© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Anxiété et ecstasy

Par Profil supprimé Postée le 07/08/2020 15:46

> Bonjour, il y'a de cela bientôt deux semaines j ai consommé de l ecstasy, il faut savoir que je ne suis pas un habitué puisque c était là 3 eme fois et la dernière prise remontait à 6 mois. Mais après cette prise j ai eu un trou noir de la soirée et mes potes m ont décrit comme ayant un comportement assez euphorique. Et depuis quelques jours donc 1 semaine et demi après je suis constamment angoissé il m arrive d avoir des crises d angoisses surtout la nuit. Je ne suis pas quelqu'un d angoisse de nature donc cette situation m inquiète j aimerai m' en débarrasser le plus rapidement possible et oublier ce « Bad trip » mais ça prend du temps est ce que cela est inquiétant ou cela peut s estomper en arrêtant d y penser et en parlant ou consultant ?

Mise en ligne le 10/08/2020

Bonjour,

Tout d'abord, l'ecstasy est un produit dont on ne peut connaitre réellement la composition. D'un comprimé à l'autre, il peut y avoir une grande variabilité de qualité du produit et le dosage en MDMA (principal principe actif) peut là encore être très variable. C'est pourquoi il est préconisé de commencer par consommer une moitié voire un quart de dose afin de mesurer l'intensité du produit.

Par ailleurs, le contexte psychologique dans lequel vous êtes avant la consommation peut également jouer un rôle sur les effets ressentis. Ces éléments peuvent donc expliquer pourquoi les conséquences de cette prise sont différentes des fois précédentes pour vous. Il convient également de rappeler qu'il faut éviter les mélanges de produit, notamment alcool/ecstasy. Nous vous joignons en bas de page un lien menant vers notre « dico des drogues ».

Cette période difficile que vous traversez n'est pas forcément anormale, cette prise peut avoir engendrée chez-vous une sorte de petit traumatisme. On ne peut alors pas indiqué de délai concernant la durée de ce type de stress ressenti, cela dépend beaucoup de la personne concernée et de sa capacité à se rassurer et à s'apaiser.

Manifestement, notre précédente réponse n'a pas été suffisante pour vous rassurer. Comme vous le suggérez, il est possible qu'un échange verbal vous soit bénéfique. C'est pourquoi vous avez la possibilité de nous joindre par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 08h à 02h. Nos écoutants

prendront le temps nécessaire pour échanger avec vous et faire un point complet sur cette situation pesante. N'hésitez pas à nous appeler.

Vous pouvez également faire appel à un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où des équipes pluridisciplinaires (médecin addictologue, psychologue, éducateur spécialisé…) peuvent vous recevoir de façon non payante et confidentielle. Nous vous laissons en bas de page un lien pour un CSAPA à Troyes.

Enfin, nous attirons votre attention sur le fait que, compte tenu de cette expérience douloureuse, il est possible que vous nourrissiez de l'appréhension lors d'une éventuelle future prise et celle-ci peut jouer un rôle très négatif dans les effets ressentis.

Nous vous souhaitons bon courage pour la suite.

Cordialement.

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

---

CSAPA Alt10

49 boulevard du 14 juillet
10000 TROYES

Tél : 03 25 80 56 01
Site web : www.oppelia.fr/structure/alt/
Accueil du public : Lundi de 14h à 18h, mardi de 9h15 à 18h, mercredi de 9h15 à 13h et de 14h à 18h, jeudi et vendredi de 9h15 à 12h30 et de 14h à 18h, 1er et 3ème samedi du mois de 9h15 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par un psychologue et un infirmer, le mercredi de 14h à 18h, possibilité de rendez-vous du lundi au vendredi ou dans des lieux partenaires (maison des ados...)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)