

COMMENT GÉRER UN bad trip?

- C'est quoi un Bad Trip ?
- Ça n'arrive qu'aux autres ?
- Comment ça se déclenche ?
- Quand peut-il survenir ?
- Quels sont les symptômes ?
- Ça s'arrête quand !?
- 6 outils pour l'arrêter
- Les 7 règles d'or du débadtripage.



Réconforter les
personnes sous produits

édité par Technot
illustré par DAMIEN ROUDEAU

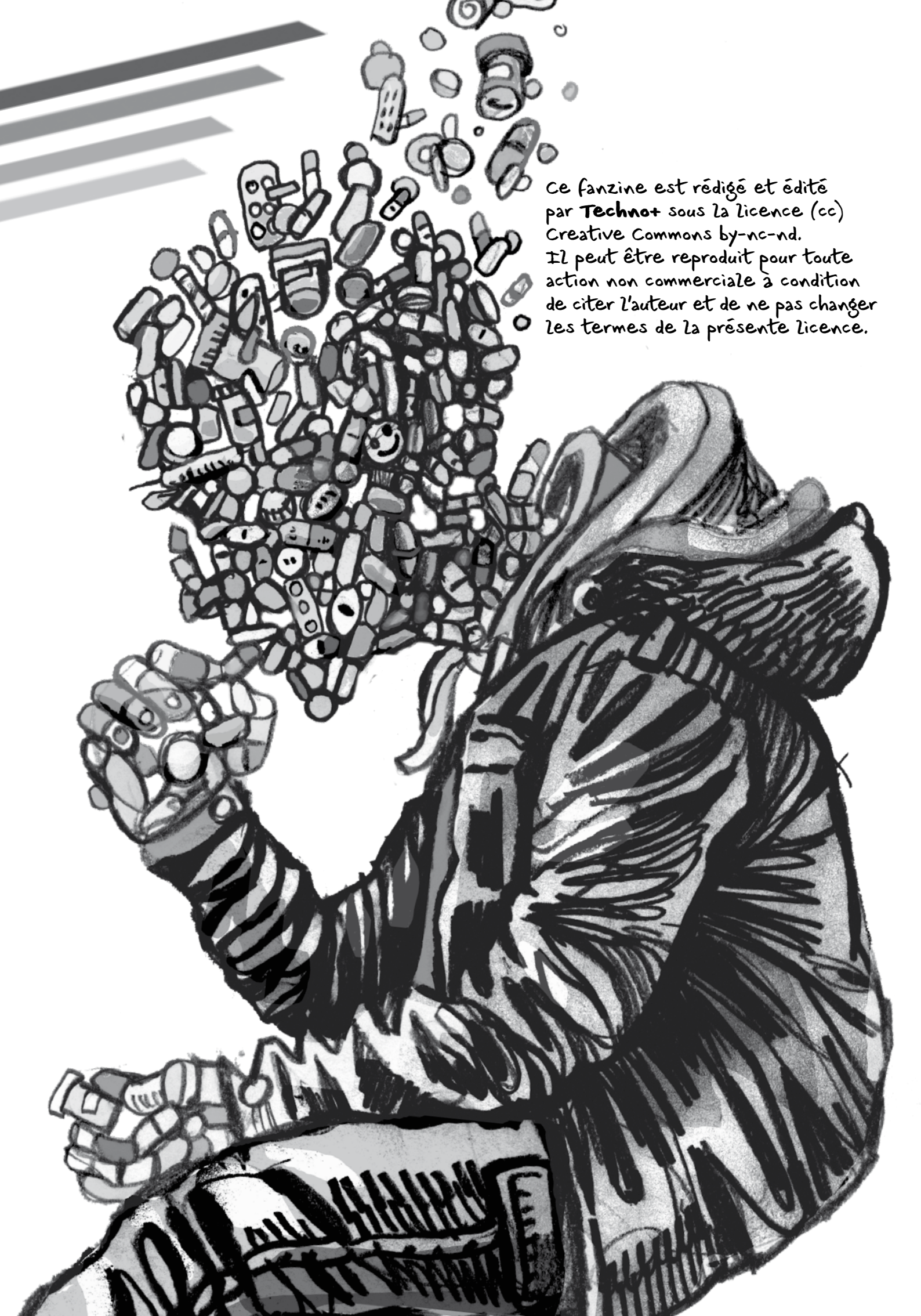


COMMENT GÉRER UN

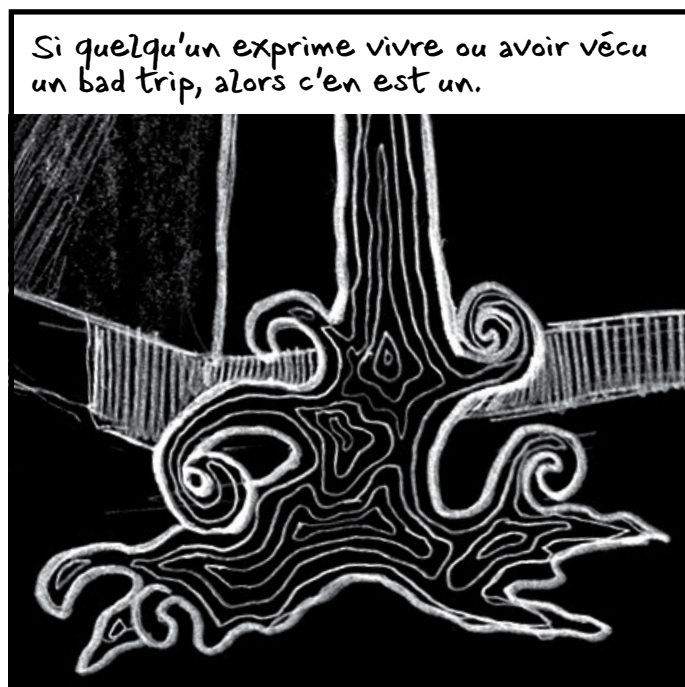
Réconforter les
personnes sous produits
un fanzine édité par Techno+
illustré par DAMIEN ROUDEAU

bad trip?

Damien Roudeau,
ancien volontaire de Techno+
et illustrateur, te propose de
découvrir en BD les 8 notions
clés du bad trip...



Ce fanzine est rédigé et édité
par **Techno+** sous la licence (cc)
Creative Commons by-nc-nd.
Il peut être reproduit pour toute
action non commerciale à condition
de citer l'auteur et de ne pas changer
les termes de la présente licence.



ÇA N'ARRIVE QU'AUX AUTRES ?



Le bad trip peut arriver à n'importe qui...

QUELLE QUE SOIT
TON EXPÉRIENCE
AVEC LES
PRODUITS !



Il est tout de même plus fréquent
chez les nouveaux consommateurs.

À CAUSE
DES ERREURS
DE DOSAGE.

ET LA DÉCOUVERTE
DE SENSATIONS
QU'ON NE SAIT
PAS BIEN GÉRER.



Les consommateurs plus aguerris vivent
aussi des bad trips, mais avec le temps...

ON APPREND À
MIEUX CONTRÔLER.

PARFOIS
AVEC L'AIDE
DES POTES.



Les personnes qui ont des troubles
psychologiques, connus ou non, sont aussi
plus vulnérables face au risque de bad trip.



Il est d'ailleurs difficile de différencier
une crise liée à un problème psychologique
d'un bad trip dû à un produit...

L'UN POUVANT
DÉCLENCHER L'AUTRE.

ET INVERSEMENT !



COMMENT ÇA SE DÉCLENCHE ?



Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'un bad trip. La quantité et la qualité du produit ont leur importance...



...mais il s'agit aussi beaucoup de l'environnement...



Les gens, l'ambiance, la musique, les lights...



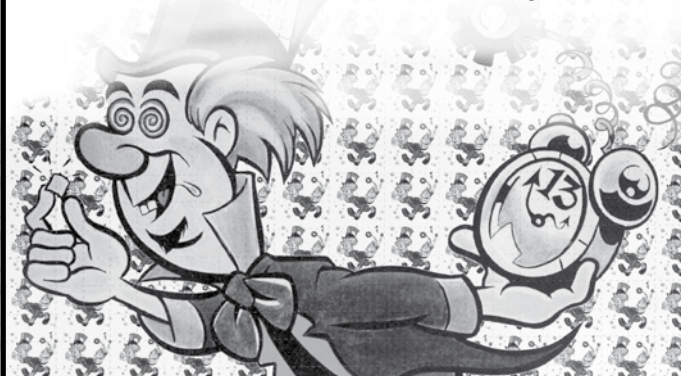
Et de l'état interne du moment...



...humeur, fatigue, faim...



QUAND PEUT-IL SURVENIR ?



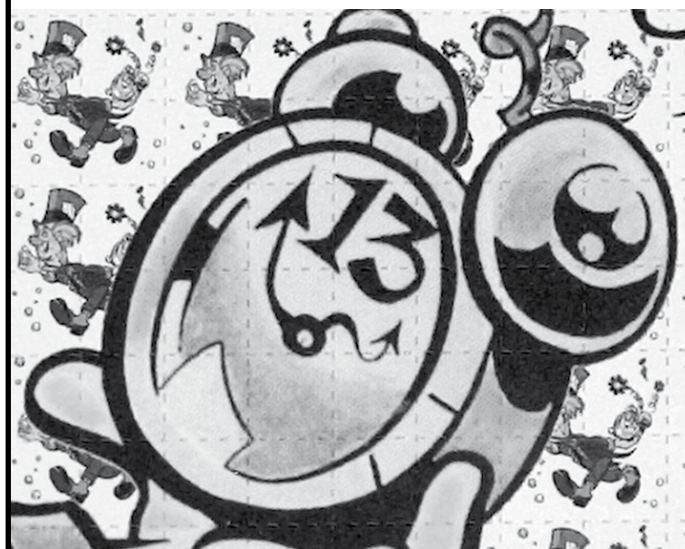
Le bad trip peut intervenir pendant la « montée ». C'est souvent le cas avec un produit que l'on ne connaît pas...



...ou avec de fortes doses.



Plusieurs heures parfois après avoir consommé, un déclencheur extérieur peut favoriser le bad trip.



Pendant la descente, moment généralement inévitable, les effets agréables du produit disparaissent (communion, empathie, joie...)



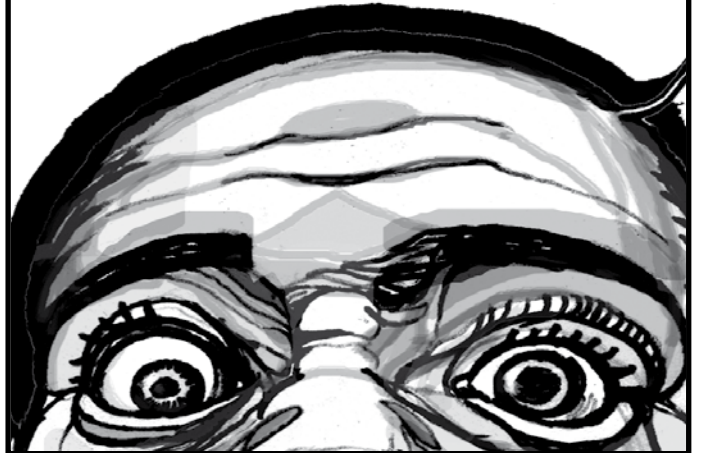
...laissant place aux sentiments inverses (solitude, tristesse, méfiance, incompréhension), ce qui doit être anticipé.



QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?



Au niveau psychique, il peut se caractériser par des crises d'angoisse, de phobie, de paranoïa, de panique, une psychose.. C'est souvent des pensées, des sentiments qui reviennent en boucle et dont il est difficile de sortir.



Au niveau sensoriel peuvent se manifester des hallucinations visuelles et/ou auditives, un défaut de perception de la réalité, un jugement altéré... S'ils sont recherchés par les usagers d'hallucinogènes, ces effets peuvent être déstabilisants, angoissants ou trop intenses.



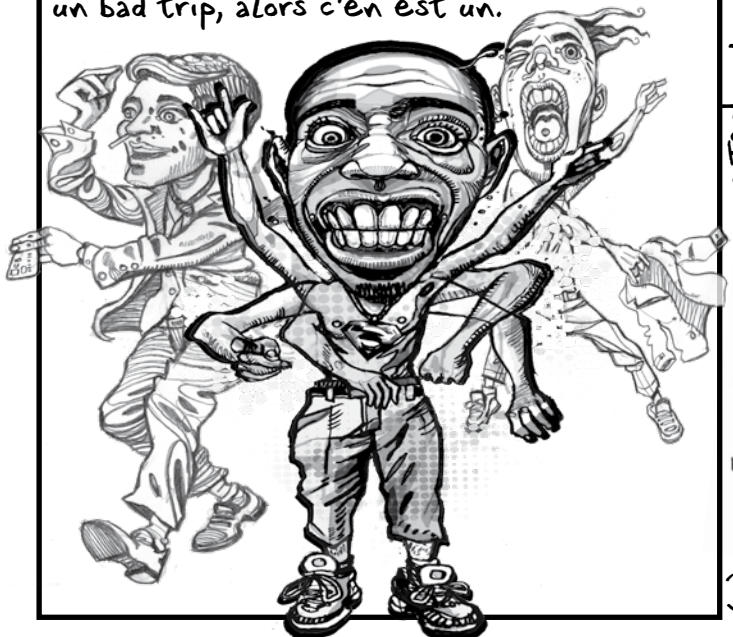
Au niveau du comportement, le bad trip peut entraîner une désorganisation comportementale et une agitation.



Au niveau physique des nausées, vomissements, tremblements, sueurs, une augmentation soudaine du rythme cardiaque, une pâleur, la salive extrêmement pâteuse, des palpitations...



Si quelqu'un exprime vivre ou avoir vécu un bad trip, alors c'en est un.



ÇA S'ARRÊTE QUAND !?



J A M A I S !



(mais non, on plaisante...)

Dans la plupart des cas, les symptômes s'estompent avec les effets du produit, ce qui peut quand même durer plusieurs heures, comme avec le LSD par exemple.



Le fait d'être accompagné par une personne prévenante et plus expérimentée peut être d'une grande aide pour surmonter un moment difficile, voire à parvenir à l'écouter.



Néanmoins l'expérience du bad trip et son souvenir peuvent marquer quelqu'un à vie.

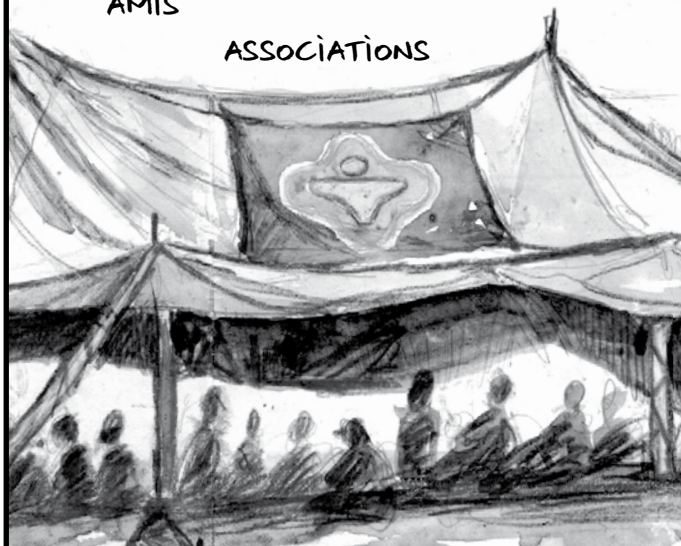


Dans de rares cas ce souvenir peut nécessiter de se faire aider.

AMIS

PROFESSIONNELS

ASSOCIATIONS





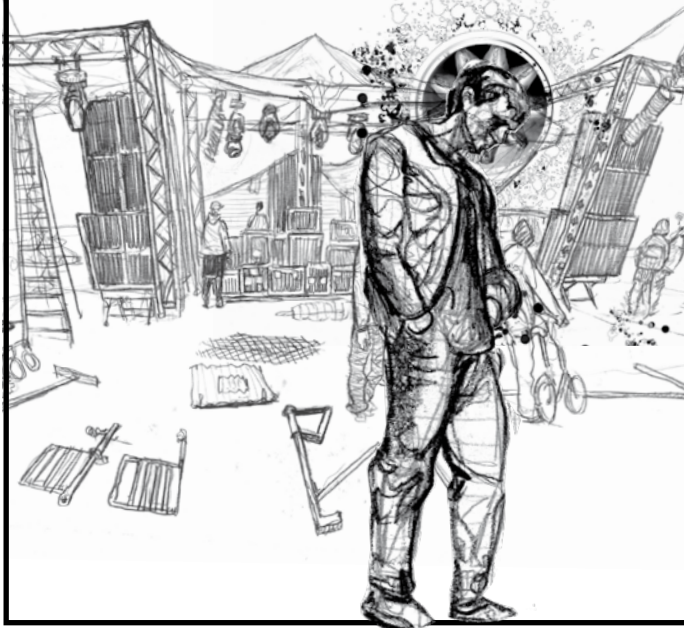
RÈGLE 1 : TOUJOURS RESTER PRÉSENT



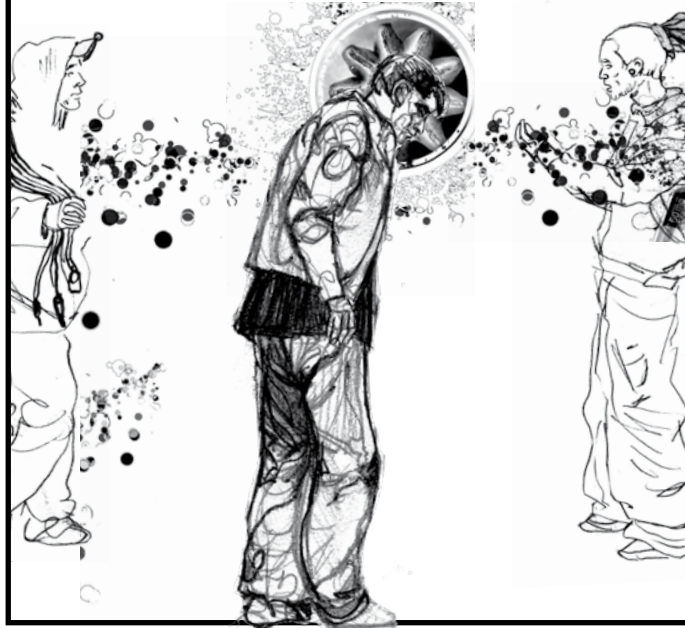
Ne jamais laisser seule une personne
en bad trip.



Même de loin, toujours avoir un œil sur elle.



Pour un débatrissage il est bon d'être à deux.



Un binôme suffit amplement...



JE M'OCCUPE
DE RÉASSURER
LA PERSONNE.

JE MOBILISE
LES COPAINS
(ET JE LES
RASSURE SI
BESOIN).



RÈGLE N°2 : ÉTABLIR UN CONTACT BIENVAILLANT



Tout d'abord, ne pas paniquer et rester calme, c'est un moment difficile, voire marquant pour la personne...



Se présenter à la personne. Lui demander aussi son prénom. Et surtout lui rappeler :



Ne pas l'enfoncer...



Ne pas parler d'elle à un tiers devant elle.



Parler avec douceur. Proposer, sans imposer.



RÈGLE N°3 : DEMEURER ATTENTIF ET ATTENTIONNÉ



Les sens sont chamboulés. Surveiller ce que le corps et expressions du visage laissent deviner de l'état de la personne (surtout si elle ne parle pas).



Poser des questions sur ses ressentis.

JE DIRAIS QUE... TU
AS PLUTÔT CHAUD ?



Attention, il ne faut pas que ça devienne un interrogatoire, non plus...

BON, FAUT
TE DÉCIDER
LÀ...

OU
FROID ?

TU AS
CHAUD ?



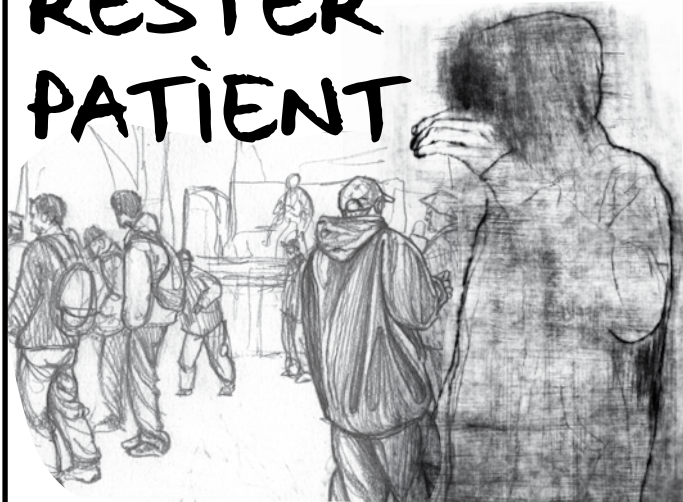
Les sens sont exacerbés : diminuer les sollicitations peut apaiser (sons, mouvement).



À l'inverse, accompagner la personne sur le dancefloor afin qu'elle se concentre sur une musique qu'elle kiffe peut être bénéfique.



RÈGLE N°4 : RESTER PATIENT



Accompagner quelqu'un durant un bad trip
peut être long, très long.



Passer le relai est parfois nécessaire.
Ça se prépare et s'anticipe. Repérer celui ou
celle avec qui ça semble se passer le mieux.



Parfois, il s'agit juste d'être là pour
temporiser un peu.



Toucher ou tenir le bras ou l'épaule,
utiliser un linge humide peuvent aider
la personne à se rassembler.



Toujours prévenir et demander son accord.



RÈGLE N°5 : CHERCHER LA CRÉATIVITÉ



Au delà de tous ces conseils rationnels,
l'expérience nous montre que...



C'EST SOUVENT
LES IDÉES LES PLUS
FARFELUES QUI METTENT
FIN AU BADTRIP !

Dans certains cas, entrer dans le délire de
l'autre lui permet de mieux vivre son trip.



Essayer de détourner son attention sur
totalement autre chose que ses obsessions...



TU VEUX PAS
UN PTIT JUS DE
FRUIT ?

Raconter des blagues...



ET SINON...

TU CONNAIS
L'HISTOIRE DE
LA CHAISE ?

DOMMAGE...
ELLE EST
PLIANTE !

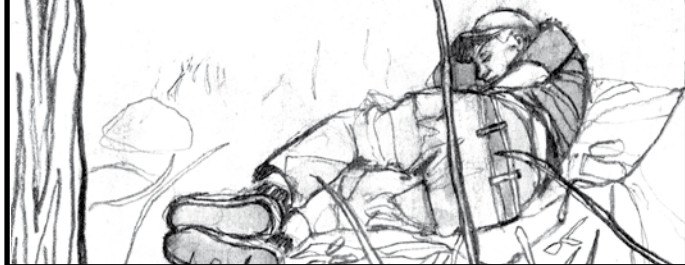
Ne pas hésiter à tenter des choses.



BON, PAS
GRAVE.

ON RETOURNE
AU SON ?

RÈGLE N°6 : REVENIR AUX BESOINS PRIMAIRES



Boire, dormir, manger...



On est souvent confrontés à des gens
qui badtripent après 24h ou 48h de teuf
où ils n'ont pas ou peu dormi.



Idem pour la bouffe et l'hydratation. À
nous de trouver des techniques pour les
aider à se reposer, manger et boire un peu.



On insiste sur : un peu...

ALLEEEZ! À BOIIIIIRE !



Une sur-sollicitation de l'organisme
n'est pas forcément bénéfique.

BON SINON...

VOUS AVEZ
PAS DES
LASAGNES ?



CONCLUSION



Adaptation et patience sont le credo du débattage. Au minimum tu auras rendu service à quelqu'un...



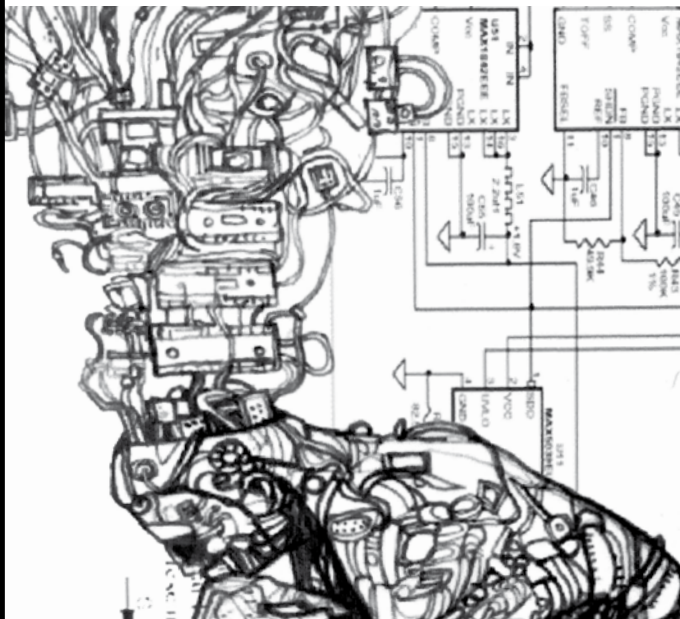
... et peut-être même évité qu'il ne se réveille en hôpital psychiatrique, après une évacuation par les proches ou les secours, peu habitués à gérer ce type de situation.



Une pratique dont nous recevons régulièrement des témoignages assez dramatiques.



C'est bien cela l'enjeu du débattage...



Éviter les prise en charges médicales non nécessaires, mais lourdes de conséquences.



ET SI ÇA PART VRAIMENT EN VRILLE ?



Pour diverses raisons, un badtrip peut devenir réellement ingérable... Trop long, trop fou, trop malsain...



La seule solution est d'appeler les secours. Concrètement, un médecin va administrer un sédatif afin que la personne s'endorme. Le but étant qu'elle se réveille en n'étant plus sous l'effet du produit.



Malheureusement, il arrive quelques fois, selon le regard que portent les professionnels de santé sur la consommation de drogues ou les protocoles en vigueur localement, que la personne prise en charge soit directement envoyée en psychiatrie...



...et considérée comme malade, avec un traitement à la clé dès le lendemain, la famille prévenue et inquiétée...



C'est pourquoi il est toujours préférable d'accompagner une personne qui se fait évacuer, pour s'assurer qu'elle ne se retrouve pas seule, et qu'elle soit bien "traitée".



Technot+

5 passage de la Moselle 75019 PARIS

info@technoplus.org

Facebook.com/TechnoPlusAsso

Twitter : @AssoTechnoPlus

Technot In Da Free

Paris (Île-de-France)

07.83.25.02.73

idf@technoplus.org

Facebook.com/TechnoPlusIdF

Technot à l'Ouest

Nantes (Pays de la Loire)

07.83.43.29.67

alouest@technoplus.org

Facebook.com/TechnoPlusALOuest

Technot Sud Ouest

Bordeaux (Aquitaine)

07.70.25.70.39

sudouest@technoplus.org

Facebook.com/TechnoPlusSudOuest

Fanzine réalisé par Damien Roudeau pour Techno +
Reproduction non commerciale autorisée.

Pensez juste à nous prévenir :

info@technoplus.org



Pour parler, échanger, poser tes questions...

Techno+

5 passage de la Moselle 75019 PARIS

info@technoplus.org

[Facebook.com/TechnoPlusAsso](https://www.facebook.com/TechnoPlusAsso)

Twitter @AssoTechnoPlus

