

Vos questions / nos réponses

## Ecstasy

Par [Jujuyaya](#) Postée le 02/04/2022 14:36

Bonjour je poste ce message pour avoir vos avis. Alors voilà j'ai une amie de longue date qui m'a parler d'essayer de l'ecstasy elle m'a parler de tout les effets que cela procure et j'avoue que par curiosité j'ai envie d'essayer mais en même temps j'ai peur parce que c'est quand même de la drogue mais j'ai pas envie de me dire que j'ai rater une expérience. Donc ma question c'est est ce que si je me limite à 1 ou 2 fois dans ma vie a en prendre est ce que cela peut être dangereux pour ma santé si j'en consomme une petite dose comme mon amie me l'a conseillé ? Sachant que c'est vraiment juste pour essayer et que j'en reprendrais plus apres ! Et quels sont les effets néfaste ? et si le coprs s'en remet

---

**Mise en ligne le 04/04/2022**

Bonjour,

Vous vous interrogez sur les risques éventuels liés à une première consommation de MDMA (appelée également "ecstasy"). Nous saluons votre démarche de contacter notre service afin d'en savoir un peu plus sur les effets de cette substance. Vous faites preuve de courage et de responsabilité.

Il est tout à fait normal d'être tentée par l'idée d'essayer des substances psycho-actives. Ces dernières sont très présentes dans notre société, malgré un cadre législatif très sévère. Si vous décidez de faire l'expérimentation de la MDMA, nous ne pouvons que vous encourager à vous informer et à vous préserver des risques éventuels.

Nous vous rassurons, il est impossible de rester "bloquée", le corps finit par éliminer la substance. En revanche, il est important de prendre soin de soi et de ses ami-e-s, pendant et après la consommation.

La MDMA est une drogue dite "stimulante", c'est-à-dire qu'elle permet d'accentuer certaines fonctions de notre organisme, notamment les systèmes dopaminergiques et sérotoninergiques (dans notre système nerveux). Autrement dit, la MDMA vient augmenter le taux de ces molécules présentes naturellement dans notre cerveau, pour nous permettre de ressentir une importante euphorie, une meilleure connection aux autres, et ne pas ressentir du tout la fatigue.

Si vous décidez d'en consommer, nous vous encourageons à n'en prendre qu'une petite quantité, comme vous l'avez bien évoqué. Il est impossible de connaître la composition exacte d'un comprimé ou d'une dose de poudre. En effet, certains produits de coupages sont mélangés au principe actif, et peuvent entraîner des effets imprévisibles ou un surdosage. Mieux vaut donc prendre un tiers ou une moitié, afin de laisser le temps au corps d'accueillir les effets.

Puisqu'il s'agit d'une drogue "stimulante", elle génère une importante sensation de chaleur (et des suées). Il est donc conseillé de porter des vêtements confortables, pas trop serrés. De même, l'organisme étant "surstimulé", il va être épuisé par les effets ressentis; il est donc conseillé d'être reposé, d'avoir mangé et d'être hydraté avant de consommer de la MDMA.

La MDMA agit sur le système rénal. Sur le moment, elle bloque le fonctionnement des reins, et ne permet pas à l'eau de s'éliminer. Il vaut mieux donc boire de petites quantités d'eau régulièrement, plutôt qu'une très grosse quantité (ce qui peut être dangereux).

Il est fortement déconseillé de mélanger plusieurs produits ensemble, en particulier l'alcool et la MDMA (dont le mélange est très毒ique pour le foie). Si vous prenez des anti-dépresseurs, n'hésitez pas à contacter notre service afin de voir si une consommation de MDMA est possible. Certains traitements anti-dépresseurs atténuent les effets de la MDMA, tandis que d'autres traitements anti-dépresseurs sont tout à fait incompatibles (et dangereux).

Pour agir, la MDMA puise (voire épuise) dans les stocks de dopamine et de sérotonine, pour permettre de ressentir les effets de la "montée". Cependant, une fois les stocks épuisés, la "descente" survient: c'est comme le revers de la médaille, une inversion de l'humeur (syndrome dépressif, grande fatigue, idées noires...). C'est tout à fait normal, et ce n'est que temporaire, le temps que le corps reconstitue les stocks de sérotonine. Cela peut faire peur, et être très éprouvant, notamment pour les personnes de nature anxieuse ou déprimée. C'est la raison pour laquelle, en cas de période difficile, il est conseillé de ne pas consommer de substance pouvant intensifier un état de mal-être. Cette descente peut survenir 24 à 48h après la consommation, et durer quelques jours. Il est souvent nécessaire de se ménager pendant les jours suivant la consommation (privilégier des activités ne demandant pas trop d'effort, et plutôt réconfortantes).

Cela fait peut-être beaucoup d'informations à digérer, mais il nous semblait important de vous expliquer comment cette substance agit, afin de mieux percevoir les effets attendus, et les effets indésirables. Nous vous glissons la fiche concernant la MDMA en fin de réponse, afin de retrouver toutes les informations concernant le mode d'action et la réduction des risques.

Pour vivre une expérience de consommation du mieux possible, il s'agit surtout d'anticiper le moment (en étant dans des conditions favorables physiquement et psychologiquement), de se sentir en sécurité (l'endroit, les personnes présentes, ne pas en prendre trop, éviter les mélanges), et de préparer l'après (prendre soin de soi, pouvoir se confier en cas d'idées noires...).

Il existe également des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Ce sont des espaces spécialement destinés aux jeunes, pour évoquer dans un cadre confidentiel, sans jugement, et gratuit, ses questions par rapport aux consommations ou aux conduites addictives. Nous vous proposons 2 adresses à proximité de chez vous, si jamais vous ressentez le besoin de vous adresser à une CJC. N'hésitez surtout pas à nous contacter pour mûrir votre réflexion, ou en cas de mal-être (pendant ou après la consommation, par exemple).

Nous espérons avoir répondu à vos interrogations.

Prenez bien soin de vous.

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes**

---

### **Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie**

**63/65 boulevard Clocheville  
62200 BOULOGNE SUR MER**

**Tél : 03 21 99 38 82**

**Site web : [www.ch-boulogne.fr/](http://www.ch-boulogne.fr/)**

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

**Substitution :** Centre méthadone ouvert de 10h à 12h15 et de 13h à 15h en semaine

**Consultat° jeunes consommateurs :** CJC ouverte aux mêmes horaires que le CSAPA

[\*\*Voir la fiche détaillée\*\*](#)

### **PAEJ L'autrement**

**194, rue Nationale  
62200 BOULOGNE SUR MER**

**Tél : 03 21 87 24 43**

**Site web : [lpi62.fr/](http://lpi62.fr/)**

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

**Accueil du public :** Du lundi au Vendredi de 9h à 12h30 sur rendez vous et de 13h30 à 17h30 sans rendez vous.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Du lundi au Vendredi de 9h à 12h30 sur rendez vous, et de 13h30 à 17h30 sans rendez vous.

**Permanence téléphonique :** E-permanence (téléphonique et réseaux sociaux) du lundi au vendredi de 17h à 21h, le samedi de 9h à 12h et de 13h à 18h pour le public du boulonnais et du montreuillois: 06 33 96 69 20 / 03 21 87 24 43

[\*\*Voir la fiche détaillée\*\*](#)

### **En savoir plus :**

- [\*\*Fiche sur l'ecstasy \(MDMA\)\*\*](#)