FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# EFFETS SECONDAIRE APRÈS UNE PRISE DE MDMA

Par jojo_nqnt Posté le 08/11/2021 à 00h49

Vendredi 29 Octobre dernier, j'ai pris pour la première fois de la MDMA, il faut savoir qu'avant ma prise, j'avais fumé pas mal de Weed, et bu un peu d'alcool. J'ai pris un premier para, pendant 2h le trip se passe très bien, et sur le coup de la confiance je décide de prendre un deuxième para. En pensant que ça allait bien se passer, au final j'ai eu la nausée, et j'ai même vomi, je suis parti en bad trip, c'était je pense le pire bad trip de ma vie. Bon en vrai c'était pas si horrible, en gros je paniquais énormément, je faisais de la tachycardie, je croyais que j'allais mourir... etc... Finalement mon meilleur ami qui était avec moi à su trouver les mots juste pour me rassurer, j'ai réussi à retrouver mes esprits, mais j'étais vraiment épuiser, physiquement et psychologiquement. 4 jours plus tard, un matin, j'étais sur mon ordi et un moment je commence à me sentir bizarre et d'un coup j'ai eu une remontée très forte alors que j'avais rien pris, j'avais fumé un joint la veille. En gros j'ai fait une sorte de bad trip sauf que les effets ont duré plus de 12h (je faisais de la tachycardie, j'avais l'impression que j'allais mourir et je transpirais énormément). Cela fait une semaine que ça m'est arrivé et depuis je me sent bizarre, psychologiquement je vais plutôt bien en vérité, mais mon coeur bat assez vite et très fort, j'dors assez mal en plus de ça (je fais pas de cauchemar cependant) ça m'inquiète un peu et je sais pas quoi faire, est ce que ça va s'arranger avec le temps ? Est ce que je dois consulter ? Parce que je sais pas trop quoi faire...

## 2 RÉPONSES

**Moderateur - 09/11/2021 à 10h23**

Bonjour Jojo,

Vous n'êtes pas le seul à qui cela arrive. Lorsqu'on a vécu un bad trip il peut tout à fait y avoir des sortes de "remontées", même si l'on n'a rien pris.

Mais comme vous vous en doutez peut-être puisque vous l'évoquez, fumer des joints est un facteur qui favorise la réapparition de ces symptômes. Nous vous conseillons de les arrêter pour l'instant et d'être très parcimonieux si vous reprenez ensuite une consommation.

En effet, le cannabis est aussi une substance légèrement hallucinogène et il est tout à fait possible de déclencher un bad trip avec cette drogue. Or, l'expérience montre qu'une personne qui a vécu un bad trip y devient sensible, c'est-à-dire plus susceptible d'en avoir un de nouveau. Donc, vraiment, faites attention à vous.

Je vous conseille d'essayer de ne pas vous focaliser sur ces symptômes. Essayez de les accepter quand ils apparaissent, de faire autre chose pour ne pas trop y penser et surtout n'angoissez pas parce qu'ils arrivent. Le bad trip est un traumatisme pour le cerveau et ces symptômes (tachycardie, sentiment d'irréalité...) sont des mécanismes de défense naturels. Ils vont diminuer dans le temps si votre cerveau n'est pas de nouveau bousculé.

Vous n'avez pas spécialement besoin de consulter pour le moment. Cependant faites-le si vous commencez à vous sentir débordé par ce qui vous arrive, si l'anxiété s'installe et devient envahissante. Un médecin peut par exemple vous prescrire un anxiolytique.

Dans l'immédiat favorisez votre hygiène de vie : rythme régulier, bonne alimentation, pas de psychotropes, du repos et investissez-vous dans des activités "actives" et qui vous plaisent. En d'autres termes du sport, des activités manuelles, de la marche plutôt que, par exemple, de longues sessions de jeux vidéos ou de télévision.

En espérant que cela puisse vous aider. N'hésitez pas à revenir nous raconter la suite car vous serez lu et cela peut aider d'autres personnes.

Cordialement,

le modérateur.

**jojo_nqnt - 09/11/2021 à 16h49**

Merci infiniment, ça commence vraiment à s'apaiser depuis quelques jours, merci beaucoup d'avoir pris le temps de répondre, je vais appliquer ce que vous m'avez dit, merci !