© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

surconsommation de mdma

Par Profil supprimé Postée le 15/05/2013 14:58

Bonjour, j'ai participé a un festival, en plus d'avoir dormi 10h en 4 jours, j'ai pris 0,5grammes de mdma le vendredi soir et la meme dose le samedi soir.
(il m'arrive de temps en temps de consommer de le md, mon maximum étant 0,3gr, et le plus souvent 0,1gr, mais a des periodes espacées).
Le dimanche matin en rentrant chez moi j'ai dormi 1h puis je me suis reveillée en pleine forme.
Le dimanche soir, j'ai fais de terrible cauchemars, j'ai dormi de 23h à 17h le lendemain (en me reveillant de temps en temps pendant 1h)
Le lendemain, lundi soir, je recommence les cauchemars,au début éveillée, puis je me vois mourir, je tombe de mon lit j'essaye de remper pour appeler a l'aide, je ne peux presque pas utiliser mes membres et je ne peux pas crier, je me reveil en sursaut dans mon lit n'ayant pas bougé de place. Mais je suis terrifiée, j'ai l'impression que je ne vais pas me réveiller demain matin, alors j'ai écris une lettre au cas ou je meurs. Puis je me rendors et ce meme cauchemar recommence plusieurs fois. J'en fais d'autres différents pendant la nuit.
Mardi je me suis reveillée pour aller en cours le matin, j'avais l'impression que j'allais m'évanouir. Je suis rentrée chez moi, j'ai mangé et j'ai dormi toute l'apres midi, je me suis levée pour diner et j'ai redormi. J'ai passé une mauvaise nuit. Je suis allée en cours 1h30 ce matin, je suis rentrée car je me sens encore super faible. J'ai l'impression d'avoir la tension res basse, je vois comme des étoiles ou tout noir quand je fais un mouvement ou change de place mon regards. Je deviens complètement parano en regardant les effets secondaires sur internet.
De temps en temps j'ai comme un sursaut dans le cou et le cerveau.
Est-ce que ca va se calmer avec le temps ? J'en suis a pleurer tellement je n'en peux plus ..
Marion, j'ai 20 ans et suis assez mince & petite , je ne prend jamais autant de drogue et surtout aussi rapproché..

Mise en ligne le 16/05/2013

Bonjour,

Nous comprenons que ce que vous vivez et ressentez depuis quelques jours vous inquiète. Vous avez consommé beaucoup plus d'ecstasy que d'habitude sur une courte période, durant laquelle vous avez, de surcroit, très peu dormi. Dans ces conditions, votre état de fatigue extrême ainsi que vos paniques peuvent s'expliquer. En effet, l'ecstasy (MDMA) peut provoquer, les jours qui suivent la consommation, une fatigue intense, des angoisse ainsi qu'une humeur dépressive. Cet état est transitoire. Nous vous conseillons donc de vous reposer et d'essayer, autant que possible, de vous distraire. Cela permettra que les choses rentrent progressivement dans l'ordre.

Parfois, une expérience désagréable comme celle que vous vivez actuellement peut perturber au point que l'on n'arrive plus à penser à autre chose. On finit par avoir peur en permanence que les symptômes reviennent, on surveille... et sans le vouloir, on entretient le problème. A ce moment-là, il peut être aidant d'aller en parler à un professionnel, afin de poser les choses et de prendre un peu de distance. C'est pourquoi, si dans quelques temps, vous continuez à vous sentir mal, nous vous encourageons à solliciter l'aide d'une personne spécialisée. Nous vous donnons les coordonnées de Consultations Jeunes Consommateurs à Lyon, auprès desquelles vous trouverez information et soutien, si vous en ressentez le besoin.

Si vous êtes amenée à reconsommer, il peut être intéressant de garder en tête que toute consommation de produit expose à des risques, et qu'une consommation abusive multiplie bien évidemment ces risques. Nous vous invitons donc à lire notre fiche d'informations sur l'ecstasy mise en lien en fin de message.

Pour d'autres renseignements, ou si vous souhaitez en parler de vive voix, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)