© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Déprime après prise d’exta/MD

Par Profil supprimé Postée le 10/03/2021 14:51

> Bonjour, voilà c’est la 4e fois que je prend de l’exta (environs 1) et 3 ou 4paras je sais plus. Cela va faire 4jours que j’en ai pris, la fin de soirée à d’ailleurs été un peu bizarre et depuis je me sens mal, comme angoissée, seule, incomprise et en manque d’affection. C’est comme si tout mes problèmes s’étaient décuplés alors que j’allais à peu près mieux. J’ai l’impression que quelque chose est changer en moi, que même quand par moment je vais « mieux «  cette déprime reviens. Je pleure beaucoup, je n’ai l’envie de rien, j’ai du mal à me reconnecté au monde réel. Est-ce que je me fait des films où est ce que je peux vraiment rester bloquer dans ma déprime ... mes amis eux on été mal le lendemain puis maintenant tout va bien.. quelqu’un qui a l’habitude peut il m’en dire plus ou m’aider ? Cela me stresse beaucoup étant psychologiquement une personne faible. Je ne veux pas rester « « bloquer « dans ce sentiment. Merci. Ps: j’en avait pris il y a seulement 2semaine avant ça mais je m’étais vite remise.

---

**Mise en ligne le 10/03/2021**

Bonjour,

Vous évoquez un état dépressif suite à une consommation de MDMA, et vous vous inquiétez de l'éventualité de rester dans ce désarroi. C'est très courageux d'avoir su venir vers notre service pour partager vos interrogations.

Nous vous rassurons, ce que vous traversez est caractéristique d'une consommation de MDMA. Il s'agit de la "descente", c'est-à-dire que votre organisme accuse le coup de la consommation de cette substance, dite "stimulante" car elle améliore certaines fonctions de votre système nerveux. Effectivement, lorsqu'elle agit, la MDMA vient puiser dans votre stock de sérotonine (voire l'épuiser) pour vous permettre de ressentir de l'euphorie ainsi qu'une connection particulière aux personnes qui vous entourent.

Par la suite, puisque votre organisme n'a plus de sérotonine, vous pouvez donc ressentir un profond mal-être, une importante fatigue, un sentiment exacerbé de solitude, et être très émotive. C'est comme si c'était le revers de la médaille, l'exact opposé des effets que procurent habituellement la MDMA. C'est tout à fait normal, et ce n'est que temporaire. Le temps que votre organisme reconstitue ses réserves de sérotonine (ce n'est qu'une question de jours), nous vous conseillons de vous ménager, de faire des activités qui ne nécessitent pas beaucoup d'énergie, et qui vous sont réconfortantes.

Nous ajoutons qu'une descente difficile peut survenir à tout moment et à n'importe qui, que l'on soit consommateur/trice régulier-e ou non. Nous réagissons tou-te-s différemment aux substances. Certains facteurs influencent beaucoup la façon dont on va vivre le moment de la consommation: le produit en lui-même (sa composition, le dosage, et le mode de consommation), le contexte (le lieu où l'on est, les personnes présentes...), et enfin soi-même (l'état physique et psychique dans lequel nous sommes au moment de consommer: fatigue, à jeun, stress...).

Vous mentionnez un état psychologique "faible", nous ne savons pas à quoi cela renvoie pour vous, mais si vous présentez des particularités psychiatriques ou psychologiques (anxiété, dépression, troubles de l'humeur...), cela n'a rien à voir avec la faiblesse ou la force. Il s'agit simplement d'un fonctionnement différent. Cependant, ces particularités constituent un terrain propice aux mauvaises expériences avec les substances psychoactives, puisque ces dernières peuvent intensifier l'état émotionnel d'une personne, et accentuer le risque de faire un bad-trip. De plus, la dépression passagère provoquée par la descente de MDMA peut être particulièrement difficile à traverser pour des personnes ayant déjà un terrain anxio-dépressif.

Ce que vous traversez aujourd'hui est donc tout à fait normal, et vous avez eu raison de ne pas rester seule avec vos craintes. Nous vous invitons à prendre soin de vous pendant les prochains jours.

En complément d'informations, nous vous proposons la fiche concernant la MDMA (à lire si vous le souhaitez, et une fois seulement que vous aurez totalement récupéré).

N'hésitez surtout pas à nous recontacter en cas de besoin, par le biais de cet outil, du tchat, ou de notre ligne d'écoute (au 0 800 23 13 13, de 8h à 2h, tous les jours sans exception).

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)