

Vos questions / nos réponses

# Crise psychologique sous MDMA

Par [Profil supprimé](#) Postée le 16/08/2020 19:43

Bonjour, Hier j'ai consommé pour de la première fois de la MDMA avec un ami. C'était lors d'une soirée chez moi, nous avons commencé à en prendre après que les invités soient partis. Comme c'était notre première fois, on a voulu être prudent et on a pas touché à de l'alcool de la soirée, car on nous avait prévenu du mauvais ménage que ça occasionne avec la MDMA. On a d'ailleurs commencé par prendre un huitième de cachet chacun, puis après avoir attendu une heure, nous avons repris un huitième, et voyant que les effets ne montaient pas beaucoup, nous avons repris un quart une heure plus tard encore. Au final, nos temps d'attentes entre les différentes prises nous on permis de ne pas avoir d'effets violents mais au contraire très progressifs. Au final, nous avons consommé un cachet chacun tout en fumant du cannabis au long de la soirée. Tout se passait bien jusqu'à ce que je perde le contrôle. A un moment, tard dans la nuit, je ne l'ai pas senti tout de suite, mais j'ai arrêté de penser par moi même. A la place, c'est comme si quelqu'un d'autre pensait à ma place sans que je m'en rende compte. Je suis revenu à moi même lorsque peu après, je me suis mis en colère contre mon ami pour une raison futile, sauf que loin crier ou de m'emporter, le ton de ma voix est devenu véritablement dangereux. Mon ami a senti tout de suite que quelque chose n'allait pas, qu'il était sur le moment en réel danger, et son regard m'a ramené à moi-même. Je me suis excusé plusieurs fois à mon ami et on a passé le reste de la nuit à essayer de comprendre ce qui m'était arrivé. Sur le moment, c'est comme si c'était tout ce qu'il y avait de plus mauvais en moi qui s'était exprimé sans filtre, sans que j'en sois conscient. Ce qui me trouble vraiment, c'est que je suis quelqu'un de calme, qui évite le conflit. J'essaie toujours de comprendre les autres et je ne me mets quasiment jamais en colère. Je ne sais vraiment pas ce qu'il s'est passé. Ce qui me fait peur, c'est que je ne suis jamais senti bien dans ma peau et que j'ai tendance me poser beaucoup de questions. Ces derniers temps, j'ai senti la sensation grandissante que quelque chose cloche chez moi, et je me demande si cette expérience n'aurait pas ouvert la brèche à des troubles mentaux. Je me sens terriblement coupable par rapport à mon ami car je lui ai vraiment fait peur. Je vous demande votre aide car je n'ai pas trouvé de témoignage de phénomène similaire au mien sur internet. J'espère que je suis pas fou S'il vous plait aidez moi

---

**Mise en ligne le 17/08/2020**

Bonjour,

Comme tout produit psychoactif, la MDMA, même lors de la première prise, peut générer de nombreux effets et effets secondaires.

La MDMA provoque, entre autres, une désinhibition et ainsi permet l'expression d'émotions, de comportements que nous contrôlons ou réprimons en temps normal.

Cette expérience que vous avez vécue l'autre soir, a visiblement eu un impact traumatique générant ainsi de nombreuses questions et angoisses, lors desquelles, la peur de devenir "fou" peut être présente. Or, cela ne veut pas dire que vous êtes sujet à des troubles psychiatriques graves. C'est probablement l'anxiété qui est présente en vous qui crée cette pensée, cette inquiétude.

Le fait d'avoir consommé en même temps du cannabis n'était pas recommandé. L'interaction des deux produits génèrent souvent plus d'anxiété et de comportements impulsifs. Comme vous l'avez sans doute compris, il paraît alors nécessaire d'apaiser votre état.

Pour cela, nous vous encourageons à adopter une bonne hygiène de vie : vous coucher tôt, avoir une alimentation équilibrée, éviter la consommation de café, de drogues et d'alcool.

En parallèle, nous vous conseillons d'effectuer toutes activités qui pourront vous apporter détente et bien-être (relaxation, bain chaud, activités de détente et de loisirs, ...).

Si vous ne constatez pas d'amélioration dans les jours qui suivent, n'hésitez pas à solliciter une aide médicale et/ou psychologique. Sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui peuvent vous recevoir de façon gratuite et confidentielle. Vous trouverez les coordonnées des CSAPA sur notre site internet Drogues Info Service dans la rubrique "adresses utiles".

Pour toutes autres questions ou pour échanger de façon plus approfondie sur cette situation, sachez que vous pouvez joindre nos écoutants tous les jours, soit par téléphone au 0800231313, appel anonyme et gratuit, de 8h à 2h, soit par Chat, de 8h à minuit.

Bien à vous

---

### **En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)