© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Durée de sevrage après prise d'extasie et cocaine

Par Skaff Postée le 12/06/2022 11:00

> Bonjour, bonsoir, Cela fait une semaine que j'ai pris pour la première de l'extasie et cocaine lors d'un festival, et s'en ai suivie une dure semaine pour moi. Après avoir regardé sur internet j'ai supposé être en état de manque, en effet je n'ai jamais été autant déprimé de ma vie ni fatigué alors que rien n'a changé radicalement dans ma vie. J'ai vraiment l'impression que mon ancienne vie s'est arrêtée il y a une semaine et que j'ai entamé une nouvelle. Je continue à garder le même rythme de vie travail/sport/amis/hygiène car je sais que c'est psychologique et qu'il ne faut pas sombrer. Mon entourage est au courant de ce que j'ai pris. Je souhaiterai donc savoir dans un premier temps si je suis bien dans un état de manque et dans un deuxième temps combien de temps cet état va durer et s'il est possible de s'en sortir sans "aide médical" ? Cordialement

---

Mise en ligne le 13/06/2022

Bonjour,

Vous nous demandez si votre état de fatigue et de mal-être, après avoir consommé de la cocaïne et de l’ecstasy est lié à un symptôme de manque. Vous avez le sentiment de ne plus être le même, une semaine après ces consommations et vous nous interrogez sur la possibilité de surmonter le manque sans aide médicale.

Nous vous rassurons, une prise même importante de cocaïne ou d’ecstasy lors d’une soirée ou d’un week-end n’induit pas une dépendance.

La dépendance à un produit est un processus plus complexe qui se met en place au fil du temps, dans le cadre de consommations régulières.

Par conséquent, au regard des éléments que vous nous décrivez, vous n’êtes pas dans ce cas de figure.

Néanmoins, la description que vous nous faites de votre état psychologique et physique suite à cette soirée est plutôt le résultat du phénomène de descente de produit.

La descente est le temps que met l’organisme à éliminer les substances. Les deux produits que vous avez consommés sont de la famille des stimulants et produit de synthèse.

Leurs actions contribuent à stimuler et exciter l’organisme sur un plan chimique. Il s’agit de produits qui agissent sur la production de dopamine et de sérotonine.

L’augmentation des taux de dopamine génère des effets psychostimulants, avec un sentiment de satisfaction, une plus grande confiance en soi et l’absence de sensation de fatigue.

Quant à l’activation des neurones sérotoninergiques, elle a pour effets de lever certaines inhibitions et facilite l’expression des émotions et la communication avec les autres.

Mais en libérant de grandes quantités de sérotonine, l’ecstasy et la cocaïne épuisent l'approvisionnement du cerveau, d’où l’état de dépression ressenti après les consommations.

Pour plus d’informations, vous trouverez en bas de page deux liens vers nos fiches produits cocaïne et ecstasy.

L’état de fatigue et de mal-être que vous ressentez est une conséquence de votre consommation. Les seuls facteurs permettant un rétablissement sont le temps et le repos.

Ainsi, nous vous encourageons à vous reposer et à relativiser l’épisode que vous venez de traverser. Votre organisme tente juste de récupérer et va se rétablir au fil des jours.

Les sensations désagréables peuvent être exacerbées et entretenues par la crainte d’une irréversibilité de votre état. Stress, anxiété et peur influencent et alimentent ce ressenti.

C’est pourquoi, tentez de ne pas focaliser vos pensées en occupant votre esprit au travers d’activités relaxantes et apaisantes. Du repos et une bonne alimentation vous permettront de surmonter plus rapidement cette étape déstabilisante.

Si vous avez d’autres questions et que vous souhaitez échanger avec un écoutant de Drogues-info-service, vous pouvez composer le 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par tchat via notre site de 14h à minuit.

Bien à vous et bon rétablissement.

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)
- Fiche sur la cocaïne