

## PAKA

D'une manière générale, fumer du paka provoque une ivresse dès les premières bouffées.

- désinhibition légère à importante avec excitation
- sensation de détente, légère euphorie, plaisir, envie incontrôlable de rire sans raison particulière
- baisse de la vigilance, ralentissement des réflexes, somnolence

Ces effets s'accompagnent de sensations physiques :

- bouche sèche ;
- yeux rouges, pupilles dilatées
- humeur changeante, anxiété
- stimulation de l'appétit quand les effets disparaissent.

Parfois la première consommation peut provoquer un sentiment de malaise ou d'angoisse.

Combien de temps durent les effets du paka ?

Les composants actifs contenus dans la fumée de paka passent des poumons dans le sang et atteignent le cerveau en moins d'une minute. Même s'il reste des traces de paka dans l'organisme pendant plusieurs jours ou semaines en cas de consommation régulière, les effets sur les sensations, les perceptions, les comportements durent de 2 à 4 heures. Lorsque le paka est ingéré, les effets n'apparaissent qu'après digestion (1 à 2 heures) et ont une durée un peu plus longue (4 à 6 heures).

Perte de motivation

Les effets du paka, notamment la sensation de « planer » souvent décrite par les usagers, limitent la capacité et l'intérêt à réaliser des tâches d'apprentissage ou des tâches qui demandent une certaine concentration (scolaires, professionnelles, etc.). Aussi, sous l'effet d'une consommation régulière de paka, les projets de toutes sortes peuvent apparaître plus difficiles et moins motivants. En cela, l'usage du paka peut conduire à une réelle réduction d'un certain nombre d'activités et d'initiatives pourtant nécessaires à la vie personnelle et à l'intégration sociale, et entraîner une déscolarisation ou la perte de son emploi.

Dépendance psychologique

Dès qu'il devient difficile de se passer de paka, on peut parler de dépendance. Avec les drogues, la dépendance peut se manifester de deux manières.

Physiquement, lorsque le manque provoque une souffrance intense qui ne peut être calmée qu'avec une nouvelle prise de drogue ou avec un traitement approprié.

Psychologiquement, lorsque l'usager ressent la nécessité, peu à peu quotidienne, de consommer pour retrouver les effets et les sensations qu'elles procurent. Avec le paka, il n'y a pas de signes physiques caractéristiques de la dépendance.

En revanche, les signes de dépendance psychologique sont beaucoup plus fréquents. Ils se manifestent notamment par un sentiment de malaise, par une plus grande irritabilité (énervement, stress), par des troubles du sommeil qui apparaissent lorsque l'usager manque de paka. Bien sûr, comme avec les autres drogues, l'intensité de la dépendance est liée aux habitudes de consommation, aux quantités utilisées, à la personnalité de l'usager, à ses conditions de vie.

Ainsi, plus l'usage de paka est fréquent, plus l'usager se sent mal quand il n'en a pas ou quand il redoute de ne pas en avoir, plus le risque de dépendance est important. Un usager régulier qui arrête de consommer a besoin de temps pour s'adapter à une vie sans paka.

L'arrêt peut être difficile à surmonter et, comme avec toutes les drogues, il peut laisser réapparaître un mal-être que l'usage de drogue visait à cacher.

Ainsi, décider d'arrêter est bien plus qu'une question de volonté. Plus la personne qui souhaite arrêter est dépendante, plus ce passage peut être difficile et nécessiter une aide extérieure.

#### Troubles de la mémoire et de l'attention

Un déclin marqué du quotient intellectuel a été retrouvé chez ceux qui ont commencé leur expérimentation du paka dans l'adolescence, et qui sont ensuite devenus des fumeurs réguliers - au moins quatre fois par semaine -, pendant une longue période.

Cette consommation a un impact sur leur existence puisque les amis et membres de la famille de ces consommateurs réguliers initiés très tôt au paka ont remarqué chez leurs proches des troubles de mémoire et des pertes d'attention.

Jusqu'ici certains pensaient que les troubles de la mémoire et de l'attention disparaissaient à l'arrêt de la prise de cannabis. Une étude récente montre que les perturbations sont peut-être irréversibles, et suffisamment importantes pour être gênantes dans la vie quotidienne.

#### Troubles mentaux

Il est important à ce sujet de distinguer les troubles mentaux passagers, ou aigus, des maladies mentales.

Des troubles passagers comme l'anxiété, les crises de panique, des épisodes dépressifs ou délirants peuvent être déclenchés par un usage de cannabis, même occasionnel. Ils peuvent parfois nécessiter une hospitalisation et des traitements médicamenteux, mais ils disparaissent habituellement en quelques semaines.

Quant aux maladies mentales qui affectent durablement les personnes, il est établi que l'usage de cannabis peut déclencher des troubles graves chez les personnes prédisposées. Il peut également aggraver les troubles des personnes déjà atteintes.

A propos de la schizophrénie : plusieurs études suggèrent que le risque d'apparition de cette maladie mentale est plus élevé au sein de la population des personnes ayant consommé du cannabis à de nombreuses reprises avant 18 ans. Ce risque augmenterait encore avec l'importance et la précocité de la consommation.

De nombreuses études ont montré que le cannabis pourrait accélérer l'apparition de troubles mentaux chez des personnes qui, plus fragiles ou vulnérables, seraient déjà susceptibles de les développer.

## ICE

Les effets varient d'un consommateur à l'autre. On sait que l'état physique et psychique de l'utilisateur, la composition du produit, la quantité utilisée, le mode de consommation, le mélange à d'autres produits et le contexte de consommation influent grandement sur les effets ressentis.

- Effets immédiats :

Immédiatement après avoir consommé de l'ice, l'utilisateur ressent un flash suivi d'une sensation d'euphorie qui ne dure que quelques minutes.

Comme tous les stimulants, la métamphétamine accélère le fonctionnement du corps et du cerveau. La drogue supprime aussi bien la sensation de faim que de fatigue. Elle apporte au consommateur une impression de grande confiance en soi et lui donne l'illusion d'être invincible, de posséder des capacités physiques et intellectuelles accrues. Ses effets s'accompagnent d'une nervosité importante pouvant conduire l'utilisateur à des comportements d'agressivité verbale ou/et physique.

En fonction de la quantité de produit absorbée et du mode d'administration utilisé, les effets peuvent durer de 4 à 12 heures voire plus. La durée est supérieure à celle obtenue avec les autres amphétamines et s'avèrent être bien plus toxiques pour le cerveau.

- Risques immédiats :

La perte des sensations de faim, de soif et de fatigue conduit l'utilisateur à dépasser les limites de ses résistances physiques. Les malaises hypoglycémiques, les troubles de l'équilibre et la déshydratation sont de sérieux risques pouvant entraîner la mort du consommateur.

La nervosité peut devenir incontrôlable et amener l'utilisateur à des comportements d'agressivité envers son entourage mais également envers lui-même.

La sous-estimation du danger amène la personne sous ice à prendre de gros risques (conduite dangereuse, oubli de se protéger...).

Ce sont les hallucinations visuelles, auditives ou sensorielles qui surviennent de façon soudaine entraînant des comportements incongrus voire pathologiques qui se révèlent être difficiles à contrôler. Elles sont vécues comme angoissantes et perturbent la vie du consommateur et de ses proches.

Quand les effets disparaissent, à la descente, la dépression et le découragement surviennent rapidement. Tout effort de raisonnement devient pénible.

Le risque de passage à l'acte suicidaire est important et ne doit surtout pas être sous-estimé. Les épisodes de paranoïa peuvent conduire à des pensées suicidaires ou meurtrières. Ils ne dépendent aucunement de la quantité de produit utilisée et sont susceptibles de survenir même lors de la toute première prise d'ice. En outre, ces symptômes psychiatriques peuvent persister pendant des mois après le sevrage.

SOURCE <https://www.drogue-polynesie.com/>