

## COMMENT AIDÉE UNE PERSONNE TRAUMATISÉE PAR UN BAD TRIP?

---

Par Profil supprimé Postée le 20/02/2018 13:49

bonjour, je m'appelle Lou j'ai 14 ans et je suis face à un problème qui dépasse mon âge et mon expérience. A seulement 14 ans je ne consomme aucune drogue par respect pour mon corps et ma santé même si j'ai déjà tenté l'expérience brièvement sans accrochage particulier pour la chose. J'ai un copain de 15 ans qui a donc 1 an de plus que moi. Depuis environ 1 an il consomme du shit ou de la beu avec ses amis. Tout c'est toujours bien passer et je ne l'ai jamais privé de faire ça par peur d'être rejeté ou même de le privé de son « plaisir ». Mais il y a 1 semaine il a subi cette malheureuse expérience qu'est un bad trip. Lui qui est à l'an base très anxieux il a paniqué et m'a appelé presque en pleurs. J'étais totalement démunie car je n'avais aucune idée de la façon dont il fallait que je réagisse, je lui ai donc dit de s'asseoir et de se calmer même si je n'étais pas sûr d'en l'utilité de mes mots. Il a fini par se calmer après être passé par toutes les émotions possible. Depuis il se sent très mal comme si plus rien n'était pareil. Nous étions avec ses amis et il a demandé expressément de rentrer car il ne s'en sentait pas bien. Quand nous sommes rentré chez lui il n'avait aucune fièvre ce qui a eu le don d'encore plus le paniquer. C'est ensuite une grosse crise de panique ou il a dit qu'il allait se suicider car il allait rester comme ça pour toujours. Ne sachant pas quoi dire j'ai tenté de le calmer en le serrant dans mes bras et en le rassurant même si les mots avaient énormément de mal à sortir de ma bouche tant la peur était énorme. Il s'est calmé mais maintenant tout semble le paniquer. Il est paranoïaque, chaque chose que je dis lui fait penser que je vais m'en quitter. Il se sent épuisé tout le temps et n'arrive plus à rire ni même à sourire. Je l'aime très fort et je ne le quitterais pour rien au monde mais j'ai peur je ne sais pas comment réagir. Comment l'aider à s'en sortir ? Comment le soutenir ? J'aimerais que tout redevienne à la normale et j'en veux d'avoir les mauvaises réactions.

---

### Mise en ligne le 22/02/2018

Bonjour,

Nous comprenons parfaitement que ce qui arrive à votre copain vous inquiète et vous dépasse. Contrairement à ce que vous semblez penser, vous avez eu les bons réflexes et la bonne attitude avec lui, sur le moment comme dans l'après coup du bad trip, nous tenions à le saluer. Mettre la personne au calme, essayer de désamorcer la crise d'angoisse, le sentiment de panique, c'est exactement ce qu'il faut faire, mais parfois les mots ne suffisent pas.

Votre copain semble encore très marqué par cette mauvaise expérience, c'est logique et fréquent. Cela prend pour certains plusieurs jours ou plusieurs semaines avant de vraiment se sentir mieux. Vous nous dites qu'il est au départ de nature très anxieuse et c'est non seulement ce qui a pu participer à provoquer le bad trip (même si jusque-là tout se passait bien), mais aussi ce qui pourrait expliquer qu'il ait du mal à s'en remettre. L'angoisse extrême éprouvée sur le moment perdure assez souvent dans les jours qui suivent, elle peut même se renforcer par l'inquiétude de ne pas parvenir à retrouver son état "normal".

Quand les mots ne suffisent pas à apaiser, cela ne veut pas dire qu'ils sont mauvais, c'est que le niveau d'anxiété est très élevé, trop élevé. Dans ce cas, la première chose à faire bien sûr est d'éviter de consommer tout ce qui pourrait avoir des effets psychoactifs, le cannabis bien sûr mais aussi l'alcool, les boissons énergisantes, le café, le thé... En parallèle, il peut être conseillé de consulter un professionnel de santé dans le but de débriefer, d'expliquer ce qu'on éprouve, ses inquiétudes, en vue d'évaluer ce qui se passe et, le plus souvent, de pouvoir être rassuré.

Nous vous invitons à encourager votre copain à rencontrer quelqu'un dans ce sens. Informez le qu'il pourrait être reçu de manière confidentielle et gratuite, sans besoin d'autorisation parentale et sans passer par le médecin traitant, dans une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs). Ces consultations sont dédiées aux mineurs et jeunes adultes confrontés, d'une manière ou d'une autre, à une difficulté ou un questionnaire vis-à-vis d'un usage de drogue. Les professionnels sur place ont donc l'habitude de recevoir des jeunes dans les suites d'un bad trip. Nous vous joignons un lien vers un article de notre site qui présente ce dispositif pour que vous puissiez en prendre connaissance tous les deux.

Vous trouverez également ci-dessous les coordonnées de la CJC qui nous semble la plus proche de chez vous. Il se trouve qu'à Meaux cette consultation se situe au sous-sol de l'hôpital, près des urgences, mais il ne faut pas que ce soit un frein à consulter. Ces consultations sont vraiment confidentielles, y compris pour les mineurs. Peut-être pouvez-vous proposer à votre copain de l'y accompagner si cela lui facilite la démarche.

Si l'un comme l'autre avez besoin de revenir vers nous, n'hésitez surtout pas à le faire bien sûr. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :**

---

6-8, rue Saint-Fiacre  
Centre Hospitalier de Meaux  
77108 MEAUX

Tél : 01 64 35 35 82

Site web : [www.ch-meaux.fr](http://www.ch-meaux.fr)

Accueil du public : Lundi: 9h-12h30 et 14h-16h30. Mardi: 10h30-12h30 et 16h-20h. Mercredi, Jeudi et Vendredi: 9h-12h30 et 14h-16h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et consultations parents, sur rendez-vous

COVID -19 : Permanence téléphonique assurée. Suivis individuels en téléconsultations . Possibilité d'un accueil en présentiel après évaluation au téléphone (urgence, traitements...)

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- "Les CJC"