© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

État de manque ?

Par Profil supprimé Postée le 29/07/2017 02:12

> Bonjour, il y a quelques jours j'ai pris de la MDMA et depuis j'ai l'impression d'être en état de manque:
> - Tremblements
> - état dépressif
> - anxiété
> - angoisse
> - peur
> - je ne m'amuse plus si je suis pas défoncer au moins à la weed
> - envie forte d'en reprendre qui tourne dans ma tête
> - pensé suicidaire
>
> J'aimerais savoir si je peux réussir à m'en sortir sans aide médical...

Mise en ligne le 31/07/2017

Bonjour,

Vous vous demandez pourquoi depuis que vous avez pris de la MDMA vous avez la sensation d'être en état de manque, vous êtes angoissé, vous avez peur...C'est persistant et vous vous demandez ce qui se passe en vous.

En effet suite à une prise de MDMA, il peut y avoir une réaction psychologique aigüe. 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.

Sachez qu'une consommation régulière de psychotropes peut induire des effets nocifs sur la santé physique et des troubles psychiques tels que anxiété, hallucinations, épisodes dépressifs ou délirants.

Les symptômes que vous décrivez pourraient s'apparenter à des troubles d'ordre psychologique réversibles mais qu'il ne faut pas laisser s'installer dans le temps. Peut être vivez vous une période difficile ? L'angoisse n'est jamais là par hasard, elle vous dit quelque chose de vous et il est important de l'entendre et de trouver de l'aide si vous n'arrivez pas à vous apaiser.

Il n'est jamais souhaitable d'avoir recours à un produit psychotrope régulièrement parce que l'on ne peut plus faire la fête autrement et il est préférable, dans la mesure du possible, de s'abstenir de consommer lorsque l'on va mal. Lorsqu'une consommation occasionnelle devient de plus en plus régulière au fil du temps, c'est que bien souvent elle répond à un besoin. Il est donc important de chercher à comprendre à quoi fait écho cette consommation et de se faire aider par des professionnels si l'on arrive pas à arrêter seul.

Votre âge incite également à la prudence puisqu'on sait que les consommations débutées tôt sont celles dont on a le plus de mal à se défaire plus tard et qu'elles peuvent avoir des conséquences négatives sur le cerveau.

Fumer un joint de temps en temps en soirée n'est pas dramatique mais on peut dire que le " moins c'est le mieux " et cela vaut pour toutes autres substances psychotropes, alcool, cannabis, MDMA etc....

Vous vous demandez si vous pouvez arriver à vous en sortir sans aide médicale. Nous pensons qu'il ne s'agit pas forcément d'une aide médicale dont vous auriez besoin mais plutôt de pouvoir parler de ce que vous ressentez avec un psychologue par exemple, dans une Maison des Adolescents ou dans une Consultation Jeunes Consommateurs. Vous trouverez des adresses en bas de page.

Nous vous invitons à consulter le Dico des drogues à la rubrique " MDMA et Cannabis ". Vous trouverez les différents liens en bas de page.

Parler avec l'un de nos écoutants pourrait vous aider ponctuellement. N'hésitez pas à nous contacter au 0800 23 13 13 (Ligne de Drogues Info Service, gratuite et anonyme, tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin),ou par chat via notre site,tous les jours de 14h à minuit.

Prenez soin de vous.

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

Association le Mail: Consultation jeunes consommateurs et famille

29 rue Albéric de Calonne
80000 AMIENS

Tél : 03 60 12 26 00
Site web : www.assoc-lemail.net
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi 14h à 17h, mardi au vendredi de 14h à 17h Rendez-vous possible jusqu'à 19h . Mercredi après-midi sans rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)