© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Angoisse quelques temps après première prise de mdma

Par Profil supprimé Postée le 10/03/2017 19:21

> Bonjour,
> J'ai consommé il y a 1 mois une demi pilule d'ecstasy pour la première fois. Tout s'est "bien" passé, malgré des effets plutôt forts, je n'ai ressenti aucun effets négatifs sur le moment, bref, j'ai passé une très bonne soirée.
> J'ai eu une redescente de 2 jours, et rien de particulièrement alarmant, ou en dehors des effets habituels d'une redescente, ne s'est produit.
> Seulement voila, depuis 2 semaines environ,souvent quand je repense à cette soirée, ou au fait d'en reprendre, ou parfois même au fait d'aller en soirée techno (là où j'en ai pris) bref, tout ce qui a en rapport avec la fois où j'en ai pris, j'ai une montée d'angoisse, qui se traduit surtout physiquement (boule au ventre, sentiment d'étouffer, etc) comme si j'allais faire une crise de panique, mais ce n'est que très vif et quand j'arrête d'y penser, c'est fini.
> Je trouve cela très étrange étant donné que les deux semaines qui ont suivi cette prise, je n'ai ressenti aucune panique, même pendant ma redescente, et objectivement, je ne vois aucune raison de paniquer, et l'idée d'en reprendre ne me déplaît pas. Et puis quand je suis retournée en soirée techno la semaine dernière, une fois là-bas, je n'ai même pas paniqué une seule fois.
> Alors pourquoi cela persiste-t-il?
> Merci

Mise en ligne le 13/03/2017

Bonjour,

Vous vous demandez pourquoi depuis que vous avez pris de l'ecstasy, il vous arrive d'avoir une montée d'angoisse: boule au ventre, sentiment d'étouffer... C'est persistant et vous vous demandez ce qui se passe en vous.

En effet suite à une prise trop importante de produits, il peut y avoir une réaction psychologique aigue. Elle peut survenir dès la prise du produit ou bien plusieurs heures voire plusieurs jours après. Ces crises disparaissent avec l’arrêt de la substance.

Plusieurs facteurs peuvent être mis en cause. Cela survient plutôt chez les personnes qui sont fatiguées ou dans un état de fragilité psychologique (passager ou durable) : tristesse, déprime, angoisse…En effet il peut arriver parfois qu'une consommation vienne révéler voire amplifier un état de mal-être déjà existant.

Génèralement, ce sentiment de malaise ne dure que quelques jours mais il se peut qu'il dure plus longtemps. Si vous êtes d'un naturel anxieux , il se peut aussi que vous entreteniez ce sentiment de malaise sans le vouloir. Dans la plupart des cas, tout rentre dans l'ordre, l'important étant de pouvoir en parler autour de soi, se reposer, se distraire.

Ajoutez à cela le fait que vous n'avez pas l'habitude de consommer ce produit et lorsqu'on consomme ou expérimente un produit pour la première fois il est fortement conseillé de ne prendre qu'un quart de la dose, car vous ne pouvez pas prévoir votre réaction sur le moment ni même plus tard. Enfin, vous ne pouvez bien évidemment jamais savoir la composition du produit ingéré et les différences d'effets peuvent être très importantes.

Si malgré tout, ces symptômes venaient à persister dans le temps, nous vous conseillons de prendre RDV chez votre médecin généraliste pour en parler ou dans une Consultation pour Jeunes Consommateurs (CJC), gratuite et confidentielle. Vous trouverez une adresse à la rubrique Adresses utiles de notre site Drogues Info Service. Vous trouverez également différents liens en bas de page notamment la fiche "Ecstasy " du Dico des drogues.

Si vous éprouvez le besoin d'en parler, vous avez aussi la possibilité de joindre l'un de nos écoutants au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit tous les jours de 8h à 2h) ou par chat via notre site.

Bien à vous.

Autres liens :

- Adresses utiles
- Ecstasy