3 conseils pour aider une personne qui fait un bad trip

En complément de l'article 3 choses essentielles à savoir pour faire passer un bad trip, nous vous proposons ici 3 conseils pour aider votre ami.e en bad trip.

Rassurez-la

La personne qui fait un bad trip a son monde qui vacille. Elle vit une forte angoisse mais en général elle peut comprendre ce qu'on lui dit.

Votre attitude est déterminante. Elle doit lui permettre de se raccrocher à la réalité et de se sentir protégée.

- Adoptez un ton calme et posé pour lui parler
- Dites-lui que ce qu'elle vit n'est que temporaire, que cela va passer
- Dites-lui que vous êtes là, que vous n'allez pas la laisser tomber

Sécurisez-la

Calmement mais fermement, amenez-la dans un lieu calme si c'est nécessaire. Si elle ne veut pas, dialoguez avec elle pour qu'elle accepte mais ne l'emmenez pas de force.

Les lieux ouverts et avec beaucoup de monde sont propices à alimenter l'angoisse. La personne qui fait un bad trip a besoin d'un espace tranquille. Il ne faut pas la laisser seule dans le noir mais il faut l'accompagner dans un lieu où elle sera moins soumise aux stimuli de toutes sortes.

Dans les festivals et certains événements festifs les associations de réduction des risques mettent en place des espaces chill-out. N'hésitez pas à les chercher si vous êtes dans un tel événement. Les bénévoles de ces associations savent prendre en charge ce genre de situation.

Surveillez-la

Il ne faut pas laisser seule une personne qui fait un mauvais délire. Vous ne savez pas comment peut évoluer son bad trip, il peut y avoir des phases de forte anxiété puis d'accalmie. Etre là vous permet de lui parler, de la rassurer mais aussi de surveiller qu'elle ne fasse pas des choses dangereuses pour elle.

Grâce à ces attentions et précautions vous aurez contribué à limiter les conséquences du bad trip à moyen et long terme. La personne se sera sentie rassurée, toujours en contact avec la réalité. Elle aura moins de séquelles due à cette mauvaise expérience.

TUTO : comment réagir si un pote fait un bad trip ?

[La Question…]

Faut-il appeler les secours ?

Cela dépend. Si vous paniquez et que vous ne savez pas quoi faire, si la situation devient ingérable ou si le bad trip devient vraiment très angoissant pour elle, il vaut mieux appeler les secours. En fonction du lieu où vous vous trouvez vous pouvez appeler le 15 (SAMU) ou vous adresser aux équipes de secouristes présentes sur place si vous êtes dans un événement qui en possède.

Mais appeler les secours peut aussi accentuer la panique de la personne qui vit le bad trip. Appelez les secours surtout si vous avez une bonne raison pour le faire et non juste parce qu'elle fait un bad trip. Rassurez la personne sur le fait que c'est pour encore mieux l'aider.

[Pour aller plus loin…]

Peut-on faire un bad trip avec du cannabis ?

Bad trip : une mauvaise expérience avec le cannabis