© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Vos questions / nos réponses

comment arreter la mdma et l’ecstasy ?

Par Profil supprimé Postée le 13/08/2015 13:08

> J'aimerais areter la mdma et l'ecstasy, j'essaye mais je replonge a chaque fois. Avant j'adorais en prendre, mais depuis quelques mois je ne sais plus pourquoi j'en prend, et pourquoi j'en recherche activement à chaque soirée que je fais. De plus, cela ne m'apporte que des problèmes desormais, je n'en vois plus les bons coté, mais je ne sais pas pourquoi j'ai une partie de moi qui me pousse toujours à en prendre. Ca ne regle pas mes problemes ca ne fait que les empirer, je perds les personnes que j'aime à cause de ces drogues

---

Mise en ligne le 20/08/2015

Bonjour,

Tout d’abord, nous vous présentons nos excuses pour notre réponse tardive.

Vous décrivez une situation assez paradoxale : vous consommez de la MDMA mais n’en mentionnez que les effets négatifs. Il est évident que ces effets existent et empirent avec le temps mais ce n’est assurément pas cela qui vous pousse à continuer malgré tout. Si ça ne vous apportait que du négatif, vous n’auriez aucun mal à arrêter. Que vous apporte donc encore la MDMA d’agréable, de positif, que vous n’êtes pas prêt à abandonner ?

Afin de faciliter votre arrêt, vous pourriez peut-être réduire le nombre de vos sorties pendant un temps, afin de ne pas vous confronter systématiquement à une situation à risque. Vous pourriez aussi en parler à vos amis qui sortent avec vous pour leur demander de ne pas vous en proposer et de vous aider à tenir votre engagement.

Si la réflexion et ces mesures ponctuelles ne suffisent pas, vous pouvez prendre rendez-vous dans un CSAPA (Centre de Soin, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous pourrez y rencontrer des professionnels des addictions qui vous accompagneront dans votre réflexion et dans votre démarche d’arrêt. Ces consultations sont sur rendez-vous, confidentielles, et gratuites. Vous pourrez trouver des coordonnées de structures proches de chez vous dans notre rubrique « Adresses utiles ». Vous pouvez également nous appeler au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8 h à 2 h du matin) pour en parler ou pour nous demander une adresse.

Cordialement,