© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Est t’il possible que je commence une dépendance à l’ecstasy / MDMA ?

Par ladivadu50 Postée le 06/01/2023 18:35

Bonjour, Il y a 4-5 mois, j’ai testé l’ecstasy, et la MDMA avec une grosse descente et je vous avez écris, expliquant que la prise m’avait « bloqué » le fil de ma vie, que je ne me sentais plus aussi heureuse qu’avec ses prises. Durant plusieurs semaines, je n’ai pas consommé.. malgré le fait que j’y pensé tout les jours, même toute la journée. N’ayant rien dit à mes amis, qui eux ne sont absolument pas dépendants, ils m’ont proposés de retourner en boîte, là où j’ai recommencé à consommer, avec eux. Quand viens, le jour de l’an, nous n’avons pas réussi à se fournir en ecstasy/MDMA, nous avions que de la cocaïne. Alors j’ai tester la cocaïne. Dans ma tête j’arrêtais pas de me répéter que j’aurais voulu de la MDMA, que la coke ne procurer pas les sentiments si intense de plaisir, de mon bonheur, que la MDMA m’apporte. J’ai beaucoup consommé de coke ce soir là et ça m’a fait les mêmes effets que la MDMA, ce que mes amis et moi, n’ont toujours pas compris. Quelques jours plus tard, c’était la rentrée, je ne suis pas allée en cours de toute la semaine parce que nous avons enchaînés, les boites, les cachets d’ecstasy, les parachutes, tout ça du mercredi midi, au vendredi matin sans arrêt et sans sommeil. Aujourd’hui, mes cours ne me donne plus l’envie, la vie ne me donne plus l’envie et j’ai l’impression de me sentir bien que dans ses moments de prises. Je vous écris à 19h, le vendredi soir, après mes 3 jours de prises, et j’ai quelques fois encore l’impression, en fermant les yeux de me retrouver dans ses moments, en tout cas je sais que je l’ai cherchent. Je n’ai pas peur, même si peut être il le faudrait ? parce que une consommation sur 3 jours sans arrêt, sans sommeil peut être inquiétant, voir même dangereux, sachant que mes amis ne sont pas autant « obsédées » que moi par les effet de la consommation. Il y a 6 mois, je me jurais encore de jamais essayé, mais depuis les études sup, les grandes villes ,les teufs et les boites la tentation a toujours été à son maximum. Le pire c’est qu’aujourd’hui ma consommation n’est plus trop dans ses moments de teufs, de boites, elle peut l’être à tout moment de la journée. J’y pense encore plus chaque secondes, et je me demande si ce ne serait pas un début de dépendance, ou si je vais ne pas finir complément dépendante dans quelques mois. Le plus inquiétant, c’est que j’ai l’impression que mon corps est en manque limite. J’ai un peu peur que ma vie ne se limite qu’à ça dorénavant. Pouvez-vous ne dire ce que vous en pensez ? Merci de votre aide…

Mise en ligne le 10/01/2023

Bonjour,

Il est très positif que vous nous contactiez pour nommer vos inquiétudes sur vos consommations.

Le mal-être que vous nommez après les consommations peut s'expliquer par le mécanisme et les effets de la MDMA sur l'organisme. En effet, la molécule de MDMA provoque la sécrétion artificielle de l'hormone de sérotonine, c'est ce qui entraine la sensation de" bien-être" qui est généralement recherchée par les consommateurs. Il faut ensuite plusieurs jours pour que l'organisme se remette à produire normalement la sérotonine. C'est ce que l'on peut appeler « la descente ». Il n'est pas rare alors que le consommateur traverse une phase de mal-être, qui peut parfois s'apparenter à une forme de "mini-dépression" durant quelques jours.

Nous vous transmettons en bas de réponse un lien vers notre fiche produit sur la MDMA, ce mécanisme y est davantage explicité.

Nous comprenons à travers votre écrit que la consommation de ce produit prend beaucoup de place dans vos pensées. La consommation de MDMA a sans doute une fonction pour vous car vous dites qu'il n'y a que dans ces prises de produit que vous vous sentez bien actuellement. Les effets de la MDMA, que vous ressentez comme "bénéfiques" viennent peut-être atténuer momentanément des émotions négatives ou un mal-être plus profond présent chez vous.

Il est tout à fait possible d'être aidé par des professionnels pour faire le point sur cette question et éventuellement envisager de modifier vos consommations si vous le souhaitez. Il existe des lieux nommés Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) où cette démarche est possible. Les professionnels accueillent sans jugement, dans un cadre confidentiel et gratuit. Ils connaissent bien les liens qui peuvent exister entre émotions et consommations ainsi que la possible dépendance qui peut en découler. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Vous trouverez également en bas de réponse des liens vers des CJC dans la zone géographique que vous nous avez indiquée, si cette démarche vous intéresse.

Nous valorisons le fait que vous vous interrogiez sur la place que ces consommations prennent dans votre vie , au détriment de vos activités quotidiennes. Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat sur notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à 00H et le samedi et le dimanche de 14H à Minuit.

Avec tous nos encouragements à prendre soin de vous,

Bien cordialement.

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

---

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
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
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
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)
- Les consultations Jeunes Consommateurs (CJC)