© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

j'ai un manque psychique très fort après que j'ai arrêté de prendre la mdma

Par Profil supprimé Posté le 11/04/2021 à 08h46

bonjour,
je vous écris aujourd'hui car je me sens perdu , bon mon histoire avec la mdma a débuté le mois de novembre dernier
ca fait pas longtemps que j'ai commencé et depuis je la prends quotidiennement presque 3 fois par semaine en petite dose bien sur et j'ai dépassé je la consomme pas juste en soirée je la consomme même durant ma journée et durant mes heures de travail
enfaite j'ai bien kiffé ces effets elle est au contraire au cannabis ou l'alcool elle m'aide a dépassée mais limite je deviens perfectionniste et surtout que moi d'habitude je passe par deux phases a mon quotidien avant de débuter avec cette drogue , durant une 1ere période je peut aller à mon maximum après je me sens un peu décaler je veux m'éloigner et restez chez moi en limitant mes contact avec amis et tout , mais avec la md je me sens plus cette rechute. en arrivant a la fin du mois de mars j'ai senti mon corps épuisé j'ai perdu du poids , je dors pas bcp , j'ai pas d'appétit et surtout je suis devenu plus tolérant donc j'ai décidé d'arrêter la drogue d'un seul coup , bon après 3 jours que j'ai arrêté j'ai commencé a avoir les effets de serrage je me sens déprimé et anxieux, je veux rien faire je sort plus de la maison je réponds plus au msg de mes proches et mes amis je me sens perdu et stressé et je veux reprendre la drogue , j'ai dis que ca va mieux passer et je allez me ressentir mieux après une période c bien de faire une pause . aujourd'hui , ca fait 3 semaine sans md kallez à la maison et je suis en même état , j'ai pensé à prendre un antidépresseur comme ca il peut augmenté un peu mon taux de sérotonine et je peux me sentir un peu mieux

2 réponses

Profil supprimé - 12/04/2021 à 13h05

Tu ne peux que être fier de toi bravo bravo continue tu devrais demandé un anxiolytique à ton médecin tu verra tu sentira moins le manque je te conseille une séance d’hypnose j’ai arrêter le cannabis grâce à ça depuis jeudi dernier j’y croyais pas mais j’essaye de me dire que mes enfants son fière de moi je veux pas les décevoir
Ce matin j’allais craquer et j’ai pris un anxiolytique qui m’a détendu

Courage le sevrage et dur mais sa vaut le coup pour ta santé et ton argent !

Courage Tiens nous au courant !

Moderateur - 13/04/2021 à 08h52

Bonjour Netero352,

Déjà bravo pour votre arrêt. Comme le dit Sop13 vous pouvez être fiers de vous. Cette consommation avait fini par vous mettre en danger.

Les symptômes de sevrage que vous décrivez sont tout à fait "typiques" d'un sevrage avec les stimulants. Vous constatez au bout de 3 semaines que cela ne passe pas mais c'est bien parce qu'il faut vous faire aider plutôt que d'attendre que cela passe tout seul. Quand on arrête ces drogues on n'a plus aucune envie alors qu'avoir des activités c'est quand même ce qui aide à trouver le temps moins long et à retrouver plus vite du plaisir. Cela aide donc à tourner la page plus vite.

Je vous conseillerais deux choses :
1) rependre contact avec des proches hors du milieu des consommateurs pour qu'ils vous accompagnent dans des activités même si au départ vous n'avez pas trop envie de quoi que ce soit. Faites des activités qui sont sensées vous plaire et qui vous aident aussi à vous dépenser (sport, marche...).
2) entamer un accompagnement avec des professionnels des addictions dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). C'est gratuit et cela vous apportera une aide psychologique mais aussi une aide pour ne pas rechuter. Il me semble que l'un des risques que vous avez c'est de vouloir en reprendre une fois que vous irez mieux, lorsque vous vous direz que vous vous êtes "désintoxiquée". Si vous faites cela vous retomberez très vite dans la consommation d'avant et tout sera à recommencer. Or, il n'est pas facile de "renoncer" à une drogue qui semblait vous apporter certains avantages. C'est là que les professionnels des addictions peuvent vous aider à faire le deuil de cette période tout en vous réconciliant avec vous même et vous aidant à surmonter vos difficultés naturelles, qui vous ont fait particulièrement aimer la MD.

Bien entendu votre médecin est également un interlocuteur pour vous. Un antidépresseur pourrait peut-être vous aider effectivement. C'est à évaluer avec votre médecin.

Courage, tenez encore le coup parce que tout de même bientôt vous deviez aller réellement mieux.

N'hésitez pas à appeler notre ligne si vous souhaitez en parler.

Cordialement,

le modérateur.