© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

1ere prise de mdma besoin de conseil j'ai abusé

Par Profil supprimé Posté le 14/10/2016 à 14h34

Bonjour voilà il y a 2 ans j'ai testé la md par le biais d'un "pote" qui m'a fais venir avec lui en teuf world trance.. I connaissait un bon dealer apparemment I ma acheter 2 gélules je ne sais pas à combien elles étaient dosé. J'ai pris les 2 gélules d'un coup puis pendant 20 minutes j'étais vraiment au bord du gouffre je voulais me retrouver seul plus voir personne envie de vomir et j'ai vomi mais rien est sorti. J'étais paniquer! Je me suis barrer de la soirée rejoindre une ex a moi. J'avais la mâchoire crispé mais j'étais heureux par la suite je ressentais vraiment le côté positif.

Seul problême c'est que après cette prise et c'est 2 années écoulé me voilà aujourd'hui. Je me trouve bisarre comme si ma façon de penser d'agir de voir les choses avait changer je me reconnais presque plus comme avant. Sa m'attriste... Pendant c'est 2 dernières années j'ai consommer pas mal de weed aussi faut le dire. Mais qu'en pensez vous ? Ma prise de md était trop agressive pour une première ?
Ce fameux pote m'en a fait reprendre le week d'après la première prise (2 rail). Depuis je n'y ai plus touché. Mais je m'en veux d'avoir écouter ce ga..

J'aimerais vraiment connaître vos avis svp.

Merci. David

3 réponses

Moderateur - 18/10/2016 à 08h46

Bonjour David,

Oui, clairement, vous avez fait un bad trip il y a deux ans et ce qui est malheureux c'est que personne, en tout cas dans un premier temps, ne vous ai accompagné dans ce bad trip pour vous rassurer. Si je comprends bien ce n'est qu'en retrouvant votre ex, une personne de confiance sans doute, que vous avez été un peu rassuré et que cela s'est mieux passé pour vous.

Une telle expérience c'est traumatisant. L'expérience d'un traumatisme cela change toujours un peu la perception que l'on a des choses. Cela ne veut pas dire que c'est pour toujours mais en tout cas cela vous a marqué. Le fait de consommer "pas mal de weed" entretient aussi peut-être une fragilité à ce sujet. La weed ça peut rendre parano, ça peut provoquer aussi des crises d'angoisse et des bad trip et, même si vous n'en n'avez pas vécu tel que vous l'avez vécu avec la md, ça peut donc participer à l'entretien de ce sentiment d'étrangeté que vous connaissez encore aujourd'hui.

Mon conseil serait alors, outre de diminuer peut-être la weed si c'est possible, de vous entretenir pour quelques séances avec un psychologue. Prenez le temps de déballer ce qui s'est passé et vos sensations d'aujourd'hui, sauf si vous sentez que le fait d'en parler réactive tout et fait remonter un sentiment d'angoisse. Le fait d'en parler permet normalement de vous en saisir, de mieux l'affronter puis de le surmonter. Il est fort probable qu'avec le temps cela aille alors mieux.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 18/10/2016 à 10h57

Merci beaucoup modérateur pour votre réponse a ma question.
Aujourd'hui, j'ai arrété la beuh y'a 2 mois meme si des fois sa me manque je veux pas replonger parce que j'arrive pas à gérer ma conso tellement j'adore sa. J'ai lu qq part qui fallait environ 6 mois pour que le cerveau élimine toute trace de THC donc j'ai pas le choix que d'etre patient...

Je passe par des moments de déprime, stress, angoisse, crise de panique et phobie social qui ce transforme en haine envers les gens/l'humain encore au bout de 2 mois d'arrêt d'ou mon interrogation sur mon état psycho/psychique. Je consulte un psychologue qui ma assuré que je n'ai aucun trouble psychiatrique mais je doute toujours. Je suis devenu hypersensible à la lumière et au bruit sa me rend nerveux et m'épuise énormément.

Cordialement.

Profil supprimé - 19/10/2016 à 18h51

Bonjour,

Je me permet de répondre à ton message car j'ai déjà eu des mauvais trip, et suite à ça j'avais comme le sentiment de ne plus être moi-même, de ne plus être dans la même vie...
Alors comme toi j'ai fumer plus qu'il ne faut pour compenser déjà l'envie de reprendre (car c'est bon faut avouer), et puis tenter de calmer ces angoisses qui me faisaient croire que je ne serai plus jamais comme avant...

Mais comme l'as s bien dis le modérateur, il faut toujours qu'une personne soit disponible pour t'aider en cas de Bad (ça évite des conneries, et de gros accidents bêtes), et bien sûr la consommation de cannabis ne hausse n'aide vraiment pas contrairement à ce que tu crois.

Il ne faut surtout pas t'en vouloir, c'est fait et culpabiliser ne fera que te déprimer encore plus. (plus facile à dire qu'à faire).
As-tu un ami à qui parler? Un soutien amical est toujours bénéfique, et bien sûr n'hésite pas à consulter un psychologue, médecin ou travailleur social qui sont là pour ça.
Grâce à la motivation et le temps, tout peux s'arranger mais plus tôt le probleme sera pris en charge moins il y aura de risque à rechuter...

En tout cas, je te souhaite bon courage et espère que j'ai pu t'aider...

CDT