© Drogues Info Service - 29 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

État d'angoisse après ICE ?

Par Profil supprimé Posté le 11/02/2018 à 11h52

Bonjour,

Je viens poster ici parce que j'ai besoin d'être rassuré. X_x

Dans la nuit de mercredi à jeudi (et pendant la journée de jeudi), j'ai fumé de l'ice à plusieurs reprises (avec une activité physique assez intense, et quelques autres drogues : GHB, poppers). Les doses étaient bien gérées par mon partenaire (qui m'a proposé ces drogues). Sauf que à la fin de la journée, vers 16h, j'ai pris une dernière taff d'ice et ça a dérapé. En effet, j'ai senti mon cœur s'accélérer et assez vite je ne pouvais plus bouger mes mains. Bref, j'ai dès le début pris un douche froide pour tenter de ralentir mon rythme cardiaque, puis je me suis allongé et mon partenaire m'a aidé pendant toute la durée de la crise, jusqu'à la résorption totale de la crise.

Puis 6 heures après, j'ai fait une sorte de crise d'angoisse reproduisant les mêmes symptômes que pendant la crise donc je me suis précipité aux urgences, qui m'ont fait un test sur le cœur et sur la circulation du sang entre mes organes et le cœur. Il n'y avait strictement rien, le docteur m'a dit que ce n'était que parce que j'étais angoissé et d'un coup mon corps est redevenu normal (mes mains ont arrêté de trembler).

Puis le lendemain, dans le bus (j'avais un trajet de 10 heures...), j'ai continué la descente entamée pendant la nuit. C'était assez violent, mais ça allait parce que je savais qu'il s'agissait de la descente. Puis j'ai mal dormi dans la nuit de vendredi à samedi.

Hier, ça allait, je ressentais encore un p'tit peu d'angoisses de temps en temps mais rien de bien dérangeant jusqu'au soir où je me suis fait une crise d'angoisse. Donc je me suis couché, et j'ai dormi de manière très profonde (j'avais beaucoup de sommeil à récupérer, en réalité).
Sauf que ce matin, je me suis réveillé avec l'impression d'être à moitié déconnecté, ou du moins un peu perdu, avec l'impression d'être moins réactif à ce qui m'entoure, comme si un voile m'entourait. C'est hyper étrange à expliquer. Je pense que ce n'est pas très grave, mais j'aimerais savoir si vous avez des conseils pour réduire cet état, s'il-vous-plaît ? Si il suffit de faire de la sophrologie, même si là j'ai du mal à trouver un exercice sur Internet qui fasse vraiment effet.

Je tiens juste à préciser que je ne suis pas du tout un consommateur régulier (seulement 2 autres drogues dures prises, il y a 6 mois et 1 an). C'était ma première fois avec cette drogue, et très sûrement ma dernière.

Voili voilou, je suis ouvert à tout conseil. Merci d'avance pour vos réponses.
Bon dimanche.