

Vos questions / nos réponses

## Prise de taz, peur de rester pérchée

Par [Profil supprimé](#) Postée le 26/11/2019 12:17

Salut à tous,

Alors voilà hier soir, j'ai pris seulement un bout de tazz (philipp plein) et vraiment je regrette. J'ai été dans le mal dans la montée, j'avais des coups de chaleur, ça a finalement fini par passer, je me suis ensuite couchée et tout allait bien.

Le lendemain au réveil, ça allait, j'ai passer une journée avec mes copines et pas une seule seconde j'ai ressenti d'effets ou autre.

Mais ensuite vient le soir, au moment de me poser pour dormir, je me sentais mal, comme des coups de chaud, et des sensations bizarre dans les bras les jambes.. Je me réveillais la nuit, parfois j'étais trempée comme pas possible... J'ai dû allez prendre l'air plusieurs fois, et je tremblais aussi.. J'arrête pas d'y penser, j'ai peur de rester perchée, j'ai l'impression d'être un peu déconnecté mais je me demande si c'est pas dans ma tete tout ça..

Je travaille demain, et je crois que je pourrais tout simplement pas tenir, je sais plus quoi faire, à part attendre que ça passe, mais j'y pense sans arrêt je sais pas comment me changer les idées, j'ai peur que je ne redevienne plus comme avant..

Aidez- moi, je sais plus quoi faire...

---

**Mise en ligne le 29/11/2019**

Bonjour,

Avant tout nous souhaitons vous présenter nos excuses pour le retard dans le délai de réponse. Il est possible que les effets indésirables que vous évoquiez au moment de votre message se soient maintenant dissipés.

Pour information quant à l'espace sur lequel vous avez posté votre message, il nous semble que vous pensez peut-être le poster sur un « forum », hors c'est sur le « Question-Réponse » en lien avec des professionnels que vous l'avez envoyé. Nous vous joignons le lien ci-dessous du Forum de notre service mais nous allons répondre à votre demande.

Les effets liés à la consommation du produit ingéré durent de 3 à 6 heures et la descente est souvent accompagnée de sensations désagréables (fatigue, tristesse, sentiment de solitude, angoisse). Elle dure une à deux heures mais des effets secondaires peuvent être ressentis jusqu'à 48 heures.

Par ailleurs, la prise de MDMA expose l'utilisateur à un « bad trip » caractérisé par un mal-être important, un état anxieux, .... Le risque de bad trip est augmenté lorsque la consommation a lieu dans des contextes peu rassurants. La fatigue, l'anxiété, un mal-être diffus, une baisse de moral peuvent également en favoriser l'apparition. Dans ce cas, il est important d'essayer de vous décaler au mieux de cette expérience négative pour vous recentrer sur ce qui vous fait du bien, ce que vous aimez et vous rapprocher des personnes avec qui vous êtes bien afin de ne pas focaliser sur cette consommation passée.

Nous vous joignons la fiche de la MDMA issue du « dico des drogues » de notre site dans laquelle vous pourrez trouver les informations.

Si vous souhaitez évoquer cette expérience avec un professionnel de façon confidentielle et gratuite, vous pouvez vous rapprocher d'une CJC (Consultations Jeunes Consommateurs), lien ci-dessous, ou encore nous contacter au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat via le site de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

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

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Fiche sur l'ecstasy \(MDMA\)](#)