© Drogues Info Service - 17 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Mdma J+9

Par Profil supprimé Postée le 14/03/2022 13:58

Bonjour, J'ai 35ans, j'ai pris de la Mdma pour la 1ere fois il y a 9 jours (samedi 5 mars). Avant ca, la seule drogue que j'avais testé était la cocaine et seulement à 3 reprises et petite dose. Pour info je pèse 60kg et j'avais mangé à 17h mon diner (la digestion me bloquant souvent pour boire, j'avais décidé de manger plus tot) Il était tard, j'étais fatigué, bu deja 5/6 verres mais je me sentais assez bien pour tester ma 1ere "vraie" drogue. J'ai commencé par une dose d'environ 0.4g... Au bout de 20 mins et en pleine discussion, je me sens littéralement foudroyé. Ca ne va pas du tout et je dois m'asseoir en urgence. Par chance, mes amis sont à cotés de moi et me disent de me concentrer sur ma respiration. Je me sens partir, les jambes sont paralysés, les pieds gelés... puis ca remonte jusqu'à ma tete qui tourne dans tous les sens. Je suis en état de choc et l'impression que je vais y passer. Tout cela m'a semblé très long puis je fini par retrouver mes esprits. Mon ami m'e dit que personne n'a rien remarqué autour de moi et que cela a duré 15 mins seulement. Je me sens soulagé mais completement défoncé (je pèse mes mots)... je n'ai jamais ressenti ca et je me vois dans une piece toute noire sans vision panoramique alors qu'en réalité je suis sur la terrasse d'un bar ou il y a énormément de passage. J'ai beaucoup d'hallucination (1ere fois de ma vie), je vois tout le monde avec 4 yeux et j'en passe. Dans l'euphorie de la soirée et peut etre 2h après envion, je reprendrais à 2 reprises des micros doses (mon ami gérait ca).. pour etre précis environ 0.15 x2 donc pour un total de 0.7g. Je me coucherais vers 9h du matin pour etre debout vers 11h. Rien à voir avec un lendemain de cuite qui en general est très pénible. 3 jours plus tard je me sens en très petite forme puis le lendemain au top... je vais meme aller faire une grosse séance de sport. Jeudi alors que je me balade doucement, je me sens comme défoncé.. ce n'est pas désagréable mais surprenant. Je suis dans un état second quasiment toute la journée. Vendredi je ne suis plus défoncé mais les vertiges commencent. Samedi aucune évolution. Dimanche je décide d'aller me balader et ca devient compliqué, je sens ma tension très basse. Je suis obligé de m'asseoir car les vertiges sont trop nombreux et les jambes trop lourdes. Ce matin, après une bonne nuit de sommeil et des le réveil, me voila avec des vertiges encore plus fort alors que je suis encore couché. Je ne me sens meme pas la force de me lever pour aller aux toilettes. Je pleure et j'ai peur en ne comprenant pas comment cela a pu se dégrader en 48h. Est ce que cela peut etre dangereux pour ma santé ? Par chance, je travaille quand je veux et me suis mis au repos toute la semaine donc aucune pression. Je m'inquiète de voir ces nombreux vertiges inexistants à J+4 et surtout serait incapable de refaire une session de sport à l'instant aujourd'hui. Commence est ce possible que jeudi dernier j'étais en pleine possession de mes moyens et qu'aujourd'hui je sois au fond de mon lit ? Désolé pour le pavé et merci de votre retour.

Mise en ligne le 14/03/2022

Bonjour,

Vous avez testé la MDMA alors que vous étiez fatigué, qu'il était tard et que vous aviez déjà consommé quelques verres. Cette expérience vous a "foudroyé" et a provoqué à la fois des hallucinations visuelles mais aussi des troubles physiques (tête qui tourne, sensation de jambes paralysées, pieds gelés). Vous avez aussi craint pour votre vie. Vous avez néanmoins, dans l'euphorie, reconsommé 2 fois au cours de la soirée et avez vécu une descente mitigée avec des hauts et des bas selon les jours.

Vous vous inquiétez car à J+9 vous ressentez toujours des troubles qui se manifestent sous forme de vertiges et qui vous empêchent de mener votre vie normalement.

La MDMA est un produit psychoactif qui impacte le système nerveux en modifiant les perceptions, l'humeur, la conscience. Cela peut conduire aux effets secondaires que vous décrivez, sensibilité au froid, émotivité accrue, anxiété, distorsions visuelles, élévation du rythme cardiaque et de la pression sanguine... L'apparition de ces symptômes dépend à la fois des quantités consommées, de la qualité du produit mais aussi du contexte de la consommation (fatigue, humeur du moment...)

Le produit agit en moyenne de 3 à 6 heures selon le dosage et les individus. Suite à cela, comme la substance exerce une action stimulante sur la libération de sérotonine et de dopamine par le cerveau, il peut y avoir une descente plus ou moins difficile, de l'ordre de quelques heures à quelques jours. Il faut en effet un certain temps au cerveau pour réajuster sa production de sérotonine et de dopamine. Ce qui peut expliquer votre sentiment de grande fatigue et vos vertiges.

Votre état général physique et psychique peut également influencer votre expérience avec le produit : la fatigue, l'anxiété à l'idée de tester un nouveau produit qui vous met en hypervigilance, un mal être sous-jacent ou encore un contexte non sécurisant peuvent favoriser l'apparition d'angoisse ou d'un bad trip.

Le bad trip, autrement dit les sensations désagréables que vous avez pu ressentir sont en quelque sorte des micro-traumatismes pour le cerveau qui les garde en mémoire et les réactive même lorsque votre organisme a éliminé toute trace du produit. C'est pourquoi nous ne pouvons que vous inviter à vous changer les idées, à faire des choses agréables ou rencontrer des personnes qui vous font du bien pour ne pas vous focaliser sur des sensations ou des types de pensées envahissantes.

Nous entendons votre détresse et vos interrogations par rapport à ces vertiges qui continuent à vous perturber. Si cet état perdure, vous pouvez vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous pouvez être reçu de manière non jugeante et bienveillante par une équipe pluridisciplinaire spécialement formée en addictologie, médecins, infirmiers, psychologues... qui seront à votre écoute et pourront vous informer et vous soutenir face à cette expérience difficile. L'accueil est confidentiel, non payant et se fait sur rendez-vous.

Ne connaissant pas votre localisation, nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet. En indiquant votre "ville/département", vous aurez accès au moteur de recherche qui vous permettra d'obtenir la liste des structures au plus proche de votre domicile.

Si vous souhaitez renouveler vos consommations, nous vous invitons à rester attentif à vous-même et à éviter de consommer des produits psychoactifs si vous vous sentez fatigué, déprimé, stressé ou si l'ambiance ne s'y

prête pas. Dans ce cas, une prise de substance peut exacerber un état émotionnel déjà présent. Nous vous recommandons la plus grande prudence de manière à ne pas vous mettre en danger en consommant des petites quantités pour éviter les risques de surdose. La MDMA étant une substance illicite, il est difficile de connaitre avec précision la teneur en substance active. Les produits peuvent aussi contenir des produits de coupe, toxiques pour les usagers.

Pour votre information, nous vous joignons également la fiche MDMA de notre site internet.

Pour une écoute ou toute autre question, n'hésitez pas à contacter nos écoutants, ils sont disponibles 7jours sur 7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet.

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)