on les appelle **Psilo, Psi, Champis, Champ', Mush, Mushrooms, Champotes** ou selon leur provenance (**Mexicains, Hawaïens...**), de nombreux champignons produisent des effets hallucinogènes. On peut les trouver sous différentes formes (entiers ou en morceaux, frais ou séchés).

Les plus couramment rencontrés sont de type Psilocybe. Leur principe actif est la **psilocybine** qui se transforme en **psilocine** dans le corps dont la concentration peut varier d'un champignon à l'autre. Nous ne parlerons pas ici des champignons dits "délirogènes", comme l'amanite-tue-mouche, qui contiennent d'autres principes actifs (muscarine...).

À moins d'une analyse en laboratoire, **il est impossible de connaître la dose de principe actif contenu dans un champignon**. Il faut donc toujours commencer par de petites quantités afin de tester leur puissance.

ATTENTION !

De nombreux champignons se ressemblent. Leur identification étant délicate, il est donc très facile de les confondre avec des champignons non consommables ou (mortellement) toxiques. En cas de doute lors d'une cueillette, il vaut mieux s'abstenir.

LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Les effets induits par ces champignons sont proches de ceux du LSD mais d'une plus courte durée. **Attention à certains champignons particulièrement puissants.**

L'intensité et la durée des effets dépend de l'espèce consommée, de la manière dont les champignons ont été cultivés, conservés et préparés. Même en les cultivant soi-même (ce qui est interdit en France) il peut y avoir des différences de puissances inexplicables d'un champignon à l'autre, d'une box à l'autre.

L'ambiance, le lieu de consommation, l'entourage et l'humeur influencent également les effets du « voyage ».

La plupart des gens apprécient mieux les effets des champignons en plein air que dans un endroit fermé.

MONTÉE

Selon la quantité ingérée, le mode de consommation (fumé, gobé, en infusion) et ton état l'arrivée des effets varie de 30 minutes à 2 heures.

Tu peux alors ressentir **une angoisse** plus ou moins forte, un sentiment d'énergie dans le corps, une impression de voir les choses différemment, une agitation. Des troubles digestifs sont relativement fréquents (nausées, vomissements), surtout avec de forts dosages. Parfois tu peux même ressentir une gêne respiratoire. C'est l'intoxication qui produit les effets !

PHASE D'EXALTATION

De 4 à 6 heures lorsque les champignons sont mangés.

Selon la dose, qui est très difficilement évaluable, **une grande variété d'effets** peuvent être rencontrés : changements brusques des émotions, fous rires, sentiments d'introspection, pertes de repères, sensations exacerbées, une altération de la perception du temps, des hallucinations visuelles (évitte de conduire) et auditives (évitte de rester collée aux enceintes).

MAIS C'EST AUSSI ...

Dilatation des pupilles, agitation, nervosité, troubles de l'équilibre, somnolence, difficultés à communiquer, hyper ou hypotension, bradycardie ou tachycardie (diminution ou augmentation des battements du coeur).

Des phénomènes de «flash-back», c'est à dire l'impression de revivre une partie des effets d'un trip passé ont été décrits, parfois des mois après une prise. Souvent liés à la prise d'autres produits (pas forcément hallucinogènes), à la fatigue ou à de fortes émotions, ils sont généralement de courte durée.

Si tu as l'impression que des effets de ton trip (par exemple l'impression d'être à moitié dans un rêve ou de ne plus savoir qui tu es) continuent pendant plusieurs semaines après la prise, ce n'est pas un flash back, par contre c'est sans doute un signe qu'il vaut mieux lever le pied pendant quelques temps.

GARE AU BAD TRIP !

Plein de raisons peuvent conduire le voyage à prendre une tournure difficile à vivre et incontrôlable : surdosage, montée difficile, sensibilité individuelle, mauvais environnement, problèmes persos non réglés... A posteriori on trouve souvent des explications pour comprendre pourquoi une personne a fait un bad trip mais avant c'est quasiment impossible à prévoir : il y a une part inexplicable dans le fait que des fois ça passe, des fois ça casse.. Rappelle toi donc qu'on est jamais totalement à l'abri et choisis l'environnement de tes trips en conséquence (présence d'amis pour te «gérer» en cas de souci, endroit rassurant pour te poser si besoin...).

Un bad trip peut prendre énormément de formes différentes (en fait il n'y en a pas deux exactement pareils) mais certains éléments reviennent souvent : anxiété, paranoïa et sentiment de persécution, impression de ne plus réussir à penser normalement, pensées ou visions effrayantes impossibles à chasser... Cela peut aller jusqu'à la crise de panique, la violence, parfois même dirigée contre soi même.

Évidemment un bad trip est un moment fort en émotion (certains pensent qu'il ya toujours un apprentissage possible dans ce genre d'expérience) et peut s'avérer traumatisant, cependant attention à ne pas confondre bad trip et «rester perché»... S'il est possible de décompenser (exprimer un déséquilibre psychique) après une prise d'hallucinogène, c'est heureusement beaucoup plus rare que de faire un bad trip.

De plus, contrairement à une idée répandue, une décompensation n'est pas forcément désagréable : la personne peut avoir l'impression d'accéder à un état de conscience supérieur : elle peut communiquer avec la nature... etc. C'est alors d'autant plus difficile à gérer pour les proches que dans ce cas la personne refusera leur aide.

EN CAS DE BAD TRIP

Il est difficile de sortir soi même d'un bad trip mais c'est possible ! N'oublie pas que tu as pris un prod et que les effets vont passer : tu ne deviens pas fou, tu es juste défoncée, ça ne va pas durer !

Fais confiance à tes amis : s'ils te disent que tout va bien, que personne ne te veut du mal, ils ont sans doute raison !

Essaye de lâcher la pression, vouloir trop contrôler son trip est le meilleur moyen de le faire foirer...

La musique aide souvent à sortir des pensées en boucle : écoute le son ! S'il y a une association de RDR à proximité, on est toujours là en cas de problème.

LA DESCENTE

De 2 à 6 heures pendant lesquelles il est souvent difficile de trouver le sommeil.

QUE DIT LA LOI ?

En France, les champignons hallucinogènes sont inscrits au tableau des stupéfiants : la possession, l'usage, la production, le transport, l'achat, la vente et la cession à titre gratuit de stupéfiants sont interdits par le Code Pénal et le code de la Santé Publique.