3 choses essentielles à savoir pour faire passer un bad trip

Le bad trip est une épreuve psychologique et physique, qui témoigne d'un cerveau mis à rude épreuve par la prise d'une drogue. Cette expérience angoissante peut être de courte durée ou déboucher sur un trouble de plus longue durée. Voici 3 choses à connaître pour vous aider à faire face au bad trip.

Le calme aide à redescendre

Si vous faites un bad trip vous avez besoin d'être rassuré et d'être ramené doucement à la réalité.

Ce qu'il faut faire :

- Posez-vous dans un endroit calme. Si vous êtes en festival il y a peut-être un espace chill-out. Rapprochez-vous des bénévoles qui vous guideront vers le bon endroit.
- Vos amis sont vos meilleurs alliés pour limiter votre bad trip. Comptez sur eux pour vous amener dans un endroit calme, pour rester avec vous tout au long de la crise et pour vous rassurer doucement. C'est la meilleure manière de vous aider.

Les erreurs à éviter :

- Partir seul, par exemple dans l'idée de rentrer chez vous
- Vous allonger seul dans le noir : certes vous êtes au calme mais la position allongée et le noir peuvent accentuer vos angoisses. Gardez le contact avec la réalité en laissant la lumière allumée.
- Consommer une autre substance pour essayer de vous calmer.

Vous n'allez pas mourir ni devenir fou

Le bad trip est une expérience angoissante. Les limites du monde réel deviennent floues et vous perdez le contrôle. Vous pouvez ressentir une angoisse de mort imminente et avoir l'impression que cela ne s'arrêtera jamais.

Pourtant ce n'est pas le cas. Le bad trip n'est en aucun cas mortel et ne dure pas éternellement. C'est une mauvaise expérience qui a une fin.

Vous n'allez pas devenir fou/folle non plus. Il est normal d'avoir, dans les jours qui suivent, des séquelles psychologiques. Vous pouvez notamment souffrir d'une anxiété plus ou moins forte. Mais cet état va s'estomper et finir par disparaître. Il est en effet très rare qu'un bad trip débouche sur un trouble psychiatrique durable.

Faire passer le bad trip plus vite

Ce que vous pouvez faire :

- Reprenez un rythme de vie équilibré : mangez correctement, dormez suffisamment, adoptez des horaires réguliers.
- Acceptez les « crises » . Après un bad trip c’est normal d’avoir des sensations bizarres, comme si vous étiez de nouveau sous les effets de la drogue. Ne cherchez pas à empêcher que cela arrive mais plutôt laissez-vous traverser par ces sensations et normalisez-les. Dites-vous « c’est normal que j’ai cette crise mais cela va passer ». N’y attachez pas trop d’importance.
- Faites diversion en vous occupant l’esprit. Ne laissez pas votre « machine à penser » s’emballer car cela peut prolonger vos symptômes. Occupez-vous, faites des activités qui captent votre attention et vous empêchent de trop y penser.
- Chassez vos sources de stress et apprenez à vous relaxer. Il existe de nombreuses techniques pour se relaxer. Certaines applications gratuites peuvent vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à un professionnel pour diminuer votre sensibilité au stress (sophrologue, hypnotiseur, EMDR, acupuncteur, etc.).
- Si le stress vous envahit beaucoup, consultez un médecin. Il peut vous prescrire des médicaments pour diminuer vos symptômes.

Les erreurs à éviter :

- Surfer sans arrêt sur internet à la recherche d’explications sur ce qui vous arrive.
- Vous poser mille questions : ces questions sont le reflet de votre stress et ne font que l’alimenter plutôt que de le calmer.
- Combattre vos symptômes, les refuser, paniquer quand ils surviennent et y voir la preuve que vous n’êtes pas normal.
- Continuer à prendre des drogues : si vous avez fait un bad trip vous êtes plus fragile et vous risquez d’en refaire un ; donc évitez de reprendre des drogues.

[Pour aller plus loin…]

Retrouvez l’avis d’un expert sur le bad trip :

Cannabis & bad trip : l'avis de l'expert
