© Drogues Info Service - 29 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Mdma et crises de panique

Par Profil supprimé Posté le 02/04/2015 à 19h57

J'habites la région parisienne depuis environ deux ans et j'ai,comme beaucoup,été initiée aux drogues souterraines qui circulent en soirées.Ce n'est que depuis un an que je touches fréquemment à la mdma (au début à raison de une fois par mois voir tout les deux mois ; et depuis 7-8 mois deux à trois fois dans le mois).Je ne faisais pas forcément de mélanges car ayant un estomac fragile,je régurgitais souvent le seul para que je me prenais..J'ai commencé à fumer aussi quelques pets un ou deux dans la journée sur une durée de 4 mois continuellement.Un soir,j'ai fais une énorme crise de panique après avoir allumé mon pet,j'étais contrariée et épuisée,j'ai fais le parcours du combattant urgences-médecin-cardiologue car mes crises ce sont perpétuées et intensifiées même en ayant stoppé ma consommation de stupéfiants.Rien d'anormal niveau santé juste une terreur que cela survienne de nouveau. J'étais ressortie récemment et avais pris un para et là pareil sensation de mourir sur place,une mauvaise défonce qui s est poursuit alors que j'avais régurgité le produit,et que j'avais pas fait de mélange.Aujourd'hui,un mois après,les crises sont minimes et espacées mais sont encore là et le malaise réapparaît rien qu à l'idée de toucher à des produits,même l'alcool me brouille et me met mal avec un verre.Je me dis que mon corps ne veut plus rien d'étranger et je suis parfois convaincue que si je prends même un para de rien du tout,je vais faire un arrêt en public..Je voulais savoir si quelqu'un a déjà eu une expérience semblable et comment faire pour ré apprécier les sorties..On se sent seul dans ces situations et c'est pas facile d'en discuter.

3 réponses

Profil supprimé - 11/08/2015 à 18h12

Salut, je me reconnais un peu dans ton histoire, à une soirée en free party j'ai eu la mauvaise idée de prendre de la mdma, mais probleme j'ai eu un gros bad trip, sensation que j'allais mourrir, je ne faisais que de me repeter que j'allais mourrir, heureusement j'ai eu de l'aide, bref pendant 1 semaine grosse crise d'angoisse avec ou sans fumer de joint. C'est passer mais aujourd'hui 2mois apres je refais des crises d'angoisses pratiquement chaque jour et je n'en peut plus sa me bouffe la vie, je regrette cet soirée qui a tout fait basculer. depuis je ne touche plus a rien j'essaye de trouve des solutions mais difficile quand notre entourage ne comprends pas. Ou en est tu?

Profil supprimé - 13/08/2015 à 00h59

Bonsoir,
je me reconnais énormément dans vos témoignages et j'avoue que je pensais être la seule à avoir fait une crise de panique avec de la mdma car tout le monde disait que ça allait me rendre amoureuse (pas vraiment) . Cela remonte à deux ans maintenant, je voulais m'amuser avec mon copain et cela a déclenché tout une série

de problèmes sur à peu près un an... crise d'angoisses, dépression, cauchemar, phobies, je suis devenus hypocondriaque également.. bref une très mauvaise année mais mon travail m'a sauvé. Je me suis concentré sur mon poste à responsabilité que j'ai pris presque un an après et ça m'a permis de sortir la tête de l'eau, aujourd'hui je recommence à vivre sans me soucier des battements trop important de mon coeur ou à faire des choses banales (comme la grande roue) qui me terrorisait pendant cette année. Ça a été très long et les gens que ce soit médecins ou famille ne comprennent pas mais vous inquiétez pas , ça va passer. Il faut du temps et des ondes positives autour de vous pour vous rebooster!!! C'est important, s'entourer que de bonnes personnes. Bon courage et si jamais vous avez besoin de parler....

Profil supprimé - 17/08/2015 à 13h00

Oui comme vous je connais bien ces crises d'angoisses, de panique et de dépression.
J'ai commencé à prendre de la MDMA et de speed il y a six mois, au début l'effet est toujours trés appréciable, les montées d'amour envers le monde entier, une sociabilité exacerbé, et puis étant un grand fêtard je sorts tout les week end jusqu’à 10 ou 11h parfois même jusqu’à 15 ou 16h.
Puis vient la descente vers 19h ou 20h... Les mains qui tremblent, mon esprit qui cogite sur ce que j'ai fait, puis des sensations de chaleur et ensuite une dépression, tout est noir autour de moi, aucune joie, aucune vie....

Il faut en effet s'entourer de bonnes personnes, éviter les gens qui sortent avec vous et qui vous incitent à en prendre. Parce que vous serez souvent tenté en leur présence.
Arrêter avant qu'il soit trop tard...