© Drogues Info Service - 8 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Premiere fois DXM et problemes.

Par Profil supprimé Postée le 12/07/2015 10:57

> Bonjour, 2 semaines apres une première consommation de dxm a un dosage raisonnable (350mg) je resssens toujours des effets, je me sens différent, impossible de me concentrer, impression de "vide" dans le cerveau, j'ai peur de souffrir de dépersonnalisation/dérealisation, que faire?

---

**Mise en ligne le 13/07/2015**

Bonjour,

Vous avez consommé du DXM pour la première fois il y a deux semaines, en plus ou moins grande quantité et depuis vous ressentez toujours les effets, vous parlez de dépersonnalisation et de déréalisation. De tels épisodes dépersonnalisation et de déréalisation sont assez communs. En effet, nous vivons tous à un moment ou à un autre ce type de sensation d'étrangeté, notamment lorsque nous somme stressés, épuisés, effrayés... mais aussi lorsque nous avons le sentiment d'être dépassés par un événement.

Ce que vous décrivez pourrait s'apparenter aux symptômes d'un " bad trip ". Il s’agit d’une réaction psychologique aigue souvent due à une absorption trop importante de produit.

Génèralement, ce sentiment de malaise ne dure que quelques heures à quelques jours mais il se peut qu'il dure plus longtemps. Ce sentiment de malaise peut aussi persister en grande partie à cause de votre anxiété. Dans la plupart des cas, tout rentre dans l'ordre, l'important étant de pouvoir en parler autour de soi, se reposer, se distraire.

Ajoutez à cela le fait que vous n'avez pas l'habitude de consommer ce produit, on peut imaginer aisément que la dose de DXM que vous avez ingéré était trop importante. Lorsqu'on consomme ou expérimente un produit pour la première fois il est fortement conseillé de ne prendre qu'un quart ou la moitié maximum de la dose que vos amis (qui ont plus l'habitude) ingèrent, car vous ne pouvez pas prévoir votre réaction.

Si malgré tout, ces symptômes venaient à persister dans le temps, nous vous conseillons de prendre RDV chez un médecin ou dans une Consultation pour Jeunes Consommateurs (CJC), gratuite et confidentiel. Vous trouverez une adresse fin de page.

Le dextrométhorphane (DXM) est un dérivé morphinique et à ce titre, comme pour tous les opiacés, le risque d'accoutumance et de dépendance est réel et ce d'autant plus lorsque les doses thérapeutiques ne sont pas respectées.
En cas de surdosage, le dextrométhorphane provoque nausées, vomissements, vertiges, nervosité, agitation, confusion, somnolence. En cas de surdosage massif cela peut aller jusqu'au coma, à une dépression respiratoire, à des convulsions.

Au regard de votre jeune âge, nous souhaitons vous mettre en garde car une consommation de drogues qui se multiplierait et se régulariserait, pourrait lentement évoluer vers une certaine fréquence d'usage, qui peut rimer avec dépendance et induire un état de dépendance psychologique et/ou physique relativement rapide.

A l'avenir, si vous consommez à nouveau, nous vous conseillons de ne pas consommer de trop et doucement. Ne faites pas de mélange. Soyez en lieu sûr et familier, avec une personne de confiance. Il est important de se sentir bien lorque l'on consomme une drogue car il peut arriver parfois qu'une consommation vienne révéler voire amplifier un état de mal-être déjà existant.

Il nous semble donc risqué pour vous, au vu de votre "sensibilité" à ce produit et de vos réactions à votre dernière consommation, de vouloir renouveler l'expérience.

Si vous éprouvez le besoin d'en parler, vous avez aussi la possibilité de joindre l'un de nos écoutant au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe tous les jours de 8h à 2h) ou par chat via notre site.

Bien à vous

Consultation Jeunes Consommateurs

---