



## FICHE AMBASSADEUR – MDMA

### 1. Ce qu'on ne dit pas toujours... mais qu'il faut savoir

Ce qu'on entend souvent :

« C'est la drogue de la fête. »

« Ça te rend juste heureux, câlin, ouvert. »

« Une fois de temps en temps, c'est pas grave. »

Ce que ça cache parfois :

Oui, la MDMA rend euphorique... mais la descente peut être rude, et la composition incertaine. Certains comprimés ou cristaux contiennent d'autres substances plus dangereuses.

### 2. Ce que c'est :

La MDMA (3,4-méthylènedioxy-méthamphétamine) est un **psychostimulant et empathogène**.

Elle agit sur la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline, ce qui provoque :

- euphorie
- sentiment de connexion aux autres
- perception amplifiée de la musique, du toucher, des émotions

Mais son usage n'est jamais neutre pour le cerveau.

### 3. Ce que l'on constate chez certains jeunes

Ce qu'ils recherchent :

- **Sentiment de bien-être, d'unité**
- **Énergie et endurance pendant la fête**
- **Rupture avec l'ennui, le stress, l'angoisse**

## Ce qu'ils vivent parfois :

- **Surstimulation (épuiement, déshydratation, hyperthermie)**
- **Redescente brutale : fatigue, anxiété, irritabilité**
- **“Crash” émotionnel dans les jours suivants (appelé « Tuesday Blues »)**
- **Usage répété pour revivre l'état d'euphorie initial**

## 4. Ce que dit la médecine

Mécanisme d'action :

La MDMA provoque une libération massive de sérotonine, mais aussi de dopamine et noradrénaline, qui modifient les perceptions sensorielles, les émotions et le rythme cardiaque. Ce déséquilibre brutal met le système nerveux sous tension.

Risques à court terme :

- Déshydratation ou coup de chaleur (surtout en milieu festif)
- Troubles cardiaques, convulsions
- Confusion, hallucinations, agressivité
- Malaise ou perte de conscience

Risques à moyen/long terme :

- Trouble de la mémoire ou de la concentration
- Épuisement des réserves naturelles de sérotonine → dépression
- Dommages neurologiques durables en cas d'abus
- Risque de dépendance psychologique

## 5. Signes à repérer

(Avec bienveillance, sans suspicion excessive)

- Excès de fatigue ou de nervosité après un week-end
- Pupilles dilatées, mâchoires crispées
- Changements d'humeur inhabituels
- Isolement les jours qui suivent une fête
- Objets retrouvés : cachets colorés, petits sacs plastiques, cristaux

## 6. Comment en parler ?

Inutile d'avoir une réponse toute faite. Des mots simples suffisent à ouvrir une porte.

« Comment tu vis les lendemains de soirée ? »

« Tu sais ce que t'as vraiment pris, au fait ? »

« Si un jour t'as envie d'en discuter, même juste pour poser une question, je suis là. »

### Ressources utiles

- Drogues Info Service : 0800 23 13 13 (gratuit, anonyme)
- En ligne : [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) dans de nombreuses villes
- Structures locales d'addictologie

QR Code :

