© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Effets de l'ecstasy sur le sommeil

Par Profil supprimé Posté le 02/06/2020 à 10h10

Bonjour,

J'ai pris il y a 5 jours de cela un taz/tata avec des amis sur les coups de minuit.
Je suis rentré chez moi vers 6-7 heures du matin et je n'ai dormi que jusqu'à 10h pour faire ma dernière journée de travail avant le week end.

La journée n'a pas été une des plus faciles que j'ai connues, mais j'ai survécu, je suis rentré, et je me suis jeté dans les petits bras de mon lit qui m'avaient tant manqués..

Cependant, mon sommeil semble avoir perdu ses fonctions réparatrices depuis (exemple : je suis toujours fatigué après une nuit de 14h)...
Je me trouve aussi dans un état anxieux léger mais constant, je me sens absent, vide, dépourvu d'énergie et déprimé.

J'aimerais donc savoir si j'ai du soucis à me faire ou si ce n'est qu'une redescende difficile.

Merci d'avance,

Et ne faites pas comme moi, ne prenez pas de drogues et si vous passez à l'acte quand même, faites le quand les conditions sont optimales.

Bisous !

2 réponses

Profil supprimé - 02/06/2020 à 17h19

Bonjour,

Oui c'est entièrement normal de sentir ses symptômes car cela provoque un dérèglement des hormones de plaisir,

La première fois pendant 5 à 7 jours les effets de la descente se font ressentir,

Pour diminuer cela, il vous faut trouver une occupation qui vous procure du plaisir dans un temps quotidien

afin de ravivé les hormones, s'hydrater correctement, mangé correctement.

Cela reste une drogues dur, mieux vaut se tourner vers la KETAMINE pour faire la fete (drogue indétectable avec beaucoup moins d'effets néfastes et beaucoup plus de olaisir).

La consommation de drogue en FRANCE et formellement interdite je le rappelle. XD

Bonne soirée.

Moderateur - 03/06/2020 à 08h06

Bonjour Parigoerrant, bonjour Skyro60,

@Skyro60 : peut-être confondez-vous le plaisir que vous retirez de la kétamine avec l'idée qu'elle serait relativement inoffensive ? En tout cas vos informations à ce sujet sont inexactes : la kétamine peut être dépistée dans l'urine jusqu'à 24h après la prise. La kétamine peut elle aussi déclencher des problèmes d'humeur et de comportement après la prise, avec notamment une perte du contact avec la réalité et des "visions" qui peuvent être particulièrement angoissantes. Enfin, avec la kétamine il existe un risque de surdosage - rare mais existant - pouvant engager le pronostic vital. En cas de surdose de kétamine (surdose dont le "seuil" varie d'une personne à l'autre), l'usager peut connaître une dépression respiratoire et tomber dans le coma, éventuellement connaître une défaillance cardiaque ou faire un accident vasculaire cérébral.

Nous rappelons ces informations dans la fiche kétamine du Dico des Drogues :
https://www.drogues-info-service....drogues/Le-dico-des-drogues/Ketamine

@Parigoerrant : en prenant de l'ecstasy, en dormant peu derrière puis en enchaînant ensuite une journée de travail vous avez mis votre organisme et notamment votre cerveau, à rude épreuve. Votre cerveau qui a été bousculé et stimulé ne vous permet pas pour le moment de retrouver un sommeil réparateur. Votre organisme subit le contrecoup et vous fait vous sentir fatigué. Cette fatigue est aussi bien d'origine physique que psychologique. Donc oui c'est plutôt une sacré descente après votre prise d'ecstasy. Cela devrait cependant se rétablir dans les prochains jours, si ce n'est pas déjà fait. Essayez d'éviter de stresser à ce sujet-là, continuez à vous reposer, à bien vous alimenter et vous hydrater. Je crois que vous aurez compris aussi qu'il ne vaut mieux pas faire ce genre de prise de drogue quand on a des responsabilités le lendemain voire le surlendemain.

Cordialement,

le modérateur.