Ensemble limitons les risques

Pôle Festif Bourgogne Franche Comté

La News de l'Autruche !

3ème trimestre 2017 - octobre 2017

L'édito !

Une spéciale « limitless » pour cette news : Qu'attendent les usagers qui consomment des produits psychoactifs (illégales ou légales : drogues illicites, médicaments, boissons énergisantes, etc) dans le but d'obtenir des performances psychiques ou physiques ? Voilà la question que nous voulions aborder ce trimestre et on espère que, comme nous, ce sujet vous intéressera !

Bienvenue à Céline !

Nous avons la chance, cette année encore, d'avoir pu proposer un service civique au Collectif et nous sommes très contents d'accueillir Céline pour les 8 prochains mois !

L'équipe du Collectif !

Sommaire !

- α Edito
- α L'invité de l'autruche
- α L'actualité du CELR
- α CROUS
- α Limitless
- α Drogues et Performances
- α L'homme augmenté
- α Drug Report : DMT
- α Calendrier de nos inters !

L'invité de l'Autruche

Matthieu FIEULAINE,
Chargé de projet de Réduction des Risques Alcool

Interviewé par **Lilian BABE**
Directeur Adjoint du CSAPA Solea
Coordinateur du Collectif ELR

S'il est utile de le rappeler, l'alcool est la substance psychoactive la plus consommée en milieu festif or si sa consommation présente des avantages pour le consommateur notamment dans sa capacité à baisser son niveau d'inhibition et à favoriser le lien social, sa consommation peut engendrer un certain nombre de risques.

Nous avons demandé à Matthieu Fieulaine, fondateur de l'association santé, picologue et pré-curseur dans le développement du concept novateur de la réduction des risques alcool :

Sa définition des problèmes d'alcool : « la picologie est une analyse fine des manières de boire qui met en évidence autant les bénéfices liés à la consommation que les effets négatifs. Une des illustrations possibles par exemple serait que l'on arrête de dire que les gens ont des problèmes d'alcool mais plutôt que les gens trouvent des solutions dans leur consommation d'alcool et que cela leur pose problème ».

C'est quoi la réduction des risques en alcoologie : « La RdR en matière d'alcool doit s'entendre comme une offre d'accompagnement alternative et complémentaire au modèle abstinentiel qui se fonde sur une autre façon d'appréhender à la fois l'usager, l'usage et la nature de la relation d'aide ».

Quelle alternative à l'abstinence ? : « Nous connaissons tous des patients qui ont essayé à plusieurs reprises d'arrêter de boire sans succès. Nous ne pouvons pas laisser ces patients sans réponse. Il faut pouvoir leur proposer des pratiques alternatives et promouvoir la notion de réduction de risques. Aider et accompagner les usagers d'alcool, dits "problématiques", avec des initiatives innovantes et expérimentales en matière d'accueil, de soins et de qualité de vie pour ouvrir la voie à de nouvelles pratiques ».

Une approche qui permet notamment de laisser toute sa place à l'expertise des usagers mais aussi de sécuriser les consommations plutôt que de tendre systématiquement vers une diminution ou un arrêt au risque de mettre le consommateur en situation d'échec voire d'augmenter sa prise de risque. En France, 2 CSAPA expérimentent depuis quelques mois déjà la RDR alcool en lien avec Matthieu Fieulaine et la fédération Addiction dans le cadre d'une recherche nationale, le CSAPA Solea à Besançon et le CSAPA la Maison Jaune à Arles. Les résultats seront publiés courant 2018.

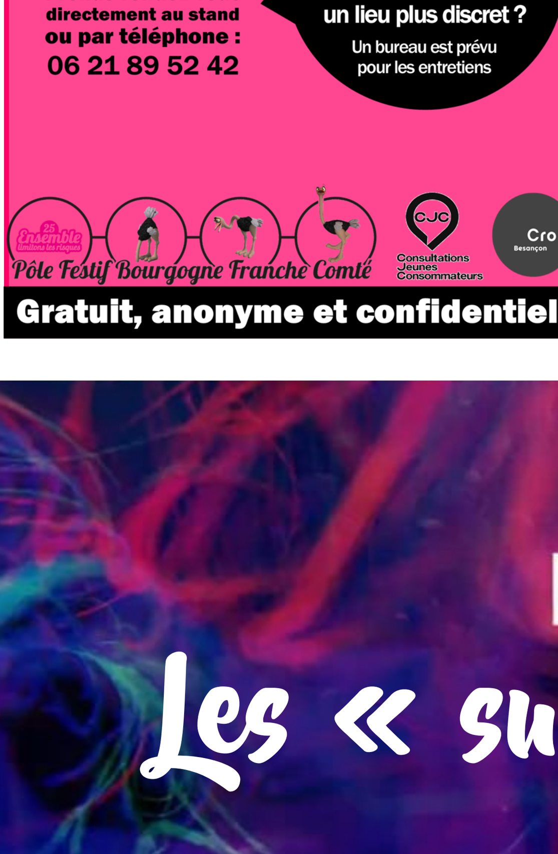
Collectif « Ensemble, limitons les risques »

L'actu de l'autruche... et des autres !

TOUT D'ABORD, UN GRAND MERCI A TIBAUD, #SUPERBENEVOLE DU COLLECTIF ! GRACE À LUI NOUS AVONS DEUX NOUVEAUX FLYERS SUR LES 25XNBOME ET LES DOX QUI SONT, DÈS MAINTENANT, PRÉSENTS À NOS STANDS.

La rentrée du Collectif ELR a été marquée par 5 interventions pour le **Kursaal**, **Fête à Besac** et le **Festival Détonation** ainsi que la reprise des permanences de Réduction des risques du CROUS. Les #SuperIntervenants du Collectif ELR n'ont pas chômé et nous voulions leur adresser un millier de remerciements pour leur mobilisation et leur investissements dans nos actions ! <3
D'autant qu'ils nous restent encore quelques dates avant la fin d'année et nous avons déjà pratiquement bouclés les équipes d'intervention !

Samia HOGGAS, Animatrice de Réduction des Risques du CELR



Permanences avancées de RdR - CROUS

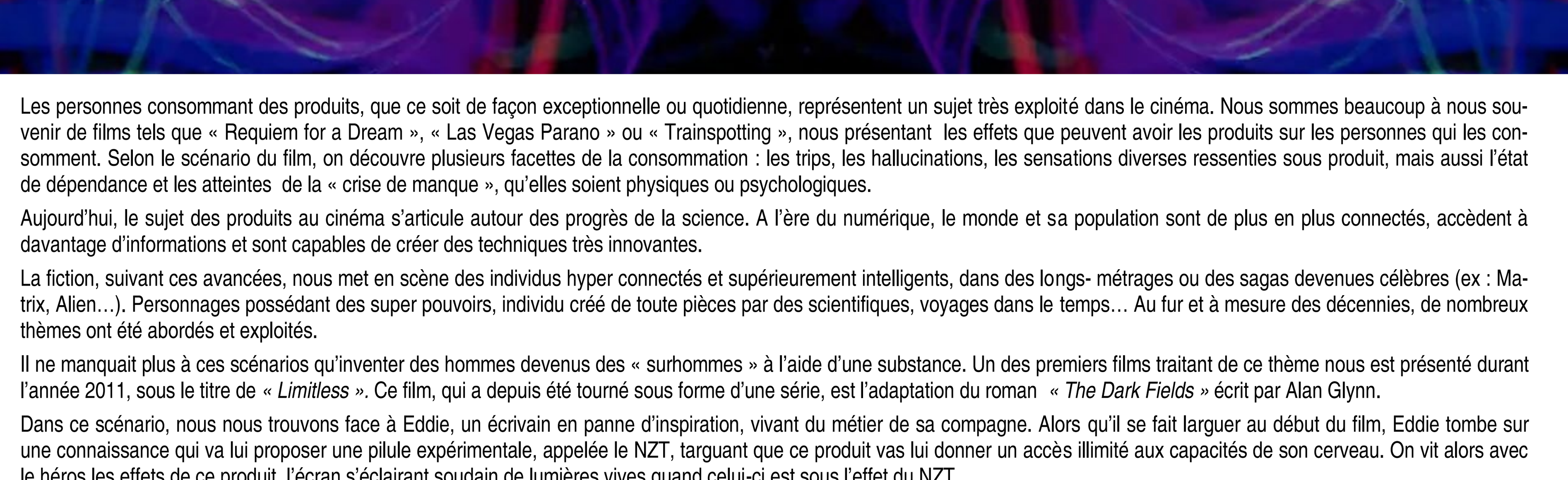
Depuis novembre 2015, le collectif intervient au CROUS de la Bouloie, un mardi sur deux, de 18h30 à 20h30. Cette action est aussi rattachée à la CJC Soleabis (Consultation Jeunes Consommateurs).

Après plusieurs expérimentations, il a été décidé d'installer un stand au Restaurant Universitaire « Lumière », fin 2016.
Deux intervenants accueillent les étudiants pour échanger sur leurs consommations, leurs pratiques festives etc. Ces sujets étant sensibles et intimes, un espace est prévu pour les recevoir plus discrètement s'ils le souhaitent.

Du matériel et de la documentation sont mis à disposition, gratuitement : préservatifs féminins et masculins, bouchons d'oreille, kits de consommation à moindre risque, flyers d'information sur les substances psychoactives, sur les risques sexuels, sur les risques auditifs…

Ce dispositif s'inscrit dans la continuité du travail engagé auprès des agents d'accueil et des veilleurs de nuit du CROUS qui ont bénéficiés d'une sensibilisation à la réduction des risques et de groupes de paroles.
La saison s'est terminée le mardi 6 juin… et nous y sommes à nouveau depuis le 12 septembre, un mardi sur 2 !

Emilie COMOND, Educatrice Spécialisée à Solea et Solea Bis



Les personnes consommant des produits, que ce soit de façon exceptionnelle ou quotidienne, représentent un sujet très exploité dans le cinéma. Nous sommes beaucoup à nous souvenir de films tels que « Requiem for a Dream », « Las Vegas Parano » ou « Trainspotting », nous présentant les effets que peuvent avoir les produits sur les personnes qui les consomment. Selon le scénario du film, on découvre plusieurs facettes de la consommation : les trips, les hallucinations, les sensations diverses ressenties sous produit, mais aussi l'état de dépendance et les atteintes de la « crise de manque », qu'elles soient physiques ou psychologiques.

Aujourd'hui, le sujet des produits au cinéma s'articule autour des progrès de la science. A l'ère du numérique, le monde et sa population sont de plus en plus connectés, accèdent à davantage d'informations et sont capables de créer des techniques très innovantes.

La fiction, suivant ces avancées, nous met en scène des individus hyper connectés et supérieurement intelligents, dans des longs- métrages ou des sagas devenues célèbres (ex : Matrix, Alien…). Personnages possédant des super pouvoirs, individu créé de toute pièces par des scientifiques, voyages dans le temps… Au fur et à mesure des décennies, de nombreux thèmes ont été abordés et exploités.

Il ne manquait plus à ces scénarios qu'inventer des hommes devenus des « surhommes » à l'aide d'une substance. Un des premiers films traitant de ce thème nous est présenté durant l'année 2011, sous le titre de *« Limitless ».* Ce film, qui a depuis été tourné sous forme d'une série, est l'adaptation du roman *« The Dark Fields »* écrit par Alan Glynn.

Dans ce scénario, nous nous trouvons face à Eddie, un écrivain en panne d'inspiration, vivant du métier de sa compagne. Alors qu'il se fait larguer au début du film, Eddie tombe sur une connaissance qui va lui proposer une pilule expérimentale, appelée le NZT, targuant que ce produit vas lui donner un accès illimité aux capacités de son cerveau. On vit alors avec le héros les effets de ce produit, l'écran s'éclairant soudain de lumières vives quand celui-ci est sous l'effet du NZT.

Cette substance donne soudain à Eddie des possibilités sans limites : apprendre une langue en l'écoutant seulement quelques minutes, jouer du piano en trois jours, comprendre très aisément le cours de la bourse, terminer son roman en à peine 24 heures… *« une pilule par jour et mes capacités étaient sans limites »* explique t-il.

D'autres films portant sur le même thème ont ensuite vu le jour, tel que *« Jason Bourne – l'Héritage »* sorti en 2012, durant lequel le héros consomme deux pilules distinctes, une améliorant ses capacités physiques, l'autre le rendant supérieurement intelligent. Sans oublier le film *« Lucy »*, une production où une jeune femme utilisée comme une « mule » consomme sans le vouloir un produit expérimental la rendant capable de prouesses intellectuelles, tel que diagnostiquer une maladie en touchant quelqu'un jusqu'à se rappeler sa vie in utéro dans le ventre de sa mère.

Bien sûr, il serait très tentant pour une personne de pouvoir consommer un produit lui permettant d'augmenter son quotient intellectuel et les capacités de son cerveau. Cependant, il n'existe à l'heure actuelle aucun produit découvert qui augmente réellement les capacités cognitives d'un individu, bien que certaines substances puissent amoindrir des sensations comme la fatigue, le froid ou la peur.

De plus, il est intéressant de remarquer qu'une majorité de ces films se basent sur le même constat de départ : l'homme n'utilise que 10, voir 20 % de la capacité de son cerveau. Cette idée, depuis largement répandue dans l'inconscient collectif, a vu le jour au 19e siècle, date à laquelle les scientifiques ne bénéficiaient que de peu d'appareils permettant une telle mesure. En réalité, il a depuis été démontré que chaque individu utilise toutes les zones du cerveau humain. Cependant, chaque zone correspond à une classe d'activité et est utilisé à un moment précis (quand nous marchons, quand nous étudions…) et non simultanément.

Il reste malgré tout vrai que chaque personne vient au monde avec une certaine capacité intellectuelle et la développe plus au moins au cours de sa vie et de ses apprentissages.

De fait, on ne peut nier qu'il pourrait être très intéressant de posséder un produit pouvant augmenter considérablement notre quotient intellectuel. Une personne pourrait alors voir s'accroître ses capacités d'apprentissage, de compréhension et de réflexion, comprendre plus aisément le monde qui l'entoure et même se lancer dans des études pour lesquelles il ne se sentait pas « assez intelligent »..

Toutefois, on peut noter que chaque film traitant de l'intelligence supérieure obtenue grâce à un produit met un point d'honneur à signaler les risques d'une telle « surcharge » pour le cerveau humain. Le corps et l'esprit, ainsi poussé au-delà de leurs capacités naturelles, sont très amoindris lorsque l'effet du produit disparaît. Dans *« Limitless »*, par exemple, l'ex compagne d'Eddie, ayant consommé du NZT durant quelques semaines, explique au héros qu'il lui est maintenant impossible de se concentrer pour un long moment et que beaucoup de consommateurs meurent les uns après les autres.

De plus, comme pour toutes substances, les héros sont parfois poussés à augmenter la dose de produit ingéré pour obtenir les effets souhaités. Bien qu'il paraisse attrayant pour tout un chacun d'obtenir des capacités cognitives beaucoup plus élevés, ne peut-on pas penser que dans la réalité, de telles substances pourrait définitivement lésées notre cerveau ?

Amandine OTEIZA, bénévole du Collectif ELR

Utiliser des drogues pour améliorer ses performances :

Qu'est ce qu'un produit dopant ?

Un produit dopant est un produit qui vise à augmenter artificiellement les capacités physiques ou mentales d'un individu dans le but de surmonter une épreuve.

Pourquoi se doper ?

On parle de dopage lorsqu'une personne a recours à des substances pour affronter un obstacle réel ou perçu dans sa vie, pour améliorer ses performances que ce soit sur un plan sportif, mental ou social. La société dans laquelle nous vivons ne tolère pas l'échec et parfois la pression induite par ce modèle nous pousse à vouloir utiliser tout les moyens disponible pour réussir.

Quels sont les risques ?

Il n'y a pas de « potion magique » sinon tout le monde en boirai déjà (le café ça compte pas). Bien-sûr il existe des substances permettant de fournir plus d'effort mais attention, cela engendre aussi plus de fatigue et cela se paye tôt ou tard. De plus, nombre de produit ont tendance à bouleversé l'équilibre chimique du corps et laisser des séquelles à plus ou moins long terme.

Moyen de réduction ?

Si tu choisies de consommer des substances dans le but d'améliorer tes performances n'oublie jamais que cela doit être ponctuelle. L'organisme a toujours des limites et on ne peut pas les dépasser bien longtemps. Pense à organiser des temps de récupération après une épreuve difficile et privilégie un travail régulier à des efforts fractionnés. Pense aussi à prévoir un temps de sommeil suffisant pour garantir à ton corps la récupération dont il a besoin, essentiel pour la mémoire ou la reconstruction des muscles.

Nicolas BREARD, bénévole du Collectif ELR

L'homme augmenté, approche psychosociale

Ça y est, c'est la rentrée. Et pour une bonne partie (et peut être même tous) des collégiens, lycéens, étudiants et même professionnels, la rentrée est associée à un joli florilège de mots aussi inquiétants les uns que les autres tels que : stress, performance, réussite, échec, partiel, bac, brevet, fatigue, pression…etc.

Bref, c'est la course à la réussite accompagnée si possible d'une superbe volonté d'être « le meilleur » qui nous a été bien inculquée depuis notre tendre enfance ! A peine en âge de se projeter dans l'avenir que l'on doit décider pour soi-même (parfois pour les autres), être responsable, être rapide, efficace sur fond d'exigence et de dépassement de soi. S'ajoute une multiplication de rôles à jouer dans le quotidien (être un élève parfait, un fils parfait, un gamer parfait, un copain super, être hyperconnecté, au courant de tout) Pfiou j'ai la tête qui tourne !!

Quelle solution pour tenir bon ? ben… une solution rapide ? efficace ? Ah j'ai trouvé ! il me faut un truc qui stimule, qui me rend plus fort ! Pour bon nombre, la solution facile serait celle de consommer des produits dopants ! Les stimulants sont surtout utilisés en période d'examen (la Ritaline mais aussi d'autres stimulants (Guronsan) ou médicaments utilisés dans le traitement de troubles du sommeil). On se sent fort, capable de tenir, de produire des pages et des pages, on pense vite, on pense clair. Pourquoi pas alors ? parce que c'est une drogue !! donc les conseils sont les même qu'avec les autres drogues… ceux que vous connaissez déjà car, bien sûr, vous lisez la newsletter tous les trimestres !

Ces constats ouvrent la réflexion sur notre société post moderne, et notamment sur cette culture de la réussite et de la rapidité qui, en réponse, trouve de plus en plus de jeunes et adultes dopés ou drogués pour tenir bon. Heureusement, il y a des résistants qui luttent contre ce rythme effréné et étourdissant en ralentissant le rythme grâce à des méthodes comme le Yoga, la médiation, la sophrologie, qui, *in fine* permettent aussi une belle amélioration des performances (augmentation de la vigilance, diminution du stress, efficacité, amélioration du sommeil…)

3 raisons (=déterminants) qui poussent à consommer des drogues à visée dopante :

- Les déterminants liés au but recherché (augmenter les performances, réduire stress/fatigue, augmenter vigilance, supporter…)
- Les déterminants liés à l'environnement (la pression, l'obligation de résultat, l'accessibilité des produits…)
- Les déterminants individuels (l'estime de soi, le gout du dépassement de soi, la crainte de l'échec, la sensibilité aux pressions…)

Laurence REBILLOT, Bénévole au CELR et Psychologue à le CJC Solea Bis

Drug Report

Rediffusion : La Bananadine

NDLR : Les consommations mentionnées ne sont pas motivées par l'écriture de cet article, elles font parties du vécu de l'auteur qui relate ici, ses expériences personnelles qui n'ont pas valeur de généralités.

Presque tous les usagers de produits ont entendu parler des effets psychotropes présumés de la bananadine, présente dans la peau de banane séchée. Réputée pour être un ersatz de cannabis, souvent présentée comme un mythe urbain, qu'en est-il? Raoul Duke l'a testé pour vous ! On m'avait parlé d'un goût acre et de migraines, mais rien de tout ça ! Et côté effets ? Ils existent bien, mais ils sont subtils, très subtils; très loin de ceux du vrai cannabis, ils se rapprochent plus de certains cannabinoïdes de synthèse (déja peu «satisfaisants») mais en plus soft. Bref, les effets existent bel et bien, mais ils sont très décevant, pas de quoi mettre l'industrie du cannabis en péril !!

Mon avis : Les consommateurs avertis privilégierons la banane bio, pour éviter la défonce au pesticides !!

Raoul Duke, envoyé spatial pour "Ensemble, limitons les risques"

Nos interventions

octobre 2017

lun.	mar	mer	jeu.	ven.	sam	dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

novembre 2017

lun.	mar	mer	jeu.	ven.	sam	dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

décembre 2017

lun.	mar	mer	jeu.	ven.	sam	dim
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Rodia | Fête à Besac : Soirées RdR | Kursaal : Gala Etudiants

« Ensemble limitons les risques »

Collectif **Bisontin** de Réduction des risques en milieu festif
3 rue de la Liberté - 25000 Besancon - 06.27.29.31.16 / 06 21 89 52 42
collectirdrbesac@wanadoo.fr - www.collectif-bisontin-elr.org

Dispositif porté par le CSAPA SOLEA - ADDSEA