

Vos questions / nos réponses

Santé mentale et ecstasy

Par [Utilisatrice43](#) Postée le 06/08/2025 15:05

Bonjour, Pour contextualiser, je suis sous traitement antidépresseur de 2 ans et demi. Ce week-end, je suis allée en festival avec des amis. J'ai consommé pour la première fois 2 ecstasy le vendredi soir et un le samedi soir. Pendant ce temps, j'ai stoppé mon traitement. Cela ne m'était jamais arrivé auparavant. J'ai aussi mélangé la prise avec de l'alcool. Je n'ai pas vraiment eu l'impression de ressentir les effets. Cependant, depuis dimanche, je me sens très triste et anxiuse. Je suis également très fatiguée physiquement. Je me suis également séparé de mon conjoint ce lundi, ce qui accentue cette tristesse. J'ai l'impression de voir tous les éléments de ma vie de manière négative alors que jusque-là j'allais bien. Est-ce que cela va durer ? Comment me rassurer ? Je n'ai pas envie d'en prendre à nouveau et je culpabilise énormément...

Mise en ligne le 08/08/2025

Bonjour,

Nous comprenons que vous soyez inquiète concernant la tristesse que vous ressentez. Il est positif que vous veniez vers nous pour tenter d'y voir plus clair.

La MDMA (ecstasy) est un produit qui libère et utilise le stock de sérotonine produit par le cerveau lors de sa consommation. C'est ce qui peut provoquer la sensation de bien-être temporaire qui est souvent recherchée par les consommateurs de ce produit. Après la consommation, le niveau de sérotonine est bas et le cerveau doit donc recréer un nouveau stock. Cela peut entraîner quelques jours où la personne se sent triste ou peut avoir l'impression de traverser une forme de "dépression temporaire". Il s'agit d'un phénomène que l'on nomme "descente". De nombreux consommateurs de MDMA y sont confrontés.

Il faut en général attendre 3 ou 4 jours pour que le cerveau produise à nouveau de la sérotonine, que l'organisme se rééquilibre et que le mal-être ressenti se dissipe.

Il est déconseillé de consommer de la MDMA lorsque l'on prend certains traitements antidépresseurs, notamment les antidépresseurs IMAO et tricycliques où des risques de syndromes sérotoninergiques peuvent se produire. Il s'agit d'un excès de sérotonine dans le système nerveux central qui peut nécessiter une hospitalisation ou un appel au 15 (SAMU). Les symptômes les plus courants sont de l'agitation, confusion, tachycardie, sudation, contractions musculaires rapides...).

Les antidépresseurs ISRS peuvent quant à eux amoindrir fortement les effets ressentis de la MDMA.

Il nous est difficile dans le cadre de cet espace de faire la part des choses entre la descente que vous pourriez traverser, la tristesse en lien avec votre séparation et les interactions éventuelles liées à votre traitement.

Il nous parait important que vous ne restiez pas seule avec votre mal-être si celui-ci perdurait au-delà de quelques jours. N'hésitez pas à faire le point avec votre médecin traitant.

Vous pouvez également contacter un de nos écoutants pour du soutien et échanger davantage sur votre situation. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

En vous souhaitant de retrouver rapidement un mieux-être.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Fiche sur l'ecstasy \(MDMA\)](#)