

Vos questions / nos réponses

# MDMA

Par [Zenith65](#) Postée le 03/03/2025 20:19

Bonjour, je viens vers vous car il y a de ça quelques temps j'ai fait quelques prises de MDMA (3 espacées de quelques mois, entre 3 et 6 mois maximum je dirais). Ayant été un fumeur (cannabis) occasionnel dans mon adolescence, j'avais retrouvé des amis d'enfance qui m'ont fait testé. Effectivement, les effets du début étaient exceptionnels, et moi qui ai tendance à beaucoup réfléchir sur de la philo ou autres, ça m'a fait partir et parler pendant des heures. Le soucis étant que, les bonnes habitudes ne se perdent pas, nous avons roulé des joints et fumer en plus (beaucoup). Et tout ça alors que ça faisait des années que je ne touchais à rien. Je vous laisse deviner, j'ai commencé à faire un très gros Bad Trip dans lequel j'avais l'impression d'être enfermé dans ma tête et les pensées fusaient à grande vitesse sans pouvoir bouger ou décocher un mot. J'ai commencé à angoisser, le pire étant qu'un nouveau venu s'était rajouter et il ne m'inspirait pas trop confiance et me suis senti mal à l'aise. Je pense que c'est là que ça se gâte... Je ne sais pas si c'est dû à mon manque de confiance en moi que je traîne depuis longtemps, mais j'ai eu l'impression qu'il se moquait ouvertement de moi comme s'il voyait des choses que moi même ne voyais pas. Après cette expérience, j'ai une peur qui s'est installée, une peur panique d'être gay sans le savoir. En sachant que je n'ai rien contre cette communauté, et que j'ai toujours était attiré par le sexe opposé. L'idée même de pratiquer avec un homme me répugne quand j'y réfléchis. Mais il m'arrive d'avoir des crises d'angoisse poussées où je me met à y réfléchir, et plus j'y réfléchis plus ça devient une possibilité dans ma tête à ce moment là et plus ça hante mon esprit. J'ai eu la mauvaise idée d'en prendre deux autres fois dans un contexte différent en boîte, avec d'autres personnes. La première était positive, la deuxième rebelote. Sentiment d'être la cible de moqueries, paranoïa... Et le pire c'est qu'à ce moment j'avais l'impression que les gens pouvait lire dans mon esprit. Aujourd'hui ça va faire au moins 6 mois que je n'y ai pas touché et je ne risque plus de toucher à quoi que ce soit de ma vie. Seulement, les crises persistent... Je vais avoir des périodes excellentes où j'ai l'impression d'être le roi du monde, et d'un coup l'impression de me perdre dans ma tête et les crises reprennent. Paranoïa, peur d'être gay... Ça a des incidences sur ma vie sociale et amoureuse. Je vais devenir aigri d'un coup, être sur la défensive constamment, et je vais perdre confiance en moi au moment d'aborder une femme alors même l'échange est bon, comme si je n'étais pas légitime ou digne. Je tiens à préciser qu'entre la première prise et les autres, j'ai eu une séparation difficile, déménagement, recherche d'emploi d'urgence et n'ai pas eu l'impression de toucher terre depuis... J'ai l'impression d'avoir été broyé et de ne plus être le même.

---

Mise en ligne le 10/03/2025

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à nous excuser pour le délai de réponse supérieur à notre engagement à vous faire un retour dans les 48h. Nous faisons face à un grand nombre de sollicitations.

Vous avez bien fait de venir vers notre service afin de ne pas rester seul avec vos inquiétudes.

Vous évoquez avoir été confronté à un bad-trip, à la suite de quoi vous êtes sujet à des crises d'angoisses. Ce que vous ressentez est tout à fait normal. Nous pensons qu'il s'agit des effets secondaires du bad-trip.

Effectivement, le bad-trip s'apparente à une expérience intense et effrayante, voire traumatisante. Les attaques de panique sont très impressionnantes. Après cet événement, il est possible de ruminer ou d'être envahi par des éléments négatifs (certaines pensées peuvent alors être intensifiées jusqu'à mener à l'angoisse).

Certains facteurs influencent beaucoup la façon dont on va vivre le moment de la consommation: le produit en lui-même (sa composition, le dosage, et le mode de consommation), le contexte (le lieu où l'on est, les personnes présentes...), et enfin soi-même (l'état physique et psychique dans lequel nous sommes au moment de consommer: fatigue, à jeun, stress...). Le fait de consommer simultanément deux substances accentue le risque de mal vivre le moment, puisque ces dernières peuvent potentialiser mutuellement leurs effets.

Des éléments extérieurs peuvent alors être surinterprétés (regard que l'on juge inquisiteur ou moqueur, sensation d'être jugé ou surveillé...).

Par la suite, même sur du moyen terme, il est possible qu'un bad-trip génère (ou amplifie) des troubles anxieux se manifestant dans différents contextes, en particulier si vous êtes confronté à des changements importants et des événements de vie difficiles (tels que les bouleversements que vous avez vécus dans votre vie personnelle et professionnelle). C'est comme si vous étiez plus vulnérable à certains éléments-déclencheurs (émotion importante, stress, foule, interactions sociales...).

L'anxiété a ceci de particulier qu'elle est très persuasive, et très créative. Un élément banal peut entraîner d'importantes angoisses. Votre peur panique d'être homosexuel ne signifie pas forcément que vous avez envie d'explorer ce côté de la sexualité. L'anxiété est capable de trouver un élément anodin et de le transformer en sujet préoccupant et insurmontable. Ce n'est pas sans doute pas une question d'orientation sexuelle, mais peut-être une manière pour l'anxiété d'avoir un puits sans fond d'inquiétudes et de remise en question. Par exemple, chez d'autres personnes, le bad-trip a pu entraîner une profonde angoisse de ne plus être amoureux de son/sa partenaire, ou encore la certitude de développer des problèmes de santé... Cela n'est pas "grave" en soi, mais cela reste pénible et envahissant.

Afin de se défaire de l'anxiété, il est recommandé d'être accompagné par un ou une psychologue. Notamment, une approche en psychologie fonctionne très bien pour soigner les troubles anxieux: la Thérapie Cognitivo-Comportementale et Emotionnelle (TCC). Cela permet de décortiquer les mécanismes de l'anxiété, de proposer des pensées alternatives pour obliger votre cerveau à se décentrer des peurs irrationnelles, et d'identifier certains éléments déclencheurs afin de mieux faire face aux moments délicats.

La TCC est une proposition. Il existe d'autres approches psychologiques, nous vous invitons à vous informer à ce sujet afin de trouver celle qui vous conviendrait le mieux.

Si le fait de consulter un ou une psychologue vous semble impossible pour des raisons financières, il existe le dispositif Mon Soutien Psy, qui propose 12 séances entièrement prises en charge par la Sécurité Sociale. Nous ajoutons le lien vers la présentation du dispositif en fin de réponse.

En attendant ou en complément d'un suivi, nous ajoutons en bas de page un ouvrage qui pourra nourrir votre réflexion à propos de l'anxiété, et vous donner quelques clés pour vous en rétablir.

Nous sommes très sensibles à votre sentiment de ne plus être la même personne. Mais nous tenons à vous rassurer. En trouvant l'aide appropriée, vous pourrez vous défaire de cet étau et reprendre le contrôle sur vos pensées, et sur votre vie.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe en cas de besoin. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h (via notre site internet).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre démarche.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Mon Soutien Psy](#)
- [Livre: Bonjour Anxiété](#)