

Vos questions / nos réponses

# Redescendre

Par [Zinedine](#) Postée le 26/04/2023 00:43

Bonjour, Ce weekend j'ai consommé pour la première fois des substances : un demi ecstasy le vendredi, un autre le Samedi soir et un mélange d'autres substances dont protoxyde d'azote le Dimanche, Nous sommes aujourd'hui Mercredi et mes nuits sont très très courtes pour ne pas dire inexistantes. Au moment de l'endormissement, je sursaute, Angoisses également, je suis très crispé, J'espère juste que cette situation n'est que temporaire et que les effets secondaires disparaîtrons bientôt, Je suis en Asie pour encore deux semaines et l'éloignement n'arrange pas les choses, Qu'en pensez-vous ? Merci pour votre aide.

---

## Mise en ligne le 26/04/2023

Bonjour,

La descente de la consommation d'ecstasy à elle seule peut déjà être difficile. Le cerveau est en manque de sérotonine, ce qui s'apparente à une dépression passagère avec une fatigue importante, de la tristesse et une sensation de lourdeur physique. Ces symptômes peuvent durer 3-4 jours. Les usagers décrivent parfois, 3 ou 4 jours après la prise, un état d'épuisement physique et moral (« déprime du mardi » pour une prise le vendredi précédent).

Le protoxyde d'azote, fréquemment consommé pour favoriser la montée d'autres produits comme l'ecstasy ou faire remonter les effets en phase de descente peut, associé à l'ecstasy, générer un malaise ou un bad trip.

Nous vous joignons ci-dessous les fiches « ecstasy/mdma » et « protoxyde d'azote » extraites de notre « dico des drogues ». Vous pourrez y trouver bon nombre d'informations utiles.

Vous avez consommé trois jours d'affilée, plusieurs produits et si au moment où vous écrivez, vous n'êtes plus sous l'effet psychoactif des produits, il est tout à fait possible que la fatigue accumulée, l'anxiété générée par la consommation, soient responsables des troubles évoqués. Tenter de ne pas focaliser sur ces sensations, et ce, en vous orientant vers des moments tranquilles, sources d'apaisement et de détente pourront vous aider dans ce sens.

Nous ne pouvons que vous inviter à ne pas consommer de nouveau tant que ces troubles n'ont pas disparu en totalité.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- [Fiche sur l'ecstasy \(MDMA\)](#)
- [Fiche sur le protoxyde d'azote](#)