Vos questions / nos réponses

Retour de l’envie de consommer après des années d’arrêt

Par Lorkhan Postée le 06/08/2026 11:02

> Bonjour, J’ai été très addict à la cocaïne et accessoirement consommateur de cannabis et d’alcool à un jeune âge. J’ai des troubles psychologiques liés à des traumatismes et ça a été une façon de me sentir « normal » en quelque sorte. Après des mois de travail sur moi-même et de souffrance j’ai réussi à m’en séparer. Malheureusement, il y a quelques semaines, j’ai consommé de la MDMA dupé par la réputation qu’a cette substance de ne pas être addictive. J’aurais presque préféré ne pas passer un si bon moment, l’euphorie était intense, un sentiment de bonheur, que tout est à sa place et de me sentir libéré du poids du monde, des obligations et de la solitude. Le sentiment d’amour était très fort aussi, je crois que ça joue. Juste danser, être avec mes amis, ça m’a donné l’impression de me sentir vivant plus que jamais. J’en ai repris une seconde fois quelques semaines après, l’expérience était similaire voire même plus intense (sûrement car j’ai pris un dosage plus élevé, mis en confiance par ma précédente expérience). Cependant suite à cette prise, j’ai eu beaucoup de mal avec le « retour à la normale ». Une très grande tristesse, un sentiment de perte de sens face au quotidien. Avoir vécu de tels sentiments de joie, d’euphorie et d’amour a suffit à rendre ma vie normale très morose et vide. Ce sentiment me donne une furieuse envie de reconsommer et pas seulement de la MDMA mais également de la cocaïne, de l’alcool, des joints… même des cigarettes alors que j’avais arrêté. Tous les jours ça recommence comme si tous mes efforts étaient réduits à néant, je me sens tellement vide, dès que mes amis veulent faire une soirée je n’ai plus envie d’être sobre. Alors que simplement profiter de leur présence me suffisait il y a encore quelques mois. Je me sens désespéré et je ne sais pas quoi faire pour me débarrasser de cette obsession à retomber dans mes travers.

Mise en ligne le 07/08/2026

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre situation que vous nous expliquez bien.

La MDMA peut effectivement provoquer un effet euphorique temporaire en provoquant un pic de sérotonine dans l'organisme. Toutefois comme vous avez pu l'expérimenter, il est courant que le consommateur traverse une phase de descente qui peut s'étendre sur plusieurs jours. Durant cette période, des symptômes de tristesse de fatigue d'angoisse et un sentiment de solitude pouvant ressembler à une forme de "mini dépression" peuvent se manifester.

L'usage régulier de la MDMA peut entrainer une forme d'accoutumance et d'après une étude récente qui demande confirmation, une addiction pourrait se mettre en place après seulement quelques prises chez certains utilisateurs. Pour davantage d'informations, vous trouverez en bas de réponse un lien vers notre fiche-produit sur la MDMA.

Nous mesurons dans tous les cas que ces consommations ont pu réveiller chez vous une appétence à reconsommer et que cela vous préoccupe fortement. Il vous est tout à fait possible de vous tourner vers des professionnels du champ de l'addictologie qui pourront vous soutenir sans jugement dans cette fragilité émotionnelle et face aux produits que vous ressentez actuellement.

Vous pouvez dans ce sens vous tourner vers des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il s'agit de consultations individuelles proposées dans un cadre confidentiel et non payant (pris en charge par la Sécurité Sociale).

Les équipes de CSAPA sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ils sont tout à fait aptes à vous soutenir dans ce que vous traversez.

Si cette piste vous convient, vous trouverez en bas un lien "adresses utiles" permettant d'effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à ne pas rester seul avec votre mal-être.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)
- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- J'ai recommencé à consommer