© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter la mdma et se sentir mieux .

Par XtaDead Postée le 13/04/2021 15:56

> Bonjour , je suis seul face à une addiction compliqué , j'ai était accro a lecstasy pendant quelques mois puis je suis passé à la MDMA . Je ne connais pas les quantité minimum qu'il faut prendre je n' écrasé ni pesée les quantité que j' avale . J'achète 1 gramme entier je l'avale en entier en 2 -3 fois et sans attendre que ma Sérotonine se remettent en place alors que le lendemain je suis dans la descente je décide de prendre encore La moitié d'un sachet que j'ai acheté donc je pense 500 mg de MDMA . Aujourd'hui mon corps n'a plus de force , j'arrive à peine à marcher je vois tout noir , je suis à fleur de peau , je fais des crises pour un rien. Je suis aller chez un psychologue addictologue , j'ai eu un psychiatre ça ne m'as pas aider . Sii Quelqu'un connait ces drogues et pourrais m'aider j'aimerais avoir une réponse ici mais surtout si possible pouvoir en discuter au téléphone avec quelqu'un . Merci . Je me sens seul dans cette situation j'ai 24 ans et je suis aide maternelle j'aime mon travail et je ne veut pas le perdre.

Mise en ligne le 14/04/2021

Bonjour,

Nous comprenons votre détresse, et nous tenons à saluer votre courage d'avoir su solliciter une seconde fois notre service et d'avoir pu rompre l'isolement dans lequel vous vous sentez.

Vous évoquez une consommation successive d'ecstasy et de MDMA. Il s'agit sensiblement du même produit, puisque la MDMA est le principe actif de l'ecstasy (ce dernier se révèle donc être un cachet ou une poudre théoriquement composée de MDMA et de produits de coupage).

Par ailleurs, vous vous interrogez sur les doses habituellement consommées. Il n'existe pas de dose-norme, puisque les quantités présentes dans les doses vendues sont aléatoires et difficilement évaluables sans analyse. De plus, chaque personne réagit différemment aux substances psycho-actives, il n'existe donc pas réellement de standard vis-à-vis des doses. Le phénomène d'accoutumance peut expliquer l'augmentation des doses que vous prenez, le corps s'habituant peu à peu au produit, il va réclamer davantage pour ressentir les mêmes effets.

Nous sommes sensibles aux difficultés que vous partagez, concernant les consommations compulsives de MDMA que vous semblez avoir, et l'épuisement physique et émotionnel qui en découle. Cet épuisement

pourrait relever d'un mal-ëtre plus profond (qui pourrait expliquer le fait d'avoir "accroché" à la MDMA, produit plus communément consommé dans un cadre festif et collectif, en raison de ses effets euphorisants et favorisant le contact), et être accentué par la régularité de vos consommations. En effet, et comme vous l'avez mentionné, votre organisme n'a pas le temps de reconstituer son stock de sérotonine entre les prises, entraînant une période de désespoir difficilement tempérable.

C'est très positif d'avoir su entreprendre une démarche auprès de professionnel-le-s de l'addictologie, bien que vous n'en retiriez pas encore les bénéfices. Puisque votre demande d'aujourd'hui se polarise autour d'un besoin d'échanger par téléphone sur votre parcours, nous vous encourageons à contacter notre service par le biais de sa ligne d'écoute, au 0 800 23 13 13. Nous sommes ouverts tous les jours sans exception, de 8h à 2h. Un-e écoutant-e de notre équipe prendre la temps avec vous, de manière anonyme, d'échanger sur ce que vous traversez. Il vous est également possible de discuter avec d'autres personnes consommatrices de drogues, sur l'espace Forum de notre site internet.

Quoi qu'il en soit, nous vous envoyons tous nos encouragements pour faire face à cette période d'abattement. Vous avez réussi à mobiliser plusieurs outils pour vous bénéficier de l'aide dont vous avez besoin, nous sommes conscient-e-s qu'il s'agit d'une démarche qui peut se révéler difficile et énergivore. Au regard des éléments de votre vie que vous avez exprimés, nous ne doutons pas de votre détermination à reprendre le contrôle sur cette addiction. Se distancier des drogues peut prendre du temps, et nécessite surtout de la bienveillance et de la patience envers soi-même... Qualités qu'il est souvent difficile de déployer pour soi, mais dont la mise en oeuvre, heureusement, s'apprend.

Bien cordialement.