© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Grave addiction au MDMA

Par Antho9 Postée le 09/05/2025 21:32

> Bonjour , étant depuis quelques années accro au MDMA au point de ne plus arriver à me concentrer ou à écouter quelqu'un quand je suis en manque et à ne raisonner qu'en roncruon de mes doses , est ce que vous avez des conseils pour m'aider à arrêter seul cette drogue super addictive puisque pour l'instant je ne peux pas me rendre en centre d'addictologie à cause d'une fracture du fémur . Je vous remercie .

Mise en ligne le 12/05/2025

Bonjour,

Il est positif que vous vous tourniez vers un service d’aide à distance au regard de vos difficultés avec la consommation de MDMA.

Idéalement, lorsqu’on évoque une forte addiction à une substance, il est souvent indiqué d’être accompagné par des professionnels spécialisés pour rendre la démarche plus aisée et consolidée dans le temps.

Toutefois, en attendant votre rétablissement, il peut déjà être utile de faire le point sur la fonction qu’occupe cette substance dans votre vie.

Quels sont les effets que vous recherchez, pour commencer à avoir une compréhension plus fine de votre fonctionnement et de vos besoins. Il est possible que cette substance, au-delà de la mécanique de l’addiction qui amène à répéter les consommations, vienne en réponse à un besoin plus ancré d'ordre psychologique ou émotionnel.

Lorsqu’un produit est utilisé pour pallier un inconfort émotionnel, une contrariété, des soucis, un trop plein de tensions c’est qu’il fait office de béquille.

A partir de ce travail de compréhension, il vous sera utile de mettre en œuvre des alternatives nouvelles pour compenser l’absence de produit.

Ce, en vue de parer au manque, de répondre autrement aux besoins sous-jacents de l’addiction.

L’arrêt des consommations crée souvent du déséquilibre, de la frustration et du manque. C’est pourquoi, la mise en place d’activités (quelles qu’elles soient) vous permettra d’occuper votre esprit tout en vous apportant des sources de détente et de bien-être. Les occupations doivent correspondre à vos goûts, envies et possibilités. Il peut s’agir de pratiques physiques, créatives, intellectuelles (sport, relaxation, musique, balades, film, lecture, sorties, etc.), peu importe, du moment qu’elles vous correspondent et qu’elles occupent le temps.

Sachez que malgré votre fracture, vous pouvez solliciter votre médecin et en discuter avec lui, il pourra sans doute vous apporter du soutien et des conseils.

Vous pouvez peut-être également vous tourner vers un soutien psychologique pour vous aider à envisager l’étape du sevrage dans un cadre rassurant et éclairant sur vos mécanismes propres.

Idéalement, les Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) sont à mêmes d’accompagner votre volonté d’arrêt au plus près de vos besoins et surtout de manière pluridisciplinaire. Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux accueillent et soutiennent toute personne désireuse de réduire ou d’arrêter une pratique de consommation. Les consultations sont individuelles, gratuites et confidentielles.

Vous trouverez en bas de page plusieurs orientations possibles en CSAPA à prévoir lorsque vous serez en capacité de vous déplacer.

Sachez qu'il existe à Ajaccio, le centre de rééducation fonctionnel du Finosello, dans lequel il est possible d’envisager un sevrage au cours d’un séjour. En effet, cet établissement peut gérer ces questions, en plus des problématiques de rééducations physiques, n’hésitez pas à les contacter pour obtenir plus d’informations. Au regard de votre situation actuelle, ce peut-être une prise en charge adaptée et facilitante pour vous.

Vous trouverez d’autres liens issus de notre site internet pour vous aider dans votre réflexion en vue de vous sevrer.

Nous y avons ajouté un lien vers notre forum de discussions qui permet aux internautes connaissant une situation similaire à la vôtre de s’entraider et de se soutenir.

Enfin, bien sûr notre service téléphonique est accessible au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

N’hésitez pas à nous solliciter sur ces supports, notamment si vous envisagez une démarche de sevrage non accompagné.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

Association Addictions France

Avenue du Président Kennedy
Immeuble Farrucci
20000 AJACCIO

Tél : 04 95 21 85 85
Site web : www.addictions-france.org
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h Présence du médecin le lundi, mardi, mercredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Les 1er et 3ème mercredi du mois de 12h à 19h (par le médecin addictologue et l'animateur de prévention).

Voir la fiche détaillée

Centre de Rééducation Fonctionnelle et Motrice du Finosello (CRF)

Chemin du Finosello
20090 AJACCIO

Tél : 04 95 29 24 09
Site web : www.finosello.com
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA Loretto

30, avenue du Colonel Colonna d'Ornano
20090 AJACCIO

Tél : 04 95 20 38 38
Site web : www.ch-castelluccio.fr/services/addictologie
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Permanence téléphonique : La ligne 06 08 96 05 29 est dédiée aux professionnels (médecins, pharmaciens...), elle est joignable de 8h à 20h, WE et jours fériés compris
Substitution : Unité Méthadone le lundi, mercredi et vendredi de 13h à 17h, le mardi et le jeudi de 9h à 12h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)
- La préparation à la décision
- Le sevrage
- L'aide entre pairs