© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Ecstasy

Par Profil supprimé Postée le 21/06/2021 19:45

> Bonjour, J'ai pris il y a 10 jours la moitié d'un cachet d'ecstasy. Ces deux derniers jours jnai ressenti les symptômes de l'ecstasy jusqu'à faire une crise d'angoisse et aller aux urgences. Ce soir encore j'ai l'impression d'avoir des symptômes (rythme cardiaque élevée, sensation d'étouffement, transpiration..) mais en moins fort. Est ce possible de garder la MDMA aussi longtemps dans le sang ? Est il possible que je n'ai pas digéré un morceau du cachet et il serait encore actif ?

Mise en ligne le 22/06/2021

Bonjour,

La consommation d'ecstasy, quelle que soit la quantité et quelles que soient les habitudes de consommation, peut conduire à divers effets secondaires tels que ceux que vous décrivez. Ils sont aléatoires d'une personne à l'autre. Cela peut dépendre des qualité et quantité du produit, des mélanges effectués, de la sensibilité de chacun, du contexte de consommation (lieu, personnes autour de vous, état de stress et/ou de déprime initial, ...).

Ces effets peuvent également durer dans le temps, et on peut tout à fait, ressentir comme vous, des perturbations en après coup, même plusieurs jours voire semaines après.

La MDMA ne reste pas longtemps dans l'organisme. Les syptômes que vous ressentez sont certainement plus d'ordre psychologique, émotionnel.

En général, ces sensations se calment d'elles-mêmes et nécessitent effectivement l'apaisement d'un état anxieux , ce dernier contribuant au maintien de vos symptômes.

Comme vous l'avez sans doute compris, il paraît alors nécessaire de vous apaiser.

Pour cela, nous vous encourageons à adopter une bonne hygiène de vie : 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 pourraient vous apporter détente et bien-être (relaxation, bain chaud, activités de détente et de loisirs, …).

Dans le cas où la persistance des symptômes durerait au-delà du mois, nous vous encourageons à solliciter une aide médicale et/ou psychologique.

Sachez ainsi qu'il existe des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) qui peuvent vous recevoir de façon gratuite et confidentielle. Des professionnesl de santé y exercent (médecins, psychologues, psychiatres, ...).

Vous trouverez ci-dessous les corrdonnées des CJC proches de chez vous.

Pour toutes autres questions ou pour un échange plus approfondi, sachez que 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 Drogues Info Service, 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 Pays Basque

25 avenue Jean-Léon Laporte
Centre Mercure
64600 ANGLET

Tél : 05 59 63 63 63
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-danglet/
Secrétariat : Lundi 9h/17h, mardi de 9h/18h, Mercredi et jeudi de 9h/19h, Vendredi de 9h/16h - Possibilité de laisser un message afin d'être recontacté
Consultat° jeunes consommateurs : au sein du CSAPA ou à la Mission Locale

Voir la fiche détaillée

Association BIZIA : CSAPA - CAARUD

avenue Paul Pras
bâtiment Zabal du centre hospitalier de la Côte Basque
64100 BAYONNE

Tél : 05 59 44 31 00
Site web : bizia.org/
Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi, vendredi 9h/18h Mardi 9h/20h
Substitution : du lundi au vendredi de 10h/13h30 + mardi soir 18h/20h
Service mobile : Sur Biarritz, Hendaye, Saint Palais et Bayonne, une équipe mobile du CAARUD intervient

auprès des usagers de drogues
Maraude : Sur Bayonne, Anglet, Hendaye et Biarritz, dans les rues et les squatts

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service