© Drogues Info Service - 17 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Quand je dois commencer à m'inquiéter sur ma consommation

Par juliasun Postée le 03/11/2023 20:53

> Depuis quelques mois je consomme des ecstasy et de la ketamine lors de soirée techno entre amis... Il y a un mois et demi de ça, je me rends en soirée et je décide de consommer 1 ecstasy. Deux semaine plus tard lors d'une autre soirée je n'ai pas réussi à gérer ma consommation et j'ai avalé 3 ecstasy durant la soirée ce qui m'a mis dans un état lamentable d'hallucinations etc... Deux semaines plus tard je décide de réaliser une soirée sans consommer étant donné le mauvais état de la dernier fois... J'ai pas pu me retenir et j'ai ingéré un demi ecstasy sur la fin de soirée ce qui a fait que j'ai ressenti les effets quand j'étais seule dans ma chambre, je me suis trouvée minable... Depuis ces dernières prises, je n'ai que cette préoccupation en tête, cette envie de consommer à nouveau même seule... J'ai peur de tomber dans une consommation pas raisonnée et de ne plus arriver à résister à cette appel de la défonce Est ce qu'il faut que je m'inquiète ou c'est juste les "symptômes" de la descende de MDMA?

Mise en ligne le 06/11/2023

Bonjour,

Nous entendons tout à fait votre questionnement sur vos consommations et allons tenter de vous répondre au mieux.

En effet, le comportement que vous décrivez à l'égard des prises de produit peut faire penser à une dépendance.

Lors de la descente d'ectasy, il est fréquent de ressentir une profonde tristesse. L'envie de reconsommer peut alors arriver comme une solution pour échapper à cette profonde tristesse. Lorsque cela devient répétitif, des habitudes s'installent et il devient alors difficile de réussir à passer une soirée sans consommer.

Pour réduire les risques de développer une dépendance, nous vous conseillons d'essayer d'espacer les prises au maximum, idéalement pas plus de toutes les quatre semaines.

Si vous souhaitez échanger directement avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter directement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est ouvert du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h. C'est gratuit et anonyme.

Pour rencontrer un professionnel en consultation individuelle et discuter de vos consommations, vous pouvez vous adresser à Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). Ces lieux sont gratuits et confidentiels. Par rapport à votre département, nous vous joignons les coordonées de plusieurs CSAPA. Vous pouvez effectuer vous même une recherche en suivant le lien "adresses utiles" indiqué en fin de réponse.

Nous espérons avoir pu vous renseigner et vous souhaitons bon courage,

Bien cordialement,

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

---

CSAPA des Etoiles - Association Addictions France

Montée de Cras - Place du Coteau
69700 GIVORS

Tél : 04 72 49 23 77
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi 8h30 à 12h et de 13h à 17h, Mardi 8h30 à 12h et de 13h à 18h, Mercredi 8h30 à 12h et de 13h à 16h30, jeudi de 8h30 à 12h et 13h à 17h et certains Vendredi de 8h30 à 12h
Accueil du public : Lundi 8h30 à 12h et de 13h à 17h, Mardi 8h30 à 12h et de 13h à 18h, Mercredi 8h30 à 12h et de 13h à 16h30, jeudi de 8h30 à 12h et 13h à 17h et certains Vendredi de 8h30 à 12h
Consultat° jeunes consommateurs : Entretiens proposés les mercredi mais d'autres rendez-vous peuvent être proposés

Voir la fiche détaillée

CSAPA LYON Presqu'île - Association Addictions France 69

22 rue Seguin
69002 LYON

Tél : 04 72 65 06 00
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h Vendredi de 13h30 à 16h30
Accueil du public : Lundi au vendredi de 9h 13h et de 14h à 18h (19h pour certains jours)

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi au vendredi de 9h 13h et de 14h à 18h (19h pour certains jours)
Service de prévention : prevention.aura69@addictions-france.org Tél. 04 72 65 30 15

Voir la fiche détaillée

CSAPA LYADE - LYON

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00
Site web : lyade.arhm.fr/index.php
Secrétariat : Lundi,mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le amrdi de 10h à12 et de 16h à 18h
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h mercredi de 9h à 19h jeudi de 9h à 17h30 vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30 mardi de 16h à 19h mercredi de 13h à 19h jeudi de 14h à 16h vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA de Tarare - Association Addictions France

3, rue Traversière
Adresse postale 4 place Simonet
69170 TARARE

Tél : 04 74 10 78 30
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi de 10h à 16h30 mardi 9h à 12h et 13h à 18h mercredi 9h à 13h et 14h à 18h45 jeudi 9h à 12h et 13h à 16h45 vendredi 9h à 13h et 13h30 à 15h30
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Mardi 9h à 12h et 13h à 18h mercredi 9h à 13h et de 14h à 18h45

Voir la fiche détaillée

CSAPA LYADE - VENISSIEUX

19 rue Victor Hugo
69200 VENISSIEUX

Tél : 04 78 67 33 33
Site web : urlr.me/KBsc9
Secrétariat : Mardi de 11h à 16h, mercredi de 13h30 à 15h30, jeudi de 9h à 17h30 et le vendredi 9h à 17h
Accueil du public : Mardi de 9h à 16h, jeudi de 9h à 17h30 et vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 18h Mercredi de 10h à 18h30

Voir la fiche détaillée

CSAPA du GRIFFON - ARIA

16 rue Dedieu
69100 VILLEURBANNE

Tél : 04 72 10 13 13
Site web : www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/
Secrétariat : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h , jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de14h 16h
Accueil du public : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h , jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de14h 16h
Consultat° jeunes consommateurs : Mardi et mercredi de 14h à 18h, des rendez-vous peuvent être ponctuellement proposés en dehors de ces horaires

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service