

Vos questions / nos réponses

# Quand je dois commencer à m'inquiéter sur ma consommation

Par [juliasun](#) Postée le 03/11/2023 20:53

Depuis quelques mois je consomme des ecstasy et de la ketamine lors de soirée techno entre amis... Il y a un mois et demi de ça, je me rends en soirée et je décide de consommer 1 ecstasy. Deux semaine plus tard lors d'une autre soirée je n'ai pas réussi à gérer ma consommation et j'ai avalé 3 ecstasy durant la soirée ce qui m'a mis dans un état lamentable d'hallucinations etc... Deux semaines plus tard je décide de réaliser une soirée sans consommer étant donné le mauvais état de la dernière fois... J'ai pas pu me retenir et j'ai ingéré un demi ecstasy sur la fin de soirée ce qui a fait que j'ai ressenti les effets quand j'étais seule dans ma chambre, je me suis trouvée minable... Depuis ces dernières prises, je n'ai que cette préoccupation en tête, cette envie de consommer à nouveau même seule... J'ai peur de tomber dans une consommation pas raisonnée et de ne plus arriver à résister à cette appel de la défonce Est ce qu'il faut que je m'inquiète ou c'est juste les "symptômes" de la descente de MDMA?

---

**Mise en ligne le 06/11/2023**

Bonjour,

Nous entendons tout à fait votre questionnement sur vos consommations et allons tenter de vous répondre au mieux.

En effet, le comportement que vous décrivez à l'égard des prises de produit peut faire penser à une dépendance.

Lors de la descente d'ectasy, il est fréquent de ressentir une profonde tristesse. L'envie de reconsommer peut alors arriver comme une solution pour échapper à cette profonde tristesse. Lorsque cela devient répétitif, des habitudes s'installent et il devient alors difficile de réussir à passer une soirée sans consommer.

Pour réduire les risques de développer une dépendance, nous vous conseillons d'essayer d'espacer les prises au maximum, idéalement pas plus de toutes les quatre semaines.

Si vous souhaitez échanger directement avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter directement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est ouvert du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h. C'est gratuit et anonyme.

Pour rencontrer un professionnel en consultation individuelle et discuter de vos consommations, vous pouvez vous adresser à Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). Ces lieux sont gratuits et confidentiels. Par rapport à votre département, nous vous joignons les coordonnées de plusieurs CSAPA. Vous pouvez effectuer vous même une recherche en suivant le lien "adresses utiles" indiqué en fin de réponse.

Nous espérons avoir pu vous renseigner et vous souhaitons bon courage,

Bien cordialement,

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures**

---

### **[CSAPA des Etoiles - Association Addictions France](#)**

Montée de Cras - Place du Coteau  
**69700 GIVORS**

**Tél :** 04 72 49 23 77

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi 8h30 à 12h et de 13h à 17h, Mardi 8h30 à 12h et de 13h à 18h, Mercredi 8h30 à 12h et de 13h à 16h30, jeudi de 8h30 à 12h et 13h à 17h et certains Vendredi de 8h30 à 12h

**Accueil du public :** Lundi 9h à 12h et de 13h à 17h, Mardi 9h à 12h et de 13h à 18h, Mercredi 9h à 12h et de 13h à 16h30, jeudi de 9h à 12h et 13h à 17h et certains Vendredi de 9h à 12h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Entretiens proposés les mercredi mais d'autres rendez-vous peuvent être proposés

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA LYON Presqu'île - Association Addictions France 69](#)**

22 rue Seguin  
**69002 LYON**

**Tél :** 04 72 65 06 00

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h Vendredi de 13h30 à 16h30

**Accueil du public :** Lundi au vendredi de 9h 13h et de 14h à 18h (19h pour certains jours)

**Consultat° jeunes consommateurs** : Lundi au vendredi de 9h 13h et de 14h à 18h (19h pour certains jours)  
**Service de prévention** : prevention.aura69@addictions-france.org Tél. 04 72 65 30 15

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA LYADE - ARHM - LYON**

31, rue de l'Abondance  
**69003 LYON**

**Tél** : 04 72 84 62 00

**Site web** : [lyade.arhm.fr/index.php](http://lyade.arhm.fr/index.php)

**Secrétariat** : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h

**Accueil du public** : Lundi de 9h à 13h à 18h, mardi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, mercredi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, jeudi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h30, vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs** : Lundi de 13h à 17h30, mardi de 16h à 19h, mercredi de 13h à 19h, jeudi de 14h à 16h, vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA de Tarare - Association Addictions France**

3, rue Traversière  
Adresse postale 4 place Simonet  
**69170 TARARE**

**Tél** : 04 74 10 78 30

**Site web** : [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat** : Lundi de 10h à 16h30 mardi 9h à 12h et 13h à 18h mercredi 9h à 13h et 14h à 18h45 jeudi 9h à 12h et 13h à 16h45 vendredi 9h à 13h et 13h30 à 15h30

**Accueil du public** : Sur rendez-vous du lundi au vendredi

**Consultat° jeunes consommateurs** : Mardi 9h à 12h et 13h à 18h mercredi 9h à 13h et de 14h à 18h45

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA LYADE - VENISSIEUX**

19 rue Victor Hugo  
**69200 VENISSIEUX**

**Tél** : 04 78 67 33 33

**Site web** : [urlr.me/KBsc9](http://urlr.me/KBsc9)

**Secrétariat** : Mardi de 11h à 16h, mercredi de 13h30 à 15h30, jeudi de 9h à 17h30 et le vendredi 9h à 17h

**Accueil du public** : Mardi de 9h à 16h, jeudi de 9h à 17h30 et vendredi de 9h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs** : Lundi de 13h à 18h Mercredi de 10h à 18h30

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA du GRIFFON - ARIA**

16 rue Dedieu  
**69100 VILLEURBANNE**

**Tél :** 04 72 10 13 13

**Site web :** [www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/](http://www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/)

**Secrétariat :** Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h , jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h

**Accueil du public :** Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h , jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Mardi et mercredi de 14h à 18h, des rendez-vous peuvent être ponctuellement proposés en dehors de ces horaires

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)