© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Redescente de MD qui s'éternise

Par Profil supprimé Posté le 15/07/2019 à 10h51

Bonjour,

J'ai 21 ans et je suis un consommateur très occasionnel de drogues. Il y a déjà un peu plus d'une semaine, j'ai pris de la MDMA en para, durant deux soirs d'affilé (et pas énormément non plus, 2mg par soir).
Bon déjà, je suis toujours très fatigué et j'ai du mal à récupérer, soit. Mais en plus, jeudi dernier, donc 5 jours après la prise, je me suis mis à déprimé sérieux (c'est la première fois de ma vue que je me sens aussi mal), genre crise d'angoisses au boulot et tout.
Puis ça s'est arrangé. Mais aujourd'hui encore, voilà que ça me reprend.

Quelqu'un a-t-il vécu une expérience de redescende qui s'éternise autant ? Ou bien dois-je me demander si la prise de drogue n'aurait pas déclenché une pseudo dépression ?

Merci à tous,

2 réponses

Profil supprimé - 15/07/2019 à 12h53

Bonjour,
Oui une prise de drogue peut entraîner des troubles dépressifs ou anxieux même quelques jours après la prise.

Je te conseille de ne pas rester seul face à ce problème et d’en parler à des proches si tu le peux pour qu’ils te soutiennent, ou bien à un professionnel de santé. La MD entraine un dérangement dans la biochimie fragile du cerveau, ce qui peut expliquer ces syndromes dépressifs.
Évite les drogues jusqu’à ce que ça aille vraiment mieux (ou même définitivement, encore mieux).
La durée des descentes difficiles est variable en fonction de chacun et de l’intensité du bad trip s’il y en a un (de quelques jours à quelques mois parfois). J’espère que tu vas aller mieux rapidement!
Bonne journée,
Ève

Profil supprimé - 20/07/2019 à 07h48

Bonjour,
Merci de votre réponse !
J'ai eut un rendez-vous avec une psychologue, une psy que je connais bien. Malheureusement elle n'est

disponible qu'une fois par mois, or je pense que j'aurais besoin d'une ou deux séances par semaine.
En effet, mes crises d'anxiété font des va et vient, il y a des jours où ça va très bien, d'autres pas du tout. Je me demande bien combien de temps cela va durer, d'autant plus que je travaille ... (et qu'il est parfois dur de me concentrer). Les jours où mon anxiété est au plus haut, j'ai comme un sentiment d'irréalité, je n'ai aucune mémoire, et je m'autoculpabilise sans arrêt ...
J'hésite à demander un traitement médicamenteux, qui me fait un peu peur mais qui pourrait surement m'aider dans un premier temps. Avez-vous un avis sur la prise ou non d'anxiolytiques/antidépresseurs ?

Une très bonne journée !