VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SENSATIONS PERSISTANTES APRÈS PRISES DE DROGUES

Par Theo Postée le 26/07/2021 13:35

Bonjour, Je pars en soirée avec un ami, durant laquelle nous avons consommé de l'alcool, de l'extasy, du 3MMC et de la Kétamine. Cétait le dimanche 18 juillet. Le lundi, rien d'alarmant, sauf le soir avec un début d'angoisse. Le lendemain, je me suis senti très faible au réveil avec des vertiges et très angoissé notamment avant une réunion au travail. A la suite de cette réunion, je me sens tout à fait normal... Depuis, je ressent une sensation très étrange, comme si j'avais les idées confuses, des sortes de vertiges. une vision claire mais différente, comme un espère de buzz sur le haut du crane. Mes excuses pour ces explications confuses. Il est clair que je ne sens pas dans mon état normal. Je vous avoue que cela m'angoisse et lorsque l'angoisse monte ces sensations s'amplifient. Angoissé de porter ça le reste de ma vie. Je suis un homme de 32ans, stable avec un bon job. Mes prises de drogues sont très occasionnelles, quelques fois par an... Je sors d'une période de travail très intense et enchaine directement, donc pas beaucoup de vrai repos en perspective (de repos sans mail, ni téléphone). J'espère que ce ne fut pas la fois de trop.... Merci d'avoir pris le temps de me lire, je me sens assez désemparé. Belle journée

---

Mise en ligne le 28/07/2021

Bonjour,

Vous évoquez des effets indésirables qui ne se dissipent pas, et ce plus d'une semaine après la consommation de plusieurs substances. Nous tenons à saluer votre initiative de solliciter notre service pour ne pas rester seul avec vos inquiétudes.

Nous vous rassurons, ce que vous traversez semble être caractéristique d'une consommation de substances psycho-actives. Il s'agit de la "descente", qui est un phénomène à retardement. C'est-à-dire que votre organisme accuse le coup de la consommation de ces produits, dont la plupart sont dits "stimulants" car ils améliorent certaines fonctions de votre système nerveux. Par exemple, lorsqu'elle agit, la MDMA vient puiser dans votre stock de sérotonine (voire l'épuiser) pour vous permettre de ressentir de l'euphorie ainsi qu'une connection particulière aux personnes qui vous entourent.

Par la suite, puisque votre organisme n'a plus de sérotonine, vous pouvez donc ressentir une importante fatigue (liée à la surstimulation de votre organisme) ou un mal-être. C'est comme si c'était le revers de la médaille, l'exact opposé des effets que procure habituellement la MDMA. Ce phénomène est temporaire, le temps que votre organisme reconstitue ses réserves de sérotonine (ce n'est qu'une question de jours), et que vous vous reposiez physiquement.

Les sensations que vous recensez (faiblesse, stress, vertiges, distorsions visuelles...), correspondent aux effets secondaires et indésirables d'une consommation simultanée de plusieurs substances. Nous pensons que ces effets sont accentués (voire alimentés) par votre angoisse. Mais nous tenons à vous rassurer, le corps finit par éliminer les molécules actives (en quelques heures). Si vous avez l'impression d'être dans un état anormal, c'est sans doute lié à la fatigue accumulée, et surtout à la capacité incroyable d'auto-persuasion du cerveau.

Par ailleurs, nous souhaitons vous informer des risques liés aux interactions entre les produits que vous avez consommés, en vue de prochaines soirées. De manière générale, il est contre-indiqué de faire des mélanges, puisque les effets d'une substance peuvent être décuplés, perturbés, ou dissimulés par une autre. De manière plus particulière, il est fortement déconseillé d'associer une drogue de synthèse (cathinones, MDMA, kétamine...) à une autre, ou à de l'alcool. Il existe un important risque de dépression respiratoire ou d'accident cardiaque (car surstimulation du coeur). Nous vous joignons les articles consacrés aux différentes substances que vous pouvez parcourir pour en apprendre plus, notamment sur les interactions (dans la rubrique "Risques et complications") et les moyens d'éviter les mauvaises expériences ou les dangers ("conseils de réduction des risques"). Il vous est également possible de rechercher dans un moteur de recherche, le tableau récapitulatif des interactions entre les drogues.

Nous espérons que malgré votre emploi du temps contraignant, vous pourrez trouver du temps pour vous reposer.

En cas de besoin, ou pour toute autre question, n'hésitez pas à revenir vers notre service, que ce soit par les Questions/Réponses, le tchat (entre 8h et minuit), ou notre ligne d'écoute (entre 8h et 2h, au 0 800 23 13 13).

Prenez bien soin de vous.

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)
- Fiche sur la kétamine
- Fiche sur les cathinones