© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Ectazy et sommeil

Par Profil supprimé Postée le 18/07/2023 20:11

> Bonjour, j'ai pris plusieurs cachets d'ecta au cours d'un festivals, c'etait il y a 3 jours et depuis casiement impossible de fermer l'oeil j'ai des coup de chaud et des espèces de petite crise d'angoisse dues au faite que je ne trouve pas le sommeil. J'aimerais savoir si ca va passer ou si je doit me faire aider ca me fait beaucoup stressé merci

---

Mise en ligne le 24/07/2023

Bonjour

Vous semblez décrire un « bad-trip », lié à vos prises. Il est possible que depuis votre message tous ces effets indésirables aient disparu. Si ce n'est pas le cas nous vous recommandons de vous entourer si vous le pouvez, de vous mettre au repos et d'éviter les situations de stress, les boissons énergisantes et les psychoactifs.

Il faudrait également veiller à trouver des espaces frais et à bien vous hydrater car les coups de chaud que vous procure l'ecstasy, associés aux chaleurs de l'été peuvent être un risque vital.

Les effets du bad-trip s'estompent progressivement généralement. Vous pourriez demander à un médecin ou pharmacien un conseil pour vous calmer et pouvoir trouver le sommeil.

Si vous souhaitez faire un point avec des personnels soignants, vous pouvez consulter un centre proposant des consultations aux jeunes consommateurs de drogues. Nous vous mettons en lien 3 centres de soins en addictologie proposant des consultations de médecins, psychologue et travailleurs sociaux. Les consultations y sont individuelles et gratuites.

Nous vous mettons en lien également, une fiche descriptive de l'ecstasy concernant ses effets, les recommandations réduction des risques.

Vous pouvez contacter directement nos écoutants pour faire un point sur votre situation, vos consommations ou trouver un soutien. Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j par téléphone au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Nous répondons également par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Comme vous l'avez hélas expérimenté, les effets des drogues ne sont jamais prévisibles

Si vous deviez être tenté de re-consommer, nous nous permettons de vous joindre quelques conseils.

Parmi ceux-ci, il est recommandé de s'abstenir si l'on n'a pas mangé, si l'on n'est pas hydraté, si l'on ne se sent pas bien, si l'on est fatigué. Il est également recommandé de ne pas associer plusieurs drogues telles que l'alcool, les drogues ou autres médicaments. L'association avec les boissons énergisantes est également à éviter. Il est recommandé de ne pas prendre de dose importante et de se trouver dans un endroit serein.

Bien à vous.

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

---

CSAPA - Association Addictions France 66

37, boulevard Kennedy
Immeuble Le Marylin
66100 PERPIGNAN

Tél : 04 68 51 25 41
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30 sauf mardi 16h30 et jeudi 19h
Accueil du public : Matin : lundi mardi mercredi et vendredi 9h30-13h Après-midi : lundi, mercredi et vendredi 14h-18h mardi 14h-17h jeudi 14h-19h30
Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des adolescents de Perpignan le mercredi, jeudi après midi et vendredi matin

Voir la fiche détaillée

CSAPA Aline Vinot

11 rue Joseph Cugnot
66000 PERPIGNAN

Tél : 04 30 53 12 98
Site web : urlz.fr/iRFP
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Substitution : Délivrance et accompagnement : du lundi au vendredi de 9h à 13h

Voir la fiche détaillée

Maison des adolescents et des jeunes adultes des Pyrénées Orientales

37 Avenue Alfred Sauvy
66100 PERPIGNAN

Tél : 04 30 44 87 16
Site web : mda66.fr/
Secrétariat : Les lundi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h - le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h (répondeur) - le mardi de 14h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, sauf le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h - fermé le mardi
Consultat° jeunes consommateurs : Les mercredi en journée, le jeudi après-midi et le vendredi matin : CJC assurées par un éducateur et 1 psychologue de l'Association Addictions France 66 : prendre contact directement au 04 68 51 25 41
Centre : Antennes vallées : -> sur Céret : une Éducatrice -> sur St Paul de Fenouillet : une Éducatrice deux Psychologues -> sur Prades : une psychologue le lundi matin

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)