

Vos questions / nos réponses

# Énorme descente de MDMA durant + de 3 jours

Par [ladivadu50](#) Postée le 15/10/2022 20:27

Bonjour, Je suis étudiante depuis 1 mois, et un jeudi j'ai été en boîte pour nécessairement m'amuser mais aussi essayer entre amis, on savait que la drogue tourner beaucoup dans cette boîte. Ce soir là j'ai pris 1/2 taz et j'ai vite senti d'agréable effet durant 3 à 4h. Je n'est pas ressenti de descente ou du moins je n'est pas été mal. Cependant durant la semaine qui a suivi j'y est pensé constamment et j'ai même pris l'idée moi même de proposer d'y retourner. Le jeudi après, on se décide d'y retourner mais cette fois, la MDMA tournait et on pensait que les effets été presque les mêmes que les taz. Jusque-là tout va, je prends un « parachute » de 15mg, une demi heure plus tard, je reprends le même. A partir de là, enfin 10 20 min après la deuxième prise, ma soirée avec déjà pris un énorme autre tourment. Je m'arrive plus à contrôler mes gestes, je pouvais plus m'asseoir sans avoir envie que ma tête explose, je devais bouger tout le temps ! Mes amis ayant pris la même dose non plus eu cette effet à ce point. Nous sommes rentrées après chez mes amis, qui m'ont refusés de me laisser rentrés chez moi seule. Je dansais dans la rue consciente mais sans m'arrêter puisque si je m'arrêtai c'était clairement l'explosion dans tout mon cerveau. Nous sommes rentrées à 7h, et j'ai repris un demi parce que j'me sentais un peu trop molle. Mes amis était assis sur le lit posées, et moi je dansais et courrait dans un appartement de 20m2. Ensuite vers 9 h, j'ai commencé à paniquer, à avoir l'impression que j'allais finir par exploser et mourir, et j'en avais envie. Vers 10h je reprends mes « esprits » et je commence à pleurer et à me culpabiliser de l'état dans lequel j'étais. J'avais des idées noires et j'avais très très froid. J'ai pleurer durant 30 min sans arrêt au moins. Vers 12h mes amis m'ont aidés à aller mieux, à me reprendre. Je m'étais pas regarder dans le miroir et je vois ma bouche en sang, des aphtes partout dans la bouche, mes dents limées. Le vendredi ce passe, même si je ne dors pas 5 min. Le vendredi soir, le samedi soir et même jusqu'au dimanche, j'étais tellement mal dans ma tête, dans mes sensations, mes sentiments, j'ai dormi 2h, et je ne pouvais plus ouvrir ma bouche. Depuis ces jours, j'y pense à chaque secondes, aux effets si incroyables que j'ai ressenti grâce à la MDMA, j'ai presque envie d'en avoir souvent, d'aller à cette boîte tout les jeudis. Depuis je me contient et j'essaye de reprendre ma vie mais c'est comme si tout avait été bloqué depuis ce jour. Il est vrai que je suis réellement inquiète et très anxieuse de mes ressenti qui sont encore très vagues depuis ses prises. J'espère que vous pourriez m'éclairer un peu. ????  
-----

Mise en ligne le 18/10/2022

Bonjour,

Vous venez d'expérimenter l'ecstasy (taz) et ensuite vous avez consommé de la MDMA. Cette expérience a été à la fois « incroyable » et vous donne envie d'en reprendre souvent mais aussi ce fut une expérience anxiogène car vous avez eu l'impression que votre cerveau allait exploser et que vous pouviez mourir.

La MDMA est la molécule principale qui entre dans la composition de l'ecstasy. Elle en est le principe actif. Un comprimé d'ecstasy peut contenir plus ou moins de MDMA, toutefois, certains ne contiennent pas de MDMA mais d'autres substances actives, qui peuvent être des médicaments ou des drogues de synthèse.

Comme ces produits sont illégaux, leur composition n'est pas fiable et leurs effets et dosages en substances actives peuvent varier d'une prise à l'autre. De plus l'adjonction de « produits de coupe » plus ou moins toxiques (antihistaminiques, produits vétérinaires, caféine, vermifuges...) permettent aux vendeurs de baisser le coût du produit et de faire plus de bénéfices mais ils peuvent être dangereux pour les usagers qui ne savent pas en réalité ce qu'ils consomment.

Les effets de l'ecstasy dépendent du dosage et de la composition du comprimé, mais aussi de la condition physique et psychique de l'usager, ainsi que de l'environnement favorable ou non dans lequel se réalise la consommation. C'est pourquoi il vaut mieux dans tous les cas commencer par de petites quantités et attendre que les effets se dissipent avant de reconsumer.

L'expérience anxiogène et paniquante que vous avez vécue fait penser à un bad trip qui a pu être provoqué par des prises trop rapprochées et donc difficilement supportables par votre métabolisme.

Les effets secondaires liés à la consommation d'ecstasy/MDMA sont souvent des maux de tête, des crispations musculaires (crispation des mâchoires, tics nerveux, clignements rapides des yeux, difficulté à fixer le regard, crampes ou nausées), des vertiges, pertes d'équilibre, de l'hyperthermie (élévation de la température corporelle), hypersudation, émotivité accrue, hypersalivation, anxiété, agitation... De plus la descente est généralement difficile puisque le cerveau est en manque de sérotonine. La descente peut durer 3-4 jours et est caractérisée le plus souvent par une grande fatigue, de la tristesse, des pleurs inexpliqués, une sensation de lourdeur physique...

Nous entendons que vous pensez très souvent à cette expérience « comme si quelque chose avait été bloqué depuis ce jour » et cela vous inquiète. Nous ne pouvons que vous inviter à reprendre le cours de votre vie, à faire des activités qui vous plaisent, à prendre soin de vous. Si l'inquiétude est si forte qu'elle vous en empêche, vous pouvez prendre rendez-vous avec une Consultation Jeune Consommateur (CJC). Celles-ci se déroulent dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous y serez accueillie par une équipe pluridisciplinaire bienveillante et non jugeante spécifiquement formée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...). Il est nécessaire de prendre rendez-vous. Ceux-ci sont gratuits et confidentiels. Les CJC sont spécialement prévues pour les jeunes de 12 à 25 ans. Vous pourrez y poser toutes les questions qui vous préoccupent et y bénéficier d'un soutien pendant le temps qui vous semblera nécessaire.

Nous vous joignons ci-après quelques adresses de CSAPA au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les contacter pour des renseignements ou/et pour un rendez-vous.

Nous vous joignons également un lien vers la fiche MDMA de notre site internet.

Pour de l'écoute, des questions complémentaires ou du soutien face à des envies de consommer, nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat de 14h à minuit depuis notre site internet.

Bien cordialement,

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes**

---

### **Association Addictions France 14-CSAPA Rive Droite**

41 Avenue Père Charles de Foucauld  
Pôle Santé Grâce de Dieu  
**14000 CAEN**

**Tél :** 02 31 52 95 90

**Site web :** [addictions-france.org](http://addictions-france.org)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 18h. Fermeture le mercredi à 17h30.

**Service de prévention :** Intervention de prévention et de formation sur demande - Contacter le siège au 02 31 85 35 21

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultation des jeunes de moins de 25 ans à la Maison des Adolescents: lundi et mercredi après-midi sur rendez-vous Lieu : 9 place de la Mare à Caen, Tél. 02 31 15 25 25 (assurée par l'infirmière du centre de soin).

[Voir la fiche détaillée](#)

### **Association Addictions France 14-CSAPA Rive gauche**

9, rue Docteur Vincent  
**14000 CAEN**

**Tél :** 02 31 93 61 32

**Site web :** [addictions-france.org](http://addictions-france.org)

**Accueil du public :** Lundi et jeudi 9h à 18h (1er jeudi du mois fermé le matin) - mardi 9h à 17h30. Mercredi 9h-17h et vendredi de 9h à 16h - Pour un 1er rendez-vous, appelez le mardi à partir de 14h00

**Autre :** Les créneaux sans rendez-vous sont réservés aux personnes déjà suivies au centre de soin.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **Maison des Adolescents du Calvados-Consultations Jeunes Consommateurs**

9, place de la Mare  
Maison des Adolescents  
**14000 CAEN**

Tél : 02 31 15 25 25

Site web : [www.maisondesados14.fr](http://www.maisondesados14.fr)

**Accueil du public :** Accueil sans rendez-vous : Les lundi, mardi, et vendredi : de 13h à 19h et les mercredis : de 10h à 19h - fermé les jeudi

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultation sur rendez-vous pour les jeunes de moins de 25 ans, assurée par un professionnel du centre de soin en addictologie - Rive Droite de Caen.

**Autre :** Horaires pendant les vacances scolaires : du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 13h à 17h - Le vendredi de 13h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur l'ecstasy \(MDMA\)](#)