© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

angoisse perdurant 6 mois après consommation d'ecstasy

Par Profil supprimé Postée le 14/08/2017 11:39

> Il y a 6 mois j'ai consommé 3/4 de pilule d'ecstasy et suite à ca la redescente avait été très désagréable avec des crises d'angoisse et la sensation d'être grandement abattu psychologiquement, peur de mourir, et une grosse confusion dans mes pensées, bref une grande souffrance morale. Depuis je sens régulièrement ces angoisses remonter avec les mêmes symptômes avec certes une moins grande intensité , mais suffisantes pour rester. Il suffit quej'y repense un tout petit peu pour que cela remonte à la surface. Je tiens à ajouter que depuis un an je vis une période dificile en prépa, j'étais en surmenage intellectuel et les concours me stressaient aussi. cette prise d'ecstasy s'est déroulée mi-février et mes concours entre mai et juillet. Est-ce que ce que je décris à peut être aussi dû à la prépa ou est-ce simplement dû à cette prise de drogue ? Merci

---

Mise en ligne le 17/08/2017

Bonjour,

L’ecstasy est un produit qui peut provoquer ce qu’on appelle des « flash back » plusieurs mois après la prise. C’est vraisemblablement ce que vous vivez. Ces « flash back » sont majorés en cas de difficultés personnelles (stress, angoisse, etc.). Il n’est donc pas très étonnant que vous ressentiez tout cela.

Les concours sont en effet source de stress et il est difficile d’y faire face. Afin de vous soulager, vous pourriez prendre le temps de pratiquer une activité sportive, ou une activité de relaxation (yoga, pilates, sophrologie...). Ces pratiques corporelles peuvent réguler la production des hormones du stress et peut-être vous aider à ressentir de manière moins intense et / ou moins régulière ces symptômes déplaisants.

Si vous avez d’autres questions, n’hésitez pas à nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8 h à 2 h).

Cordialement