© Drogues Info Service - 28 mai 2025

Vos questions / nos réponses

1ere consommation MDMA : effets long terme

Par jse Postée le 29/03/2022 18:55

> Bonjour, Je souhaiterais savoir quelle durée peuvent atteindre les effets secondaires pour une première consommation de MDMA (vous l'aurez compris, je cherche surtout à être rassuré sur mes propres symptômes). Etant donné la multiplicité des facteurs qui entrent en ligne de compte, je me permets de préciser un peu la situation : première prise de MD (demi-comprimé) en soirée, presque à jeun et avec tout au plus 2-3 gorgées d'alcool avant la prise (50kg pour 1m65, consomme très peu de stupéfiants). Montée en 30min, une première heure agréable toujours en montée avec un "coup de mou" sur la fin (sueurs, vision trouble, vertiges, bouche sèche, nausées, angoisse). Après une dizaine de minutes assis, à boire beaucoup d'eau et bavarder dans un environnement confortable, les sensations désagréables se dissipent. Plus rien à signaler sauf quelques chutes de tensions épisodiques jusqu'à la fin de la soirée. Les 3 jours qui suivent se passent bien. Comme il s'agit d'une première prise, les effets "résiduels" se ressentent dans le corps (sensations, humeur) de manière très superficielle. Le quatrième jour cependant, après avoir repensé à la soirée, ruminé l'expérience et les souvenirs, une sorte de "retour d'acide" sous forme de montées d'angoisse, très vite dissipées au contact d'autres gens ou en se changeant les idées, mais très vites réapparues également. Ma question : étant donné que l'angoisse de rester "bloqué" avec ces effets secondaires semble presque plus grande que celle vécue au moment de la prise, je me demandais si ce genre de symptômes se dissipaient à la longue (le temps pour l'organisme d'évacuer les substances) ou s'il s'agissait d'effets psychologiques potentiellement irréversibles ? En vous remerciant par avance pour votre aide ! (Un grand merci à la plateforme d'exister au passage ;))

Mise en ligne le 30/03/2022

Bonjour,

Vous vous interrogez sur la persistance des effets secondaires liés à une consommation de MDMA. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service afin de ne pas rester seul avec vos inquiétudes.

Nous vous rassurons, ce que vous traversez est caractéristique d'une consommation de MDMA. Il s'agit de la "descente", qui est un phénomène à retardement. C'est-à-dire que votre organisme accuse le coup de la consommation de cette substance dit "stimulante" car elle accentue certaines fonctions de votre système nerveux. Lorsqu'elle agit, la MDMA vient puiser dans votre stock de sérotonine (voire l'épuiser) pour vous permettre de ressentir de l'euphorie ainsi qu'une connection particulière aux personnes qui vous entourent.

Par la suite, puisque votre organisme n'a plus de sérotonine, vous pouvez donc ressentir une importante fatigue (liée à la surstimulation de votre organisme) et/ou un profond mal-être. C'est comme si c'était le revers de la médaille, l'exact opposé des effets que procure habituellement la MDMA. Ce phénomène est temporaire, le temps que votre organisme reconstitue ses réserves de sérotonine (ce n'est qu'une question de jours), et que vous vous reposiez physiquement.

Sachez qu'il n'est pas possible de rester "bloqué" ou "perché", car l'organisme finit toujours par éliminer les molécules de la substance (au bout de quelques heures). En revanche, l'angoisse liée à la crainte de ne pas pouvoir reprendre ses esprits ou retrouver un état "normal" peut générer un cercle vicieux: l'angoisse peut accentuer les effets secondaires ou maintenir leur existence, ce qui nourrit donc l'anxiété.

Nous ajoutons qu'une descente difficile peut survenir à tout moment et à n'importe qui, que l'on soit consommateur/trice régulier-e ou non; tout comme les effets de la montée peuvent être vécus différemment, que ce soit la première fois ou non que l'on en prend. Nous réagissons tou-te-s différemment aux substances. Comme vous l'avez très bien dit, certains facteurs influencent beaucoup la façon dont on va vivre le moment de la consommation: le produit en lui-même (sa composition, le dosage, et le mode de consommation), le contexte (le lieu où l'on est, les personnes présentes...), et enfin soi-même (l'état physique et psychique dans lequel nous sommes au moment de consommer: fatigue, à jeun, stress...).

Nous nous permettons d'ajouter qu'il est conseillé de ne pas mélanger des substances, au risque de générer des effets imprévisibles. En particulier, il est déconseillé de mélanger MDMA et alcool, car la MDMA peut masquer les effets de l'alcool temporairement, et entraîner une ivresse brutale. Il s'agit aussi d'un mélange assez toxique pour le foie. Cependant, nous tenons à saluer les modalités de votre consommation (en en prenant une moitié et dans un environnement sécurisant). Votre démarche témoigne dans sa globalité d'un souci de réduire les mauvaises expériences ou les risques.

Nous vous conseillons donc, pour les prochains jours, de bien vous reposer et de privilégier (si possible) des activités qui vous font du bien.

Si vous avez d'autres questions ou en cas de besoin, n'hésitez pas à nous recontacter. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h, au 0 800 23 13 13.

Il existe également des espaces de proximité, gratuit et confidentiel, desquels vous pouvez vous rapprocher pour tout questionnement en lien avec des substances. Il s'agit de "Consultations Jeunes Consommateurs". Vous pourrez retrouver les adresses près de chez vous dans la barre de recherche qui se trouve dans la rubrique que nous vous glissons en fin de réponse. Nous ajoutons également la fiche concernant la MDMA, qui explique ses modes d'actions et propose des conseils de réduction de risques.

Prenez bien soin de vous.

En savoir plus :

- Consultations Jeunes Consommateurs

Autres liens :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)