

Vos questions / nos réponses

## Jours suivants prise de MDMA / ecstasy

Par [Karmaaa](#) Postée le 24/04/2024 16:15

Bonjour, Je suis un fumeur de résine de cannabis et je fumais quasi tous les jours avant, mais il y'a exactement 25 jours j'ai consommé de l'ecstasy pendant tout un week-end (environ 4 cachets sur 3 jours de teuf ) avec des amis dans un cadre festif. On a fait une pause d'une semaine et on a recommencé un gros week-end (environ 4 cachets sur 4 jours). j'étais avec des amis de confiance c'était toujours dans un cadre festif. Sur le moment tout s'est bien passé je croyais vivre une "bonne" expérience et j'avais déjà essayé il y'a plus d'un an mais je n'avais pas ressenti d'effets ou de "descente". Au cours de ces deux week-end j'ai bien compris quels sont les effets de cette dogue et j'ai aussi eu une descente assez hard avec un peu de dépression et des mini crises de panique. Le problème c'est que ma dernière prise remonte a 17 jours pourtant des que je fume du cannabis je fais de l'hypertension et de la tachycardie/palpitations. Au début que je pensais que c'était un effet secondaire qui allait partir au bout de 2-3 jours comme une descente mais la ça reste et ça me fais paniquer et ça m'arrive de faire des gros Bad juste avec un joint. BREF : est-ce que la prise d'ecstasy peu provoquer de tels problèmes cardiaques ? est-ce que je devrais voir un médecin ? et est-ce que d'autres personnes vivent/ont vécu une expérience similaire ?

---

**Mise en ligne le 30/04/2024**

Bonjour,

Vous vous interrogez vis-à-vis de symptômes anxieux persistants suite à une consommation de MDMA (ecstasy) et de cannabis. Vous avez bien fait de solliciter notre service afin de ne pas rester seul avec votre inquiétude.

La MDMA fait partie des substances dites "stimulantes". En effet, la prise d'ecstasy se caractérise généralement par une euphorie et un débordement d'amour et d'énergie, car elle a une action sur la sérotonine et la dopamine. Pour ressentir les effets plaisants de la MDMA, cette dernière vient puiser (voire épuiser) le stock de ces deux neurotransmetteurs dans le cerveau. Cela se ressent aussi sur le système cardio-vasculaire, par l'élévation de la pression artérielle et des perturbations du rythme cardiaque.

En cela, la consommation de MDMA est contre-indiquée aux personnes présentant une fragilité cardio-vasculaire. Néanmoins, ce que vous traversez aujourd'hui semble relever davantage d'une anxiété résiduelle, que d'un trouble cardiaque.

On ne peut jamais anticiper la façon dont on va vivre le moment de la consommation. L'expérience dépend de plusieurs facteurs:

- le produit (sa composition, le mode d'usage, les doses consommées...),
- le contexte (environnement sûr ou non, entourage familial...),
- la personne qui consomme (état de santé général, état émotionnel...).

La descente n'est pas un système, mais elle est très fréquente. Son intensité varie aussi en fonction des mêmes facteurs. Plus on consomme, plus la descente risque d'être brutale. C'est le revers de la médaille, en quelque sorte. Elle se manifeste par un profond abattement, de l'anxiété, et une très grande fatigue. Ce n'est habituellement que temporaire, le temps que votre organisme se repose et qu'il reconstitue son stock de sérotonine et de dopamine.

Cependant, vous faites face à une persistance d'un état anxieux, majoré lors de la consommation de cannabis.

Il est très probable que les deux épisodes de consommation de MDMA aient entraîné une sorte de 'vulnérabilité', de terrain anxieux. La consommation de cannabis, si elle permet parfois de se sentir bien, peut malheureusement tout aussi bien accentuer un mal-être latent. Actuellement, c'est comme si le cannabis venait "chatouiller" un état anxieux, ce qui peut donner naissance à des attaques de paniques dont la tachycardie et les palpitations sont des symptômes.

Pour le moment, votre système nerveux est comme "sensible", "en alerte". Il a besoin de comprendre que vous n'êtes pas en situation de danger, et que vous contrôlez ce qui se passe. Nous vous encourageons à prendre soin de vous (activités physiques adaptées, alimentation équilibrée...) et à limiter les situations stressantes. Nous vous recommandons d'éviter notamment tout élément qui pourrait bouleverser votre système nerveux, comme la consommation de substance (en particulier l'alcool ou le cannabis).

Si vous souhaitez être accompagné vis-à-vis de ce que vous traversez, il est possible d'être épaulé par des professionnel-le-s de l'addictologie, gratuitement et de manière confidentielle. Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) proposent des échanges ou un soutien à toute personne jusqu'à 25 ans qui se questionne par rapport à des consommations.

Nous ajoutons en bas de page deux adresses à proximité de votre lieu de résidence. N'hésitez pas à les contacter si vous le souhaitez.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Prenez bien soin de vous.

---

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

---

### **[CSAPA du Centre Hospitalier de Versailles: Site de Trappes](#)**

3, place de la Mairie  
Institut de Promotion de la Santé - 2ème étage  
**78190 TRAPPES**

**Tél :** 01 73 85 60 00

**Site web :** [www.ch-versailles.fr/Addictologie/5/5/42](http://www.ch-versailles.fr/Addictologie/5/5/42)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous : Lundi-Mercredi-Jeudi : 9h-12h30 - 13h30-17h, Mardi: 10h-12h30 et 13h30-19h (pas de consultation de 13h30 à 16h30) Vendredi: 9h-12h30 et 13h30-16h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous des jeunes de moins de 24 ans inclus, avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA du Centre Hospitalier de Versailles: site de Versailles](#)**

55 rue du Maréchal Foch  
**78000 VERSAILLES**

**Tél :** 01 39 63 95 00

**Site web :** [www.ch-versailles.fr/Addictologie/5/5/42](http://www.ch-versailles.fr/Addictologie/5/5/42)

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00 (accueil téléphonique ouvert dès 9h). Fermeture de l'accueil le lundi après midi (dès 13h) et le vendredi de 13h à 14h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous des jeunes de moins de 24 ans inclus avec ou sans entourage.

**Substitution :** Initiation, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)