© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Est ce normal ?

Par Profil supprimé Postée le 30/09/2019 15:48

> Bonjour, je suis un étudiant venant de Genève, il y'a peut de temps j'ai consommé de l'extasy pour la première fois à un festival et ensuite durant tout le long du festival. A notre retour, mes amis et moi en avons encore consommé (2 fois en 2 semaines) en se disant que c'est encore les vacances et ce n'est pas grave. A la rentrée on s'est retenus et avons fais en sorte de ne pas en reprendre. Le truc c'est que je ressens une sensation de manque (frisson, bon souvenir, envie d'en reprendre), est ce normal ? Je viens d'en reprendre vendredi dernier (2 exta en une soirée). Sauf que la c'était intense, je me suis retrouvé à 10h du mat tout seul encore totalement perché et je me suis posé la question: est ce que je vais trop loin ? quel est la frontière ? comment enlever cette envie ? Je ne veux pas me retrouver à être le drogué de la bande qui finis toutes ces soirées à 10h du mat et qui remet ça...

Mise en ligne le 03/10/2019

Bonjour,

Vous avez posté votre message sur un service situé en France et nous vous joignons ci-joint deux liens d’homologues situés en Suisse.

Toutefois, puisque nous avons connaissance de votre questionnement, nous souhaitons y apporter quelques éléments de réponse.

Compte tenu de la consommation rapprochée décrite dans votre message, il est important de savoir que les effets liés à la descente sont d’autant plus difficiles à vivre dans la mesure où vous consommez intensément.

Le cerveau en manque de sérotonine, s’apparente alors à une phase de dépression passagère. On peut alors ressentir une importante fatigue importante, une tristesse, des pleurs inexpliqués ou encore une sensation de lourdeur physique. Ces symptômes peuvent durer 3-4 jours, parfois, 3 ou 4 jours après la prise, un état d’épuisement physique et moral, nommée «déprime du mardi» pour une prise le vendredi précédent. Nous vous joignons la fiche de la MDMA extraite de notre site.

Par ailleurs, les effets ressentis que vous associez à un état de « manque » sont probablement augmentés par le manque de sommeil, une alimentation irrégulière ou autre contexte de consommation défavorable.

Compte tenu de ces symptômes envahissants, l'envie de reprendre le produit évoquée dans votre message peut être générée en réaction par une envie de retrouver la sensation de bien-être ressenti à la consommation.

Afin d'évaluer la frontière entre la dépendance et la consommation raisonnée, il pourrait se révéler utile de ne pas consommer pendant une période suffisante pour dépasser les ressentis liés à la phase de descente et vérifier votre état moral et physique ensuite.

Si cette envie persiste, nous vous invitons à vous rapprocher des sites ci-joint.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)

Autres liens :

- Safe zonz
- Infodrogues Suisse