

Vos questions / nos réponses

# Redescente extasy

Par [Profil supprimé](#) Postée le 05/08/2019 12:47

Bonjour,

Vendredi dernier le soir j'ai fait une soiree dans laquelle pour la premiere fois j'ai pris de l'extasy. J'ai pris en tout 3 cachets, voir 4 mais je ne me souviens plus depuis ce jour je ne me sens pas bien c'est a dire je n'es pas envie de manger je ne trouve pas la motivation et je me sens faible et fatigue j'aimerais savoir comment je peux remedier a cela ?

---

## Mise en ligne le 07/08/2019

Bonjour,

Vous avez expérimenté l'ecstasy (aussi appelée MDMA) récemment pour la première fois. Vous nous décrivez différents symptômes qui vous affectent et souhaiteriez savoir comment y remédier.

La MDMA a pour particularité d'augmenter la production de sérotonine dans le cerveau lors de sa consommation. C'est une hormone qui peut provoquer l'effet d'euphorie et de bien-être. Ce sont les effets qui sont recherchés lors d'une prise d'ecstasy.

Cependant, il faut plusieurs jours après la consommation pour que le cerveau recommence à produire normalement et naturellement de la sérotonine.

Durant cette période, qui peut s'étendre sur plusieurs jours, la personne peut ressentir des effets indésirables tels que vous nous les décrivez. Les utilisateurs parlent couramment d'un ressenti qui ressemble à "une mini-dépression".

Cette phase peut également être nommée une "descente difficile".

Au bout de quelques jours, les choses tendent en général vers un retour à la normale.

Durant cette période, il est important d'essayer de vous changer les idées en faisant par exemple des activités qui vous plaisent. L'idée étant d'essayer d'éviter de vous focaliser sur votre mal-être, au risque de l'accentuer.

Nous vous mettons un lien vers notre fiche produit MDMA en fin de réponse, le mécanisme de "descente" y est bien explicité et il y a également des conseils de réduction des risques dans le cadre d'une consommation.

Si votre mal-être persistait au-delà de plusieurs jours, vous pouvez consulter gratuitement et de manière confidentielle un médecin addictologue dans une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC).

L'accueil y est proposé sans jugement pour les jeunes de 12 à 25 ans. Nous vous mettons également des coordonnées de CJC en fin de réponse.

Bien cordialement.

---

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

---

**[Association Oppelia Essonne - Pôle famille](#)**

3 rue Condorcet  
**91260 JUVISY SUR ORGE**

**Tél :** 01 69 21 61 19

**Site web :** [www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

**Accueil du public :** Le mardi: 9h30-19h. Mercredi: 10h-20h. Jeudi: 16h-20h. 1 samedi sur 2: 9h-18h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous, jeunes de moins de 25 ans, avec/sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur l'ecstasy \(MDMA\)](#)