

Vos questions / nos réponses

## Crises d'angoisse régulière après prise de MDMA

Par [Profil supprimé](#) Postée le 25/06/2014 11:51

Voilà je suis parti à l'étranger pendant une certaine période, et régulièrement pendant les sorties en soirée mes amis et moi prenions de la MDMA, environ 1 à 2 x par semaine pendant 7/8 mois, seulement voilà les premières prises c'était complètement géniale mais après quelle que prise j'avais de plus en plus de crise d'angoisse, je suis quelqu'un qui réfléchit beaucoup et la le fait de ne pas être dans mon élément, dans un autre pays j'enclenche constamment des crises d'angoisses plus ou moins intenses, battement de cœur, angoisse intense, tremblement, souvent peur de me retrouver perdu dans la grande ville où j'étais et peur d'être incapable de pouvoir rentrer chez moi vu la dose de MDMA, peur d'angoisser du coup cela m'enclenche les crises d'angoisse, peur de mourir etc..., une fois rentré en France j'ai complètement arrêté c'était vraiment juste pour le trip des soirées à l'étranger mais voilà désormais pour un rien je déclenche souvent des crises d'angoisse, le cœur qui bat très vite et fort, mal à respirer, je me sent mal et j'ai surtout cette

angoisse qui est particulièrement intense cette peur de mourir, je fume très rarement mais rien que quand je fume une cigarette trop vite ou que j'ai un peu abusé de l'alcool je commence à avoir cette montée d'angoisse, comme à chaque fois que j'avais cette descente de MDMA, j'avais une fois tenté en rentrant en France de tirer sur un joint et rebelote très grosse crise d'angoisse plus j'étais défonce, c'était bien dès le début et d'un seul coup grosse descente la gorge serrée tremblement j'avais peur de mourir j'étais complètement paniquée, horrible pourtant toutes ces choses là que ce soit alcool cigarette ou joint ne me faisaient jamais d'effet d'angoisse au contraire, mais là je suis devenu angoissé chaque fois que je commence à sentir que ça monte à la tête, et tout le temps cette angoisse de mourir, chaque fois que j'ai mal quelque part je panique je me dis s'allait ça peut être un cancer etc... j'ai jamais été ainsi, je ne sais pas à qui en parler, qui peut m'aider, je ne peux pas en parler à mon médecin de famille ni personne, mais c'est ces crises sont de plus en plus invivables !

Tout d'abord pensez-vous que tout cela est dû à ma prise de MDMA pendant que j'étais à l'étranger ?

---

**Mise en ligne le 27/06/2014**

Bonjour,

La prise de MDMA peut déclencher des crises d'angoisses ou "bad trip", d'autant plus lorsque la consommation a lieu dans des contextes peu familiers ou inhabituels. C'est ce que vous décrivez très justement dans votre question. La répétition des consommations de manière rapprochée provoque une diminution des effets positifs alors que s'amplifient les effets indésirables. D'une manière générale, il vaut

mieux espacer ses consommations pour laisser le temps à l'organisme de se "remettre". Vous avez certainement consommé de manière trop régulière et trop rapprochée ("1 à 2 fois par semaine pendant 7 à 8 mois).

De plus, une étude de 2013 menée par l'Inserm (*Institut national de la santé et de la recherche médicale*) rapporte que certains consommateurs de MDMA présenteraient des troubles du comportement après seulement quelques prises. Cette hypothèse, doit néanmoins être corroborée par d'autres travaux avant que l'on puisse préciser le caractère addictogène de la MDMA.

Il nous paraît clair que votre état général actuel soit lié à vos consommations importantes de MDMA. C'est pourquoi nous vous conseillons de prendre contact avec l'une des structures dont nous faisons figurer les coordonnées en bas de message. Il s'agit de CJC (Consultation Jeune Consommateur). L'équipe de professionnels (éducateurs spécialisés, médecins et psychologues) reçoit les jeunes usagers (15 - 25 ans) de manière anonyme et gratuite. Vous pouvez donc vous y rendre sans crainte d'être jugée ni que l'on en informe vos parents ou votre entourage. N'hésitez pas à prendre contact donc avec l'une de ces structures afin de trouver de l'aide et du soutien.

Vous avez également la possibilité de joindre l'un de nos écoutants au 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h (l'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe) ou par chat de 14h à 2h du lundi au vendredi.

Cordialement.

---

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

---

### **[CSAPA Ithaque](#)**

12 rue Kuhn  
**67000 STRASBOURG**

**Tél :** 03 88 52 04 04

**Site web :** [ithaque-asso.fr/csapa/strasbourg/](http://ithaque-asso.fr/csapa/strasbourg/)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

**Accueil du public :** Sur rendez-vous. Lundi et mardi de 9h à 11h et de 14h à 17h, mercredi de 9h à 11h et de 15h à 19h, jeudi de 9h à 11h et de 14h à 17h, vendredi de 14h à 17h. Accueil exclusivement Femmes le mardi de 14h à 17h.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Centre d'Accueil et de Soins](#)**

11 rue Louis Apffel  
**67000 STRASBOURG**

**Tél :** 03 88 35 61 86

**Site web :** [alt-67.org/](http://alt-67.org/)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 18h sauf jeudi matin.

**Centre :** Espace Accueil sans rdv pour des personnes en situation de précarité, marginalisées le lundi de 9h à 12h et de 14h à 17h, le mardi de 9h à 12h, le mercredi de 9h à 14h (atelier repas), jeudi de 14h à 17h, vendredi de 9h à 12h (brunch).

[Voir la fiche détaillée](#)

## **[Service d'Addictologie - Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie](#)**

1 place de l'hôpital  
**67000 STRASBOURG**

**Tél :** 03 88 11 60 01

**Site web :** [www.chru-strasbourg.fr/prise-en-charge-des-addictions/#le-ce](http://www.chru-strasbourg.fr/prise-en-charge-des-addictions/#le-ce)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

**Substitution :** Accueil des patients pour un traitement de substitution à la Méthadone lundi, mardi, vendredi 9h-12h. La dispensation s'effectue uniquement sur décision médicale suite à 4 rendez-vous obligatoires (infirmier, psychologue, assistant social, médecin)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 17h. Consultation santé féminine mardi et jeudi sur rendez-vous. Accueil sans rendez-vous le jeudi de 9h à 11h (vérifier sur le site internet les dates d'ouverture).

**Consultat<sup>o</sup> jeunes consommateurs :** Au service d'Addictologie pour les 18-25 ans. A la Maison des Adolescents pour les 12-18 ans, 23 rue de la Porte de l'Hôpital, 03 88 11 65 65.

[Voir la fiche détaillée](#)