

Forums pour les consommateurs

# Angoisse un mois après prise de mdma

Par Sarah1204 Posté le 22/04/2026 à 13h49

Bonjour, alors voilà mon cas. J'ai 35 ans, il y a un mois j'ai pris de l'extasy fortement dosé (plusieurs comprimé de 300 mg sur une soiree de 19h à 12h le lendemain). S'en est suivi une grosse semaine de descente surtout beaucoup de fatigue mais depuis la semaine dernière sont apparus des crises d'angoisses et des insomnies. Je consomme seulement quelques fois par an. Je suis de nature plutôt anxieuse de base. Mes crises d'angoisse apparaissent plutôt le soir. J'avais déjà connu des épisodes d'insomnies qui avaient profondément marqué mon quotidien mais en changeant de travail, celles ci ce sont grandement apaisés. Depuis je cesse de me demander si cela est dû à ma prise de drogue. J'étais heureuse avant, je regrette amèrement cette prise trop élevé. Je n'ai plus la sensation de faim non plus, je me nourrie peu, je me force. Je suis encore plus anxieuse car je sais que j'ai besoin de sommeil pour récupérer alors je cogite et le sommeil ne vient pas. Je prends parfois des anxiolytiques ou des somnifères mais je n'ai pas envie que cela perdure dans le temps car je connais les effets secondaires et je n'ai pas envie de subir un rebond de sevrage. J'aimerais qu'on me rassure et qu'on me dise que cela va passer, j'ai fait la maline en me disant que je n'avais jamais eu de probleme mais je crois que cela m'a vacciné pour la suite, je ne prendrais plus de drogue. Merci de votre retour.

## 1 réponse

---

coconuevvo13 - 22/04/2026 à 18h09

Bonjour Sarah,

Mes propos ne sont que ceux d'un consommateur occasionnel de MDMA en taz, pas un grand habitué non plus ni même un spécialiste. Mais avec ce que tu racontes, il me semble revivre ma dernière descente avec cette substance. Pareil, j'ai consommé de façon abusée (5 taz de 300mg) sur une soirée et l'ai amèrement regretté par la suite.

Les deux jours suivants, aucun symptôme particulier si ce n'est une fatigue physique peut-être plus importante qu'auparavant. Néanmoins, au bout du troisième jour, je n'avais jamais connu un tel inconfort permanent, une horrible impression de ne jamais réussir à me poser et une tension insidieuse, comme effectivement le poids d'une nervosité/angoisse permanente latente, en fond.

Cet état mental m'a amené à avoir quelques pensées noires (je précise être assez sujet à ce genre de morosité à cause de mes consommations) et surtout l'angoisse se nourrissait elle-même puisque j'avais l'impression de m'être "bloqué" dans cet état, comme si ma consommation récente de MDMA avait dérégulé mon cerveau. Cependant, ce sentiment d'inconfort s'est doucement apaisé et je me suis de nouveau senti mieux après une bonne semaine engluée dans cette angoisse permanente. Pour en avoir discuté avec une autre consommatrice occasionnelle de taz, elle m'a confirmé avoir déjà connu cet état elle aussi suite à la prise d'une grosse dose.

A priori, cela aurait à voir avec le circuit de production de sérotonine qui a du mal à se relancer après le passage de la MD, ce qui explique ensuite cette humeur maussade, la perte de l'appétit, l'anxiété... Et tout ce qui suit. On se retrouve en manque de sérotonine, soit en phase dépressive, en quelque sorte. Selon moi, le fait que les symptômes mettent du temps à s'installer est peut-être dû à la vitesse à laquelle ton organisme élimine complètement la substance... Sachant qu'en moyenne quand il s'agit de MDMA il faut environ 2 à 4 semaines pour que la prise ne fasse plus aucun effet mental ou psychologique.

Alors, pour te rassurer... La situation devrait assez vite se calmer, ce n'est pas du tout agréable mais tu vas y survivre, et surtout ne prend rien d'autre pour apaiser la descente, tu risquerais de compliquer les choses !

Bon courage à toi