Vos questions / nos réponses

Descente

Par jess2026 Postée le 24/08/2026 07:37

> Bonjour, J’ai consommé de la MDA et de l’ecstasy dans la nuit de samedi à dimanche. Depuis, je suis très angoissée et j’ai des crises d’angoisse, ce qui m’inquiète beaucoup. Je suis également sous traitement antidépresseur pour une anxiété généralisée. Je sais que cette consommation était une mauvaise décision, et je m’en veux beaucoup. J’aurais surtout besoin d’être rassurée et de savoir si ce que je ressens actuellement va partir où mes angoisses vont rester et s’il y a quelque chose de particulier que je devrais faire. Il faut savoir que je suis quelqun qui culpabilise aussi enormement Merci de votre aide.

Mise en ligne le 25/08/2026

Bonjour,

Vous décrivez les conséquences d’une descente d’ecstasy assez éprouvante avec des manifestation anxieuses.

Il n’est jamais évident d’affirmer combien de temps cela peut durer, car chaque individu réagit différemment, en fonction de paramètres multiples et de facteurs individuels (état psychologique, physique, émotionnel, contexte, composition et nature du produit, etc.).

Le fait que vous nous indiquiez être de nature anxieuse, peut être un facteur qui joue sur la durée des ressentis désagréables. L’hypervigilance générée par l’anxiété oblige à focaliser sur la moindre sensation, rendant le rétablissement plus laborieux.

D’autre part, l’anxiété induit une volonté de contrôle qui est grandement mise à mal par les effets liés aux substances psychoactives.

Les fragilités émotionnelles ou psychologiques s’exacerbent avec les drogues en général, c’est pourquoi il est plutôt contre-indiqué d’en consommer quand on connait certaines vulnérabilités.

Essayez de vous tranquilliser concernant la culpabilité, les effets de la descente concernent tous les individus et ils se manifestent par un état de fragilité transitoire.

Il importe de réfléchir à la façon dont vous procédez habituellement pour faire face à l'anxiété, Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir mieux ? etc.

Dans ce contexte, nous vous invitons à vous reposer et à prendre le temps de récupérer puis de trouver des stratégies pour éviter de focaliser sur vos ressentis émotionnels ou sensoriels en tentant de mettre en œuvre des activités relaxantes, réconfortantes pour détourner vos pensées et craintes en lien avec vos manifestations anxieuses, sinon vous risquez de les entretenir.

Des techniques de relaxation ou de respiration peuvent être très aidantes pour baisser la garde et vous apaiser. Le fait d'en parler à vos proches, de vous changer les idées ou de vous divertir avec des séries, films, promenade, lecture, etc. permettra de surmonter plus aisément cette étape désagréable.

Pour plus d'informations sur le mode d'action, les effets secondaires, la descente de l'ecstasy/MDMA, vous trouverez en bas de page notre fiche produit pour mieux appréhender la situation.

Néanmoins, si vous constatez que cet état perdure et vous invalide, il est bien sûr conseillé d'en faire part à votre médecin ou de solliciter une aide psychologique pour passer ce cap.

En attendant, vous pouvez parler de ce qui vous préoccupe avec nos écoutants en composant le 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)