



et les cercles  
ACE

# Bad trip ? ? ? Pas de panique !

⊙ Un bad trip est une crise d'angoisse ou de panique quand on ne gère plus les effets ressentis de la drogue qu'on a consommée

## LES BONS RÉFLEXES:

- ⊙ Rester dans un climat de confiance, avec un bon pote
- ⊙ Aller dans un endroit calme et aéré
- ⊙ Boire MAX un verre d'eau toutes les 30 minutes
- ⊙ Garder en tête que les effets sont TEMPORAIRES et s'estompent avec le temps
- ⊙ Se focaliser sur des pensées positives et ne pas lutter contre les effets du produit



Avec  
le soutien  
de:

ULB *santé*

O'YES  
Safe SEX & Fun



Francophones  
Bruxelles

ÇA M'SAOÛLE



Ça m'saoule

