© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Besoin de conseils svp

Par Profil supprimé Postée le 25/06/2020 12:25

> Bonjour, 21 ans, étudiant en pleine forme physique et mentale, je consomme ponctuellement (1x/2mois) de l'ectasy/mdma pour la sensation de lâcher prise... Ce week-end j'ai terminé pour la première fois dans une rave bien glauque (quelqu'un s'est mit à courir avec un bidon d'essence allumé avant de foutre le feu à des arbres...) et donc dans un environnement absolument pas familier ni rassurant... Après une légère dose (une demi pillule), très peu d'effets, je n'ai pas voulu forcer car l'atmosphère était déjà assez dérangeante. Le lendemain j'ai réussi à m'occuper l'esprit malgré une légère sensation d'angoisse, le surlendemain en revanche c'était grosses angoisses, perte du fil de la pensée, peur (j'imagine classique) de ne pas revenir à la normale, vide et perte d'intérêt pour le quotidien alors que j'étais en pleine forme avant cela... Aujourd'hui, nous sommes à 4jours de la prise, et je reste anxieux, c'est à dire que je ne pense qu'à mon état, questionnement en boucle type: suis-je normal? et si ça continue? etc etc, je fais des projections sombres de si ça ne revient pas à la normale etc. En bref peur obsessive de ne pas redevenir normal et apaisé... Je ressens un malaise quand je vois les objets, vêtements qui m'ont accompagné à la soirée de samedi. Mon médecin me parle d'un léger stress post-traumatique. Qu'en pensez-vous?

Mise en ligne le 26/06/2020

Bonjour,

La prise de MDMA expose l'usager à un « bad trip » caractérisé par un mal-être important, un état anxieux,… ceci augmenté lorsque la consommation a lieu dans des contextes peu rassurants.

Vous décrivez une situation de consommation de MDMA dans un contexte « glauque », « dérangeant », « peu familier ni rassurant » que nous comprenons fort déstabilisant et anxiogène, ce qui nous conduit à rejoindre votre médecin sur l'évocation d'un « léger stress post-traumatique » dû à ce bad trip.

L'évolution des symptômes décrits correspond aux effets observés au moment de la descente qui peuvent se révéler difficiles. Les symptômes, tels que fatigue importante, tristesse, pleurs inexpliqués, sensation de lourdeur physique, sentiment dépressif,… peuvent durer 3-4 jours. Certains usagers décrivent parfois, 3 ou 4 jours après la prise, un état d'épuisement physique et moral nommé « déprime du mardi » pour une prise le vendredi précédent.

Nous vous joignons la fiche « Ecstasy/MDMA » extraite de notre « dico des drogues ». A la rubrique « conseils de réduction des risques » vous pourrez lire, entre autres informations, qu'il est préférable de consommer avec des gens de confiance et dans un contexte rassurant.

Ces effets désagréables et envahissants ont peut-être déjà disparus au moment où vous recevrez le message. Si ce n'était pas le cas, nous vous invitons à tenter de vous entourer de personnes avec qui vous vous sentez bien, de vous concentrer sur des activités relaxantes et/ou épanouissantes, ceci afin de chasser les pensées introspectives.

Si évoquer cette situation sous forme d'échanges vous semble pouvoir vous aider, nous sommes également joignables de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat de 14h à minuit via notre site.

Il est également possible de vous rapprocher d'une Consultation Jeunes Consommateurs. Ce sont des consultations libres d'accès et gratuites. Ce type de consultation existe dans tous les départements. Nous vous joignons un lien qui vous permettra le cas échéant d'effectuer votre propre recherche.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)
- CJC