

Vos questions / nos réponses

# Sevrage MDMA et dépression

Par [Princessepaillettes](#) Postée le 04/01/2024 18:41

Bonsoir, J'ai consommé de la coke et de la MDMA pendant un an une fois par semaine. Je n'ai rien pris depuis un mois et je suis dans un état de dépression avancé. Parallèlement je vis une rupture et je ne sais pas si c'est le sevrage brutal ou la séparation qui me font ça. J'ai lu pas mal de choses sur la sérotonine et le fait que la MDMA épuise le stock. Ma question est de savoir au bout de combien de temps la sérotonine se régénère et est-ce que la dépression s'estompe une fois le sevrage passé. Quelle est la durée du sevrage en moyenne ?

---

**Mise en ligne le 10/01/2024**

Bonjour,

Nous tenons à saluer le courage dont vous faites preuve dans votre sevrage cocaïne et MDMA depuis un mois alors que vous vivez un état dépressif avancé ainsi qu'une rupture. Vous vous interrogez sur la durée de cet état inconfortable et douloureux que vous traversez actuellement.

Comme vous le décrivez, la MDMA tout comme la cocaïne agissent sur la sérotonine et la dopamine. Ce sont les neurotransmetteurs responsables de la régulation de nos émotions, en particulier du plaisir (dopamine) et de la régulation de l'humeur, de l'alternance veille-sommeil, de l'appétit, de la perception de la douleur, de la température du corps, de la libido et de la vigilance (sérotonine).

L'arrêt de produits psychotropes qui agissent sur ces neurotransmetteurs induit bien souvent et notamment dans le cas de la cocaïne, un syndrome de sevrage. Il peut apparaître 2 à 4 jours après l'arrêt de la consommation et peut durer de 1 à 10 semaines.

Il se caractérise par une inversion de l'humeur (une phase de dépression profonde succède très rapidement aux effets euphorisants intenses), de la fatigue et une humeur dépressive, de l'insomnie ou une impossibilité à trouver le sommeil, de l'agitation physique, de l'anxiété, parfois des attaques de panique.

De plus ces 2 substances peuvent générer ce que l'on appelle, en jargon technique, un phénomène de "craving" qui signifie "envie irrépressible de consommer". Cette envie irrépressible et incontrôlable peut survenir à tout moment, bien souvent en réponse à un élément évoquant la drogue (lieu, musique, personnes

avec lesquelles on avait coutume de consommer, matériel utilisé pour consommer...). Il se manifeste par de fortes pensées intrusives concernant les substances habituellement consommées ainsi qu'une forte anxiété qui peut durer quelques heures.

Pour autant, vos consommations passées ayant été hebdomadaires, il ne paraît pas évident que votre état actuel puisse être lié à ce sevrage.

Nous entendons aussi que vous avez vécu une séparation en même temps que votre sevrage. La souffrance liée à cette séparation peut aussi expliquer cet état dépressif qui vous préoccupe actuellement.

Quoi qu'il en soit, il nous semble important que vous puissiez ne pas rester seule avec ce mal-être que vous ressentez. Prendre soin de vous grâce à des activités qui vous font du bien ou vous ressourcer auprès de personnes de confiance peut vous aider à passer ces moments difficiles.

Si cela n'est pas suffisant, nous vous invitons à prendre contact avec des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où des professionnels spécifiquement formés en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) pourront vous accueillir de manière bienveillante et non jugeante pour aller vers un mieux-être. L'accueil en CSAPA est confidentiel, gratuit et se fait sur rendez-vous.

Nous vous joignons ci-après 3 adresses de CSAPA au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

Vous trouverez également ci-après, pour information, nos fiches "cocaïne et MDMA.

N'hésitez pas à nous contacter pour de l'écoute, du soutien ou en cas de craving (envie irrésistible de consommer). Nos écoutants sont disponibles 7 jours sur 7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit pendant la semaine et de 14h à 20h les samedis, dimanches et jours fériés.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

---

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

---

[Service d'Addictologie Hôpital Suburbain du Bouscat](#)

97, avenue Georges Clémenceau  
B.P. 29  
**33491 LE BOUSCAT**

**Tél :** 05 56 17 50 97

**Site web :** [hopitaldubouscat.com/specialites-annuaire-praticiens/addicto](http://hopitaldubouscat.com/specialites-annuaire-praticiens/addicto)

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

**Accueil du public :** Hôpital de Jour : les lundi et vendredi de 9h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Autres structures :**

---

### **[Association Addictions France 33 - CSAPA de Bordeaux](#)**

67, rue Chevalier  
**33000 BORDEAUX**

**Tél :** 05 57 57 00 77

**Site web :** [addictions-france.org/etablisements/csapa-de-bordeaux/](http://addictions-france.org/etablisements/csapa-de-bordeaux/)

**Accueil du public :** Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h et vendredi 8h30 à 17h

**Secrétariat :** Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h. Le vendredi de 8h30 à 17h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur place ou avec le dispositif CAAN'ABUS Bordeaux : 41 rue Sainte Colombe

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CEID Addictions - Centre Maurice SERISÉ](#)**

24, rue du Parlement Saint-Pierre  
**33000 BORDEAUX**

**Tél :** 05 56 44 84 86

**Site web :** [ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/](http://ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/)

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

**Accueil du public :** du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, sauf mercredi matin

**Centre :** Pour l'analyse de produits contacter le 07 50 54 48 07

[Voir la fiche détaillée](#)

### **En savoir plus :**

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

