

# Le «bad trip» Qu'est-ce-que c'est ?

L'expression en anglais fait référence à une mauvaise expérience liée à une consommation de drogue. Elle peut survenir dès la prise du produit (au moment de la « montée ») ou plusieurs heures après (au moment du « plateau », avant la « descente »). Le « bad trip » peut très vite tourner au cauchemar. Toutes les drogues sont susceptibles de provoquer un « bad trip ».

## 4 réactions à avoir quand ça arrive

- 1 Rester présent et rassurer la personne qui subit le « bad trip »
- 2 Rester isolé, se relaxer et attendre que cette mauvaise expérience passé

- 3 Éteindre la musique, apporter du calme et de la sérénité
- 4 Si le consommateur devient agressif, il est important de l'accompagner chez le médecin ou directement aux urgences

## LE SAVIEZ-VOUS?

La condition physique et psychologique a son importance : si on se sent fatigué, particulièrement triste ou mal, ce n'est justement pas le moment de consommer des produits. Ensuite, il faut s'entourer de personnes de confiance qui sauront gérer, si la situation échappe, en rassurant, en mettant à l'abri, en expliquant ce qu'il se passe. Si à l'inverse, c'est à l'un de ses amis que cela arrive, il faut le changer d'environnement en le mettant au calme, en lui expliquant qu'il est sous l'effet d'une drogue et que ça va s'estomper...

Source : [filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)

