© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Prise MDMA sur 2ans

Par Ferrari56 Postée le 28/06/2023 10:57

> Bonjour, merci tout d'abord à ce qui vont prendre temps de lire. Je suis parti 3ans à l'étranger, pendant 2 ans, j'ai eu une consommation de Mdma tout les week-end, des fois même en semaine et week-end, 3 arrêt d'environ 2 mois et 3 mois, depuis que je suis en France soit 1 mois je n'est pas retouché à la Mdma, j'ai en revanche fumé un joint d'herbe qui m'a littéralement fait un bad trip ou j'ai eu la sensation de mourir le cœur qui arrêtais de battre, j'ai vécu ce bad trip pendant 6h et pourtant c'était une fin de joint, j'ai des douleurs à la nuque en permanence, une sensation de crépitement et des bruits de bulles qui éclate dans la nuque quand je bouge la tête, je suis fatigué tout le temps, je stresse tout le temps, j'ai le bras gauche engourdi depuis quelque jours, j'ai été hospitalier 2 fois en pensant que je faisais un avc, j'ai fait une radio du cerveau, tout va bien d'après les docteur, la je suis donc à la maison, j'évite tout par peur de me mettre dans un mauvaise état, je me force à manger, je prend des vitamines C upsa à croqué et du RelaxPhyt, 3 comprimé voir 4 par jours depuis 2 jours avec aujourd'hui, que puis-je faire pour sortir de cette situation qui me met vraiment mal à l'aise et qui me perturbé vraiment ? Merci encore une fois d'avoir pris le temps de me lire en espérant trouver une solution rapide.

Mise en ligne le 30/06/2023

Bonjour,

Nous avons le sentiment que vous souhaitiez vous adresser à d’autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Cela est possible dans notre rubrique « le forum des discussions » ou « témoignages », vous trouverez ces liens en bas de page pour que vous puissiez adresser votre question.

Le support « vos questions-nos réponses » permet d’obtenir une réponse par des rédacteurs professionnels formés en addictologie. Ainsi, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion concernant votre situation.

Le malaise et les sensations que vous nous décrivez font penser à un bad trip. Le bad trip est un malaise physique ou psychique lié à la consommation de cannabis. Les manifestations de ce malaise sont diverses et varient d’un individu à l’autre. C’est une intoxication au THC (substance active du cannabis) générant une forte angoisse et une grande peur par la personne qui la subit. Cela peut rendre cet événement traumatisant.

Même des consommateurs réguliers peuvent vivre à un moment ou à un autre, ce type de malaise.

De plus, il faut tenir compte de la nature du produit consommé. Le cannabis aujourd’hui, contient des teneurs en THC (substance active du cannabis) de plus en plus concentrées, là encore cela peut agir sur le ressenti des effets.

Pour en savoir plus vous trouverez en bas de page un lien vers notre fiche "cannabis" et un article sur le bad trip pour que vous disposiez de plus d'informations.

Par ailleurs, vous nous indiquez avoir consommé très régulièrement de l'ecstasy/MDMA sur plusieurs années. La prise régulière de toute substance peut fragiliser psychologiquement un individu. C'est un aspect qui peut aussi avoir une influence sur vos ressentis actuels.

La persistance de vos sensations désagréables peut être liée à la peur que le bad trip a généré en vous. C'est cette émotion qui entretient les idées inquiétantes et alimentent vos symptômes.

Ainsi, nous vous conseillons de tenter de vous apaiser en vous reposant et en adoptant une hygiène de vie saine (alimentation, hydratation et sommeil).

Tentez également d'occuper votre esprit au travers d'activités plaisantes pour décentrer votre attention des perceptions sensorielles. La peur vous met dans un état d'hypervigilance donnant une importance plus accrue aux sensations physiques qui pourraient passer inapercues, en temps normal.

Si cela perdure dans le temps, vous pouvez également en parler avec un professionnel en addictologie. Des consultations individuelles, confidentielles et gratuites sont possibles en Centre de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux peuvent vous apporter un soutien et une aide personnalisée dans un espace d’écoute bienveillant. Vous pourrez y aborder tout ce qui vous inquiète pour trouver des solutions à cette situation.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d’un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d’y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, n’hésitez pas à contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Peut-on faire un bad trip avec du cannabis