© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Gros problèmes de respiration depuis 4 jours MDMA-

Par Profil supprimé Postée le 30/03/2016 08:54

Bonjour à tous,

Voilà ma situation :

Consommateur occasionnel de MDMA depuis quelques années (2 à 3 fois par an),je n'ai jamais eu de soucis.

J'ai été en teuf ce week end,le Samedi soir.J'ai pris de la MDMA (4 paras et 2 traces) .Effets agréables,bonne

soirée,bonne descente le lendemain,pas de bad,bref comme d'habitude.

Le hic c'est que le Lundi soir j'ai commencer à avoir du mal à respirer ,palpitations ,fourmilles dans les mains et

pieds.Je me suis retrouvé aux urgences jusque 3h00.Le coeur et prise de sang rien à signaler,d'après eux c'est une

crise d'angoisse due à du stress ou fatigue.Je rentre chez moi,plus de symptômes et je dors comme un bébé.

Seulement le Mardi c'est reparti jusqu'à 2h00 du matin.

Là on est Mercredi je viens de me lever et j'ai toujours cette gêne à respirer.

Est ce que quelqu'un à déjà eu ça,combien de temps ça met à passer ? Le pire dans l'histoire c'est que c'étais ma

dernière prise,après ça je comptais arrêter,la drogue étant incompatible avec mon futur métier,j'éspère que c'est

réversible.

Merci d'avance

Mise en ligne le 01/04/2016

Bonjour,

Il nous semble que vous auriez souhaité échanger avec d'autres internautes, avoir des témoignages, mais pour cela il vous faudrait poster à nouveau votre message mais dans la section « Forums » de notre site dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Pour vous apporter tout de même un élément de réponse, ce que vous décrivez ressemble effectivement beaucoup à des crises d'angoisse et il est difficile de prédire comment elles vont évoluer. Toutefois, par définition, une "crise" est limitée dans le temps.

Il est possible que la prise de MDMA ait fonctionné comme déclencheur de ces crises mais actuellement, ce qui serait à résoudre est indépendant des effets de la MDMA prise il y a quelques jours.

Différentes options sont envisageables pour vous aider à vous débarasser de ces angoisses soit du côté d'une médication, type anxiolytique bien sûr mais également en phytothérapie ou homéopathie, soit sur un versant plus psychothérapeutique ou bien être personnel (yoga, relaxation, sophrologie mais aussi activité sportive…). Peut-être pouvez vous vous rapprocher de votre médecin traitant pour avoir son avis, ses conseils.

N'hésitez pas à échanger sur nos forums pour avoir des idées plus précises sur ce que d'autres ont pu mettre en place face à ce même type de difficulté. Il n'y a pas un mode de réponse unique face à des problèmes d'angoisse, c'est à chacun de trouver la solution qui lui convient, mais ces échanges pourraient vous mettre sur des pistes et vous aider dans le même temps à vous sentir moins seul face à ces désagréments.

Nous nous tenons bien sûr à votre disposition si vous souhaitez revenir vers nous pour échanger avec un écoutant. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"