

Vos questions / nos réponses

## Mdma seul bonne idée ou non ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 03/02/2023 18:32

Bonjour alors voilà j'ai déjà consommer quelques fois mais toujours en petit quantité et avec un espace de 3-4 mois avant une autre pris. Je me demandais si consommer seule (avec quelqu'un d'autre dans ma maison au cas où je me sens mal ect..) pouvais être une bonne idée pour essayer de découvrir les sensation du produit en se posant plutôt que d'être en groupe. merci :)

---

**Mise en ligne le 08/02/2023**

Bonjour,

Vous souhaitez expérimenter la MDMA de manière posée et vous vous questionnez sur la possibilité de vivre cette expérience seule pour mieux en apprécier les sensations.

Vous avez déjà consommé en veillant à prendre des petites quantités et en espaçant vos consommations. Cela montre que vous êtes bien consciente que toute prise de produit n'est pas sans risques et que vous êtes vigilante. En effet, la MDMA étant un produit illicite, il est toujours difficile de connaître la composition ou le dosage du produit qui va être consommé, c'est pour cela qu'il est recommandé de ne prendre qu'une petite fraction du produit pour commencer et attendre de voir les effets ressentis durant « la montée ».

De plus, les effets de la MDMA peuvent varier selon l'état dans lequel vous vous trouvez au moment de la consommation (fatigue, tristesse, soucis ou préoccupations...). Le produit va dans ce cas amplifier votre état présent c'est à dire si vous êtes préoccupée par quelque chose, cette préoccupation peut prendre toute la place et devenir une idée fixe et par conséquent rendre votre expérimentation désagréable.

Le contexte de consommation peut lui aussi influencer votre réaction au produit : Il est important de se sentir en confiance et en sécurité au moment des prises et pendant l'effet de la substance. La MDMA étant un produit "empathogène" c'est à dire qui amplifie l'empathie et le désir de contact avec autrui, il se peut que le désir d'être entourée, de parler avec vos amis émerge pendant votre expérimentation.

Il est important que vous ne soyez pas seule en effet car des personnes de confiance doivent pouvoir être en mesure de vous aider en cas de bad trip ou de malaise. Avant d'envisager la consommation, nous vous invitons à garder en tête que de nombreux utilisateurs de MDMA sont confrontés à « une descente » plus ou

moins importante dans les jours qui suivent. La baisse de production de sérotonine par le cerveau met un temps à se rééquilibrer et peut engendrer des effets indésirables pouvant faire penser à une sorte de "mini dépression".

Pour votre information, nous vous joignons en bas de cette réponse, la fiche "ecstasy" de notre site internet. Vous y trouverez des informations ainsi que des conseils de réduction des risques.

Nous nous questionnons sur les raisons qui font que vous avez envie de consommer ce produit seule, c'est pourquoi nous vous invitons à aller vers un espace de parole où vous pourrez avec l'aide de professionnels bienveillants et en toute confidentialité interroger ce qui vous amène à ces consommations et quels sont vos besoins au travers de ces expériences.

Il existe dans votre département des lieux d'accueil et d'écoute pour les jeunes de 11 à 25 ans où vous pourrez être reçue sans autorisation parentale pour les mineurs. Ces lieux peuvent être des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où vous serez reçue dans le cadre d'une Consultation Jeune Consommateur (CJC) ou une Maison des Adolescents ou encore un Point Accueil Ecoute Jeune. Ne connaissant pas votre ville, nous vous glissons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet où le moteur de recherches vous permettra de trouver le lieu le plus adapté au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les joindre pour des informations et/ou un rendez-vous.

Si vous souhaitez échanger avec nous par téléphone, un écoutant pourra vous accueillir de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit). Vous pouvez aussi nous contacter par tchat tous les jours de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour prendre soin de vous,

Bien cordialement,

---

#### En savoir plus :

- [Fiche sur l'ecstasy \(MDMA\)](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)