FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# MDMA ET COCAÏNE

Par Laury Posté le 03/09/2022 à 14h42

Bonjour,

Voilà quelques mois que je fréquente régulièrement les soirées techno avec mon copain que j'ai rencontrée il y a quelques mois également et j'ai commencé à consommer de la MD et de la C avec lui (il commençait déjà avant en soirées mais très occasionnellement), au début c'était vraiment festif et c'était seulement un demi Tazz et une trace pour une soirée mais au fur et à mesure nous avons commencés à consommer plusieurs traces et même + de 1 tazz par soirée dont la semaine dernière ou j'ai abusée sur l'excasy et où j'ai fais un petit bad trip et comme je suis sujette à l'anxiété, hypersensibilité etc j'ai l'impression que c'est uniquement quand je suis sous tazz que je me sens bien, libre et donc je sens l'emprise se refermer tout doucement sur moi car depuis une semaine (après avoir abusé des exca et de la c) je me sens mal, mal de tête, transpiration excessive, angoisse… je ne sais pas vraiment comment remédier à tout ça.

## 3 RÉPONSES

**Moderateur - 07/09/2022 à 15h20**

Bonjour Laury,

Tout d'abord merci d'être venue ici pour en parler. Bienvenue dans ce forum !

Vous avez malheureusement raison sur l'emprise qu'est en train de prendre la MD et la C sur vous.

Plusieurs mécanismes sont en jeu :
- la tolérance : à force d'en prendre, aussi bien la MD que la C modifient le fonctionnement habituel de votre cerveau, qui s'adapte. Il s'adapte d'un côté en devenant moins sensible aux effets positifs de ces drogues, ce qui vous conduit à en consommer toujours un peu plus. Si vous essayez d'en prendre exactement la même quantité que la première fois que vous avez essayé vous verrez que les effets ressentis sont bien moins plaisants maintenant et vous voudrez forcément en prendre plus. Même si rationnellement vous avez l'impression de saisir une occasion, en fait c'est les besoins de votre cerveau qui vous amènent à prendre la décision "d'abuser", si je puis m'exprimer ainsi.

- la mise en veilleuse de certains fonctionnements dans votre cerveau. En fait en prenant de la MD et de la C vous rendez votre cerveau "fainéant". Il se repose sur ces drogues pour stimuler la production des neurotransmetteurs sources de plaisir et d'énergie et ne les fabrique plus lui-même comme avant, ou en bien moindre quantité. Le résultat c'est ce que vous décrivez : quand vous n'êtes plus sous taz ou sous cocaïne vous ne vous sentez plus bien, vous êtes mal, déprimée, fatiguée.

- la surstimulation de la production de certains neurotransmetteurs, notamment lorsque vous abusez, a aussi des effets parallèles sur votre corps : maux de tête, transpiration excessive, anxiété, angoisse, probablement agitation, etc. Et le pire c'est que quand vous êtes en manque vous pouvez aussi avoir ce type de symptôme.

Je viens de vous décrire sommairement quelques mécanismes en jeu. Mais cela ne raconte pas toute l'histoire car maintenant il s'agit de vous, de ce que vous voulez faire et de ce que vous allez faire.

Indéniablement vous devriez arrêter d'en prendre pour ne pas aller plus loin dans l'emprise. Mais êtes-vous prête à cela ? Cela demande de renoncer à ces drogues, aux effets qu'elles procurent. Cela va vous imposer une phase de mal-être de quelques jours à quelques semaines, avec de fortes envie d'en reprendre. Etes-vous prête à affronter cela ? C'est difficile... mais c'est possible !!

Que vous soyez prête ou pas, assez forte ou pas, ce que je vous invite à faire dès à présent c'est de prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Vous y rencontrerez des spécialistes des addictions auxquels vous pourrez poser vos questions, avec lesquels vous pourrez faire un bilan de votre situation. Quels que soient vos objectifs, même s'il s'agit de continuer pour vous pour le moment, ils pourront vous aider. Dans toutes les situations il y a des conseils à connaître pour réduire les risques et se donner de meilleures chances d'atteindre ses objectifs.

Par contre ne vous illusionnez pas trop avec des "demi-mesures" du type "je vais gérer toute seule" ou "la prochaine fois je n'en prends qu'une et la moitié de C pour ne plus abuser" parce que ce genre de résolutions qui compte sur votre seule volonté ne tient pas. En ensuite l'échec renforce votre sentiment d'impuissance face à la drogue. Essayez de prendre une décision globale avec laquelle vous êtes au clair (gérer, diminuer, arrêter...) tout en vous faisant aider pour y arriver. Prenez le temps d'y réfléchir mais ne traînez pas non plus. A nouveau, la consultation de professionnels des addictions pourra vous aider à prendre des décisions.

Prenez soin de vous et n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute pour en parler. Nous pouvons aussi vous donner les adresses de CSAPA.

Cordialement,

le modérateur.

PS : comme vous faites cela avec votre copain cela peut être un allié si vous prenez les mêmes décisions ou s'il appuie la vôtre, mais un obstacle si vous partez dans des directions différentes et que par exemple il part en teuf et consomme devant vous alors que de votre côté vous faites des efforts pour réduire ou arrêter. Prenez-le en compte et discutez avec lui aussi de ce qu'il voudrait faire.

---

**Laury - 07/09/2022 à 18h15**

Merci beaucoup pour votre réponse complète, je vais réfléchir à cela et regarder si dans ma ville (Angers) il y a un CSAPA.

---

**Laury - 07/09/2022 à 18h57**

Je veux juste vous informer que je me suis renseignée pour le CSAPA de ma ville (Angers) et j'ai vue que les horaires sont du lundi au vendredi de 9h à 17h et malheureusement je travail du lundi au vendredi de 9h à 17h et comme je viens de commencer un nouveau travail je ne peux pas m'absenter donc je voulais savoir si des permanences le samedi matin existait ? Merci

---