© Drogues Info Service - 28 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Je ne sais pas si je suis addict à l'ecstasy

Par momox Posté le 01/03/2024 à 18h13

Hello,

Je rentre dans le vif du sujet:
mon premier taz c'était il y a 2 ans environs (experience incroyable évidemment) je n'en ai plus consommé ensuite donc pause de 2 ans (j'ai du en prendre un une fois entre temps).
Depuis cet été donc août, on peut dire que j'en consomme régulièrement. J'ai meme jusqu'à tapé 5 jours d'affilés (j'ai cru que j'allais crever d'ailleurs). Cela fait donc 7 mois que j'en prend genre 1 par mois durant des soirées. J'ai l'impression que ce n'est pas beaucoup, mais à me renseigner les prises doivent être espacées d'environs 3-4 mois.
Je suis une fan des soirées techno, j'ai déjà fais des soirées sans drogues (pas beaucoup à vrai dire), mais j'ai quand meme cette envie immense d'en consommé pendant parce que je vis d'avantage la musique, mes sens sont décuplés ect.
Ah oui et je consomme aussi du cannabis très régulièrement, enfin tous les jours quoi.
Et j'ai 22 ans.

Je suis en train de me poser des questions du genre est ce que j'en deviens dépendante ou non. Je n'en sais vraiment rien.

Si quelqu'un me ressemble dans ce que je dis ou possède un avis bienveillant, je suis là

Merci de m'avoir lu jusqu'ici

11 réponses

AlexDidier - 04/03/2024 à 11h06

Salut à toi !

Je voulais te répondre car je m'identifie un peu à ce que tu as dit, et ça me fera même du bien à moi aussi d'en parler.

Je vais te décrire d'abord mon expérience pour que tu puisses déjà peut être t'identifier, et te rassurer. Et dans un deuxième temps je te donnerai mes conseils sur la manière de voire les choses, et pour s'aider à réduire ces bêtises (car oui, notre cerveau essaye de nous dire le contraire, mais il faut bien avouer à soi-même que ce sont des bêtises).

Donc, personnellement j'ai une expérience relativement similaire à la tienne, à l'exception que moi, je ne suis pas un gros consommateur de beuh. J'en consomme jamais tout seul (pas l'envie, je ne ressens pas le besoin), mais seulement lorsque des potes m'en proposent. Je pense qu'il faut déjà aussi se limiter sur la fume. Ne pas en fumer tous les jours. Si déjà tu réduis à en fumer juste le week-end c'est pas mal. La fume en semaine c'est pas bien, ça nique ton envie d'aller au boulot, ça nique ton sommeil, tu t'endors certes bien, mais le sommeil n'est pas réparateur et tu te réveilles avec la tête dans le cul, même en ayant dormi 10h. Et honnêtement, il n'y a rien de plus important que le sommeil, c'est 90% de ce qui te fait te sentir bien la journée, c'est d'avoir déjà bien dormi. Ca te motive à faire des choses, chercher du boulot, sortir, etc... J'ai vu trop de potes juste être collés à leur canap le week-end parce qu'ils ont la flemme de sortir à cause de la fume. Je pense que c'est pas une bonne idée.

Donc concernant maintenant les taz, (car moi c'est surtout cette drogue qui m'a un peu matrixé malheureusement).
J'ai pris mon premier taz en août 2022. Je connaissais pas la techno. Etant musicien, je me suis dit que je voulais découvrir ça, comme tout style de musique. Donc des potes m'y ont emmenés. Ils m'ont proposé. Au début ça me faisait un peu peur, je voulais pas trop. Finalement j'ai accepté de prendre une moitié. Tu connais, comme tout le monde, c'était bien sûr la meilleure soirée de ma vie sur le moment. Bref tu connais. Suite à ça, j'avais grave envie de revivre cette sensation ! (mais sans être non plus dans le besoin fort d'en reprendre).
Et à partir de là j'ai commencé à en prendre une fois par mois, voir 2 fois par mois. Au début je pensais que je controlais largement tout ça. Et au bout de 6 mois je me suis rendu à l'évidence que j'arrivais pas à m'en défaire, que j'avais vraiment besoin d'en prendre en soirée techno pour pouvoir kiffer. Etant quelqu'un de réservé et un peu timide, ça me donne envie de parler, discuter, et ça boost l'énergie. c'est ça qui me plait. Mais moi le souci c'est que chaque redescente est pas évidente. Petite dépression quand ça redescent, culpabilité, image de moi un peu dégoutante, pensées négatives pendant quelques jours. Même j'ai pleuré sans raison une fois. donc au bout de 6 mois je me suis dit qu'il fallait que je stoppe. J'ai réussi à faire une pause de 2 mois et demi, puis j'en ai repris de manière bête, imprévu, sur un coup de tête. Et à partir de là, j'ai recommencé à en taper 1 fois par mois, en me disant que si j'espace de cette manière, ça passe. Mais depuis cette période, toutes ces prises me provoquent quand même des sentiments de honte qui me rattrapent. Comme si j'étais pointé du doigt et que j'ai l'impression de n'être qu'un "sale drogué". Alors que je n'ai jamais été comme ça. Quand je me regardes dans la glace en fin de soirée, encore tazé, je me dis putain mais qu'est ce que je branle mdr ?? Et j'aime pas du tout ça, avec du recul c'était beaucoup mieux l'époque où je me mettais juste des murges à l'alcool quand j'avais 19 ans. (J'ai 24 ans aujourd'hui, bientôt 25). Au niveau musique, moi je suis métalleux à la base, et j'ai l'impression que les Taz m'ont peu à peu éloigné de mes passions, m'ont démotivés pour certaines choses, m'ont crée des petits souci un peu partout. Donc récemment j'ai d'abord commencé par assumer d'en prendre, pour mieux comprendre cette expérience.
Maintenant j'ai décidé d'arrêter car il faut se rendre à l'évidence, cette drogue cause trop de mal. Ok sur le moment c'est ouf, mais si tu pèses le pour et le contre avec la redescente, la fatigue post-prise, l'absence de faim, bah c'est pas du tout worth.
Bien évidemment ça m'est arrivé de rechuter et de pas réussir à arrêter, mais il faut en être convaincu pour réussir je pense. Là ça fait quasiment 1 mois que j'ai rien pris, je compte arrêter le plus possible, au moins 6 mois, j'espère y arriver. Je suis motivé plus que jamais à le faire, car c'est pas bien, et ça ne me ressemble pas, je suis un gars clean depuis ma naissance, et j'ai pas envie de me niquer. (Surtout que j'ai déjà eu des problèmes de santé liés au manque de sommeil (crises dépilepsie), et ça m'est arrivé 2 fois que les taz m'en déclenchent, dont une fois où j'ai failli en mourir car j'étais en voiture, mon pote m'a sauvé, (mais bon, moi c'est juste que j'ai une petite fragilité au niveau sommeil, cerveau, etc...).

Bref, pour finir, et pour maintenant te donner des conseils d'ailleurs je serais ravi d'avoir une réponse pour savoir ce que tu penses de tout mon message). Je pense qu'effectivement tu es un peu dépendante. Moi au début je me disais que non, car blablabla j'en prends pas souvent. Mais je pense que du moment que tu envisage pas une soirée techno sans en prendre, ou alors que toutes les 2 semaines tu penses à ta prochaine prise et que tu as hâte que ça arrive, c'est que tu es dépendante. Ca fait biensûr mal de se l'avouer, mais c'est important pour le processus d'arrêt. Je n'ai consulté aucun spécialiste, car je considère que si je n'arrive pas à

arrêter, c'est vraiment que je suis une merde, mais ce n'est que mon avis. J'ai eu le malheur d'en ressentir le besoin d'en reprendre rien qu'après les premières prises, et je regrette beaucoup d'avoir essayé cette drogue. C'est pour ça aussi que je ne testerai jamais la coke (je me le suis promis, et je m'y tiens), car je ne voudrais pas me rajouter un problème, et je me connais, je pourrais peut-être tomber dedans aussi, donc autant éviter d'y gouter.
Je comprends vraiment cette envie d'en reprendre, j'ai le même souci, mais il ne faut pas céder ! Trouve toi une raison d'arrêter (meilleure santé mentale, stabilité professionnelle, chercher une relation amoureuse (personnellement j'aimerais bien trouver une meuf en ce moment mdr, c'est aussi pour ça que j'aimerais stopper un peu les taz, car j'ai le sentiment que c'est incompatible). Quand t'es tazé en plus, certes c'est cool, mais ce qu'on dit est souvent altéré par l'effet de la drogue, tout est juste artificiel. Tu rencontres des gens en soirée techno, tu les aimes bien mais juste parce que t'es drogué, faut vraiment en être conscient.
Donc pour l'envie d'en reprendre, il faut vraiment s'occuper, sortir la journée, se changer les idées, pour oublier ça. Et surtout convaincre la petite voix dans notre tête, que NON, il ne faut pas en reprendre, NON c'est pas bon, NON c'est pas parce que "il faut profiter, ça va, je suis jeune" NON, c'est pas une excuse enfait. Il faut vraiment se forcer à ne pas se trouver des excuses, car c'est ça qui te fait en reprendre. Et NON, c'est pas parce que les gens en prennent en soirées techno que t'es obligée d'en prendre. Perso j'aimerais largement être un bon sportif, kiffer les soirées sans drogues, être quelqu'un de bien etc.. (alors oui, tu peux quand même être quelqu'un de bien, là n'est pas le souci, mais il faut surtout prendre soin de soi avant tout).

Ce que je te conseille vraiment, et c'est par là que je passe, c'est vraiment (et fais moi confiance, c'est la seule solution), c'est de réapprendre à faire des soirées sans ça, car à la base on s'éclatait bien sans ça, on est d'accord ?
Et surtout, s'éloigner un peu des environnements propices aux taz (donc soirées techno, teufs, potes addicts aux drogues). Il faut revoir légèrement des fréquentations. Gardes tes amis proches, et éloigne toi, sans méchanceté, des gens que t'as pu rencontré en soirée sous drogue, des gens qui pourraient potentiellement te faire craquer ou t'inciter à en consommer, même s'ils te proposent pas, mais juste le fait qu'ils en aient chez ou en soirée techno.
Mon message broit un peu du noir désolé mdr ! mais je préferais être honnête haha, mais n'oublions pas bien sûr que la vie est belle, et qu'il y a pleins de choses à faire. RIen que l'amour par exemple, il n'y a pas meilleur sentiment que l'amour, ou des rigolades entre potes. Ca surpasse largement les effets des taz. les taz c'est trop éphémères. C'est 4h de plaisir, pour des jours de douleur, ça vaut pas le coup. Et aussi j'ai eu un autre problème, c'est que perso, plus le temps a passé, plus j'ai eu besoin d'en consommer beaucoup en une soirée, genre récemment j'avais besoin de 4 taz dans la soirée pour être enfin satisfait, genre je me couchais le lendemain après-midi limite ^^ (pas ouf comme strat mdr !). En gros il faut vraiment que l'envie de cette drogue ne te contrôle pas, mais que ça soit toi qui contrôle tout. Si tu n'as pas envie d'arrêter, tu fais bien sûr comme tu veux, mais dans ce cas là, espace bien les prises, au moins 1 mois et demi. (Et n'en reprend plus plusieurs jours d'affilés hein ! c'est pas ouf ça haha !). Bien sûr je pense encore souvent aux taz, j'ai envie de revivre les effets encore et encore ! Car les soirées passent trop vite quand t'es tazé ! (je sais pas si ça te le fais aussi ?). Mais bon, au vu de mon expérience, je t'encourage sincèrement à faire comme moi, et donc commencer à s'en éloigner petit à petit. Peut-être que j'en reprendrai dans 6 mois je sais pas, mais je ferais tout pour pas que ça arrive, car c'est pas une fin en soi. C'est pas viable pour s'assurer un bon avenir, au niveau professionnel, amoureux, projet de vie etc...).

Voila voila, gardons tout de même le sourire bien sûr haha ! excuse moi pour cette réponse très longue, j'espère que tu auras la motivation de tout lire mdr !
J'espère que ton message arrivera à te sentir bien, et je reste à toi si tu veux toujours en discuter de quelque manière que tu souhaites !

Bonne journée à toi, et bon courage !

momox - 04/03/2024 à 16h11

Salut,

tout d'abord merci beaucoup pour ta réponse (je m'attendais pas à ce qu'une personne me réponde haha).

Concernant la fume, je suis consommatrice depuis très longtemps, j'ai réussi à faire une pause de 2-3 semaines mais malheureusement j'ai repris. Je compte vraiment arrêter et laisser ça pour le week end à la limite, parce que tu as tout à fait raison c'est de la grosse perte de temps. C'est vrai que ça me nique le sommeil au réveil (alors que j'en ai un peu besoin pour dormir bahaha c'est pas logique), mais ouais il serait temps de limiter tout cela.

Pour les taz, je vois qu'on a le même jugement sur ce truc, ça te met bien sur le moment mais vives les redescentes. Concernant ces redescentes, maintenant j'arrive à peu près à les gérer mais c'est vrai qu'à des moments c'est pas vivable. De plus, depuis que j'en prend, des effets commencent un peu à émerger, comme je regarde très souvent dans le vide, je suis là sans être là et un peu de démotivation dans tout ça. Le pire c'est que je pense à la prochaine fois que j'en prendrais en ayant hâte comme tu le dis (je te mens pas je suis en plein dedans), mais j'ai quand même ce côté où je me dis mais pourquoi tu fais ça mdr???? T'es déshydraté, t'as les pupilles qui vont exploser, tes dents qui s'abiment. Tout ça je le sais !! Mais dure de s'en défaire. Bref c'est un cercle sans fin dont il faut que je m'en écarte évidemment.

Et ben figure toi que quand j'ai fais une soirée sans taper pour la première fois depuis longtemps, c'était grâce à un garçon que j'ai rencontrée. Quand t'es avec une personne que t'aime, même pas besoins de drogue haha (pas besoins de drogue tout court d'ailleurs mdrr) donc oui sur ce point là je te rejoins complètement, faut trouver quelque chose d'autre pour s'occuper et penser à autre chose, au lieu de ces trucs qui nous bousillent le corps.

En fait je pense que suis rentrée dans une matrix où je me dis que je profite + en étant sous quelque chose, alors qu'évidement que non je le sais très bien au fond de moi. Comme tu l'as dis, bien sûr que la soirée passe plus vite sous taz haha. Il m'est arrivé en fin de soirée à me plus trop souvenir de certains détails de la soirée en elle même. Pire encore jai déjà oublié l'entièreté d'une soirée en festival tellement j'étais en trance. C'est là où j'ai réalisé qu'il fallait faire attention à ça.

A mon avis, il faudrait que j'arrête d'aller en soirée tech pour que je m'arrête de consommer. Le truc c'est que je suis assez faible mentalement et un peu vulnérable mdrr donc dans un certain type d'environnement je peux très très vite me laisser aller, en pensant que j'ai plusieurs vies. Faudrait que je me détache peut être des soirées propices à ce genre de truc mais ça va être compliqué tout ça.

En tout cas j'en prend peu à peu conscience donc je pense que c'est déjà un petit pas. J'espère pouvoir me détacher de ça (en tout cas petit à petit) et voir la vie autrement que sous effet.

AlexDidier - 05/03/2024 à 10h51

Pas de souci haha ! honnêtement même moi je pensais pas avoir la motivation d'écrire tout ça !

Oui voilà ! je pense qu'il faut laisser ça pour le week-end. Le week-end est réservé à la fête etc.. mais pas la semaine.
Le plus dur c'est de le faire, et de le vouloir. Souvent on passe par des phases où on le dit, mais on fait rien. Le plus dur je pense c'est aussi de sortir de la phase déni, et de mensonge à soi-même. Je veux dire, quitte à taper, autant assumer, profiter et kiffer sa soirée sans regret. Sauf que pour les taz, les redescentes sont

quasiment tout le temps accompagnées de regrets mdr.

Et puis oui, ça nique aussi un peu la mémoire, mais t'inquiète ça revient vite quand tu arrêtes. Et je te comprends, moi c'est pareil, le week-end dernier j'avais une bonne envie, mais il faut pas céder. Et effectivement, c'est un cercle sans fin exactement, facile à dire, mais dur à s'en défaire. Mais plus tu attends, plus tu repousses, moins t'auras envie, c'est ce qu'il faut se dire. Et surtout bien dormir, pour éviter les problèmes de mémoire, regards dans le vide, etc...

Et quand tu te demandes pourquoi tu fais ça, ben tout simplement parce que en général c'est parce que tu as des problèmes extérieurs que tu veux fuir (mauvaises relations, problèmes professionnels, timidité, etc...), en tout cas souvent c'est ça. Quand l'effet arrive, tu oublies tout ça. Mais bon, quand tu te réveilles, les problèmes sont toujours là et ça n'a rien réglé mdr.

Ben en fait, si, tu profites effectivement mieux sous taz, mais il faut surtout se dire que c'est pas la bonne manière, car c'est pas bien.
Ouais je vois ! moi pareil, souvent j'oubliais des moments de la soirée, parce que tout se déroule vite dans la tête. Et ya rien de plus frustrant que d'oublier une soirée. Ce qui fait qu'on a aimé une soirée, c'est aussi le fait de s'en souvenir.

Ait confiance en toi, tu n'es pas faible, tu peux devenir forte. Je sais que c'est difficile de s'éloigner de ce genre de soirées, mais pas le choix si on veut éviter de consommer. Si tu continues à y aller toutes les 3 semaines, c'est sûr qu'au bout d'un moment tu vas craquer. En vrai si tu veux en parler plus amplement (car je trouve ça intéressant comme sujet), on pourrait tout à fait en parler en privé si jamais tu ressens le besoin, j'en serais ravi !

Effectivement c'est déjà un bon pas ! Ca passe par plusieurs étapes. Mais déjà d'en avoir conscience, et de vouloir changer des choses, c'est une bonne chose. Il faut juste pas se mentir à soi-même, et il faut accepter le fait que tu auras encore des envies à des moments, mais en général ça dure pas longtemps, des fois ça dure qu'une heure, et il ne faut pas céder. Et surtout il faut se créer une raison de se limiter. Sans objectif, sans prise de conscience sur sa propre santé, c'est dur d'arrêter. Mais honnêtement je te comprends bien, j'ai aussi envie de ressentir à nouveau l'effet d'un taz, mais il faut accepter de ne pas en prendre pour l'instant, ça fera du bien au cerveau.
Si déjà tu te contentes d'alcool + fume, ça fera déjà un souci en moins (même si c'est aussi toxique mdr, mais déjà ça fait une substance en moins).

momox - 05/03/2024 à 17h42

Oui, là je pense que je m'en rend compte et que je sors petit à petit du déni. J'ai plusieurs addictions à vrai dire et j'ai pas trop envie de m'en infliger une autre. Mais effectivement y'aura toujours la partie toxique de mon cerveau qui me dira de prendre des trucs pour me sentir mieux, parce que tout ça c'est un sacré vice je trouve et qui restera toujours en moi. Faut seulement réussir à s'en persuader que c'est mauvais pour nous même. Mais j'avoue que c'est dure de garder cette ligne constante.

C'est vrai que j'ai des problèmes plus ou moins personnels enfouis en moi et j'essaye de les calmer avec les pires moyens du monde. Des fois pour que tout s'arrête j'ai vraiment envie de me barrer au bout du monde, j'ai l'impression que c'est l'environnement qui m'entoure qui me rend comme ça. Enfin bon ça c'est tout un autre sujet.

J'aime trop les soirées tech pour m'en défaire et me mettre des murges à l'alcool c'est vraiment pas mon kiffe haha donc pas le choix je crois...j'irais sobre.

J'espère pouvoir passer les étapes et arrêter définitivement mais bon, c'est vrai qu'il faut que j'ai un peu +

confiance en moi.

Et bien sur on peut en parler en privé, j'en serais ravie aussi, mais je sais pas comment parce que je voudrais pas divulguer mes infos dans ce fil.

AlexDidier - 06/03/2024 à 09h11

Oui c'est important de ne pas se rajouter des addictions, et de régler des problèmes un par un. Ouais je comprends, et ce qui est dur à comprendre, c'est que c'est une fois que tu fais une pause que tu te rends compte que tu peux te sentir mieux avec d'autres moyens.

Ouais je vois ce que tu veux dire, ça peut se comprendre. Mais des fois, on prend pas le problème par le bon bout. il faut essayer de se poser les bonnes questions.

Et effectivement, la confiance en soi c'est la base pour devenir fort. Personnellement, une fois que je l'ai eu, ça m'a tellement changé, positivement.

Trop cool ! Ouais moi non plus mdr, j'ai pas trop envie de poser ici mon numéro perso ou mon compte insta ou autre. Du coup ce que je te propose, c'est que je t'écris ici l'adresse mail avec laquelle je me connecte, et je te laisse m'envoyer directement un mail, et ensuite je te dirais comment me trouver sur un réseau ou autre. La voici : xxxxxxxxxxxxxxx

Voila ça sera plus simple comme ça haha !

Moderateur - 06/03/2024 à 09h34

Bonjour,

Vous vous êtes trouvés à travers le forum et vous souhaiteriez pouvoir discuter en privé.

Nos forums sont strictement anonymes, je ne peux pas laisser passer des coordonnées personnelles.

C'est une mesure de protection pour vous et nous vous encourageons à poursuivre vos échanges ici.

Le modérateur.

momox - 06/03/2024 à 10h48

Bahahaha je crois que c'est cuit, les modos sont pas d'accord avec le concept mdr, ça m'a brouillé ton adresse mail.

AlexDidier - 06/03/2024 à 11h00

Bonjour,

Merci pour votre réponse.

Il s'agissait simplement d'une adresse mail secondaire, qui ne posera aucun souci pour mes données personnelles.

Je souhaiterais toutefois communiquer avec cette personne dans un cadre privé, sans aucune malveillance.

Comment pourrais-je procéder ? Sans divulguer des coordonnées personnelles bien sûr.

Je vous remercie par avance pour votre compréhension.

Cordialement.

Moderateur - 06/03/2024 à 11h10

Bonjour à tous les deux,

@Momox c'est moi qui ait brouillé l'adresse e-mail d'AlexDidier.

@AlexDidier : malheureusement il n'y a pas de possibilité pour vous deux de communiquer dans un cadre privé ici ni de communiquer de données permettant de rompre l'anonymat. Je ne doute pas de vos bonnes intentions, ce n'est pas la question. Même une adresse mail "anonyme" est une donnée personnelle.

Désolé de ne pas pouvoir vous satisfaire.

Cordialement,

le modérateur.

AlexDidier - 06/03/2024 à 12h43

D'accord,

Merci pour votre réponse

@momox bon ben dommage mdr, je ne vois pas d'autres solutions. J'aurais aimé en tout cas..

momox - 06/03/2024 à 14h44

C'est vrai que c'est dommage et très frustrant du coup mdrr, tant pis il n'y a rien à faire je pense, j'aurais aimé aussi !