

Vos questions / nos réponses

## aidez moi

Par [jbasvp](#) Postée le 01/04/2025 11:47

Bonjour, j'ai pris samedi de la MDMA pour la première fois en soirée techno/hard, un ami m'a donné une gélule de 150mg pour 50 kg et 1m60. Mais la chronologie de la soirée dans ma tête n'est pas bonne.. c'est normal que dans ma tête la soirée c'est déroulée presque à l'envers..? (mes amis m'ont raconté la soirée et je pensais pas du tout avoir vécu ses moments dans cette ordre là ...) De plus j'ai eu un bad trip.. comment c'est possible que je puisse raconter toute ma vie et tout mes malheurs comme ça..? Et je n'ai vraiment pas beaucoup de souvenir, que des flashbacks c'est que c'est dû à une trop forte dose ? est-ce que c'est comme ça pour tout les gens qui prennent de la mdma? Nous sommes mardi et je me sens toujours particulièrement à l'ouest, j'ai l'impression d'être dans un autre monde, très fatigué avec des chaleurs au niveau des bras et des mains, et des sensations de fourmillements dans les mains et dans les pieds, c'est normal ? Désoler pour toutes ses questions mets je m'interroge je suis très inquiète et j'ai besoin d'aide, depuis la prise j'y pense tout le temps, j'en rêve la nuit et j'ai des imagines toute la journée  
Merci à la personne qui prendra le temps de m'aider

---

**Mise en ligne le 03/04/2025**

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous nous interrogeons sur le fait que vous souhaitiez le partager avec d'autres personnes qui auraient peut-être connu des situations similaires à la vôtre, aussi nous vous joignons le lien ci-dessous de nos espaces « Forum de discussions » et « Témoignages » de notre site. C'est en tant que professionnels que nous vous répondons.

Nous comprenons votre inquiétude suite à cette mauvaise expérience que nous devinons s'apparenter à un évènement traumatique. La prise de MDMA expose tout usager à un bad trip. Du fait de la composition et du dosage incertains des comprimés, il est conseillé de séquencer les prises, de commencer par prendre une petite fraction du produit et attendre la montée de celui-ci. Vous dites avoir consommé une gélule de 150 mg ce qui apparaît comme un dosage élevé pour une première prise.

Le bad trip se caractérise généralement par un mal-être important, un état anxieux, des attaques de panique. Les effets décrits dans votre message sont probablement liés à une forte anxiété, une perte de repère et des perturbations de perception. Parmi les risques associés à la prise de MDMA, le flash-back en est un qui se manifeste par une remontée des effets après la prise (chaleur fourmillements, angoisse, ...).

Le risque de bad trip est augmenté lorsque la consommation a lieu dans des contextes peu rassurants. La fatigue, l'anxiété, un mal-être diffus, une baisse de moral peuvent également favoriser son apparition. Vous n'indiquez pas la façon dont vos ami-e-s ont géré ce bad trip avec vous mais en cas de « bad trip » il est essentiel que les proches de l'utilisateur puissent le rassurer, l'amener dans un endroit calme, rester à ses côtés tout au long du trip. Cette attitude permet de limiter les risques de troubles persistants.

Par ailleurs, la descente est difficile : le cerveau est en manque de sérotonine, ce qui s'apparente à une dépression passagère. La fatigue importante, la tristesse, la sensation de lourdeur physique, un état d'épuisement physique et moral sont parmi les effets qui peuvent durer plusieurs jours.

Nous vous joignons ci-dessous le lien de la fiche « MDMA/Ecstasy » extrait de notre « dico des drogues ». Vous y retrouverez de nombreuses informations utiles.

Il est important de ne pas rester focalisée sur l'observation des symptômes, de tenter de vous décaler de cet état d'inquiétude qui peut-être entretient le trouble, d'occuper votre esprit à des activités qui vous plaisent ou vous passionnent, voir des amis, parler d'autre chose, ... Votre corps a depuis maintenant plusieurs jours éliminé le produit et les symptômes ressentis ne peuvent plus être attribués au produit lui-même, cet état d'anxiété devrait s'apaiser dans les jours prochains.

Toutefois, si votre inquiétude persistait, il est possible de rencontrer un professionnel spécialisé sur la question des consommations de drogues dans le cadre de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Ces consultations sont confidentielles et gratuites. Vous pourriez y évoquer cette consommation et les troubles associés. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d'échanges, nous sommes également joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche via notre site.

Bien cordialement

---

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

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Fiche sur l'ecstasy \(MDMA\)](#)