© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

prise d'ecsatsy

Par Profil supprimé Postée le 26/04/2020 10:27

> Bonjour, J'ai 22 ans et mi-décembre dernier, j'ai pris un cachet d'ecstasy lors d'une soirée techno. C'était la deuxième fois dans ma vie que je prenais de l'ecstasy. J'ai déja consommé de la cocaïne à une ou deux occasion et je peux également compter sur les doigts d'une main le nombre de joints. Seulement après la prise de ce cachet, enfin deux semaine plus tard, j'ai ressenti une détresse immense, comme si je perdais le contrôle de ma vie, j'étais terrifiée et angoissée, incapable de manger pendant une semaine, et personne ne comprenait ce qui m'arrivait. Encore aujourd'hui, j'ai l'impression de ne pas être tranquille ou du moins d'avoir beaucoup de mal à retrouver un tout petit peu de sérénité. J'ai demandé des anxiolitiques que j'ai très peu consommé, de peur de tout ce que j'avalerais maintenant. Qu'est-ce qui s'est passé ? Comment je dois faire pour aller mieux ? Merci d'avance.

Mise en ligne le 28/04/2020

Bonjour,

Nous entendons et nous comprenons votre inquiétude face aux symptômes qui sont apparus en après coup de cette prise de drogue et qui perdurent.

La consommation d'ecstasy, même en petite quantité, peut conduire à de très fortes angoisses dans les minutes qui suivent la consommation ou plusieurs jours, semaines après, surtout si on est initialement dans une période de fragilité émotionnelle.

L’inquiétude, liée à votre état, peut fortement contribuer à son maintien dans le temps. De ce fait, il paraît nécessaire que vous arriviez à vous apaiser.

Vous êtes visiblement allée voir votre médecin qui vous a prescrit des anxiolytiques. Si vous suivez correctement la posologie qu’il vous a indiqué sur l’ordonnance, cela ne représente aucun risque et pourrait, au contraire, vous aider à vous apaiser.

Dans ce sens, nous vous encourageons également à adopter une bonne hygiène de vie : bien dormir, vous coucher tôt, avoir une alimentation équilibrée, éviter la consommation de café, de drogues et d'alcool.

En parallèle, nous vous conseillons d'effectuer toutes activités qui pourront vous apporter détente et bien-être (relaxation, bain chaud, activités de détente et de loisirs, …).

Nous avons conscience qu'en cette période de confinement les possibilités de se détendre sont plus restreintes mais n'hésitez pas à sortir vous aérer pendant l'heure autorisée et également à regarder des vidéos sur internet qui propose des activités en intérieur et des techniques de relaxation, de méditation, de respiration qui pourraient vous aider à mieux gérer vos émotions.

Sachez aussi qu'il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), qui ont la possibilité de recevoir les jeunes usagers de drogues afin de les accompagner dans les difficultés qu'ils rencontrent. Les consultations sont gratuites, confidentielles et assurées par des équipes pluridisciplinaires composées de psychologues, éducateurs, ….

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des CJC proches de chez vous. Nous vous encourageons à les contacter afin de connaître leurs modalités de rendez-vous actuelles et/ou d'en planifier un.

Pour toutes autres questions ou pour un échange plus approfondi, n'hésitez pas à contacter notre service. Nos écoutants sont joignables tous les jours soit par téléphone au *0800 23 13 13*, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet, tous les jours, de 8h à minuit.

Bien à vous

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

---

CSAPA- Association Addictions France

8, rue Francis de Pressensé
83000 TOULON

Tél : 04 94 92 53 46
Accueil du public : lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30
Secrétariat : lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30

Substitution : Unité Méthadone : du lundi au vendredi de 9h à 13h
Consultat° jeunes consommateurs : aux horaires du CSAPA

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service