© Drogues Info Service - 14 juin 2025


Vos questions / nos réponses

# Symptôme après prise de mima

Par Profil supprimé Postée le 03/01/2020 15:04

> Bonjour, le 1er janvier, je suis allée en boîte de nuit avec des amis (certains consommateurs réguliers de MDMA d'autres non). J'ai goûté pour la première fois 1/4 du cachet. Au bout d'une heure les effets ont commencé à apparaître, cependant suite à cela, j'ai commencé à faire une crise d'angoisse. J'avais la tête qui tournait, le coeur qui battait très fort, des fourmillements dans la tête et très très peur. Nous sommes aujourd'hui le 03 janvier, et j'ai toujours de temps en temps des fourmillements dans la tête ainsi que parfois la tête qui tourne. Est-ce que c'est normal? Est-ce la redescente? de l'anxiété? ou la drogue même à faible dose à pu endommager mon cerveau et dans ce cas-ci je devrais consulter?
> Je suis un peu inquiète/anxieuse, surtout que c'est ma première fois et je ne sais pas comment gérer ça.
> Merci d'avance pour vos réponses

---

**Mise en ligne le 07/01/2020**

Bonjour,

La consommation d'ecstasy, même en petite quantité et lors d'une première prise, peut conduire à divers effets secondaires tels que ceux que vous décrivez. Ils sont aléatoires d'une personne à l'autre et peuvent, pour certains, durer dans le temps.

En général, ces sensations se calment d'elles-mêmes et nécessitent effectivement l'apaisement d'un état anxieux ; ce dernier contribuant au maintien de vos symptômes.

Comme vous l'avez sans doute compris, il paraît alors nécessaire d'apaiser votre état.

Pour cela, nous vous encourageons à adopter une bonne hygiène de vie : vous coucher tôt, avoir une alimentation équilibrée, éviter la consommation de café, de drogues et d'alcool.

En parallèle, nous vous conseillons d’effectuer toutes activités qui pourront vous apporter détente et bien-être (relaxation, bain chaud, activités de détente et de loisirs, …).

Nous ne savons pas si, depuis l'écriture de votre question, vos symptômes sont toujours présents ou non. Si c'est toujours le cas, n'hésitez pas à solliciter une aide médicale et/ou psychologique. Sachez qu'il existe des consultations jeunes consommateurs (CJC) qui peuvent vous recevoir de façon gratuite et confidentielle. Vous trouverez les corrdonnées des CJC sur Paris sur notre site internet Drogues Info Service dans la rubrique "adresses utiles".

Pour toutes autres questions, sachez que nos écoutants sont joignables tous les jours soit par téléphone au 0800 23 13 13, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet, de 14h à minuit.
Bien à vous

---

**En savoir plus :**

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)
- Adresses utiles du site Drogues info service