© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage THCP + tabac

Par Plumoo Posté le 18/11/2023 à 11h00

Bonjour,

J'ai lu beaucoup de témoignages pour retrouver un peu d'autres personnes dans ma situation, et j'ai décidé d'apporter ma pierre à l'édifice.

J'ai commencé à fumer du shit d'abord vers mes 16ans. Purement récréatif, en soirées avec des potes, je ne ressentais jamais le manque ou l'envie la semaine de cours et je pouvais passer des semaines sans fumer. Mais il n'empêche que les moments ou on fumait on enchainait les joints.
J'ai arrêté au moment ou je commençais à faire des malaises dès que je prenais une taf d'un joint, et surtout le jour ou je suis tombée dans les pommes pendant un gros festival après avoir trop fumé + bu.

Les années ont passé sans manque ou envie de fumer, et il y a 4 ans, suite à une relation violente, je me suis retrouvée avec un trouble de stress post traumatique assez conséquent, qui m'a fait doucement recommencer à fumer, pour juste me calmer.

On connait tous la suite, on fume de + en + car les effets ne sont plus là, on se dit "c'est le dernier" et on repart toper le lendemain.
Depuis un an j'ai fait une transition, je suis passée du THC au THCP (et HHC quand c'était encore légal), pour m'enlever le stress de "si je me fais contrôler en voiture alors que j'ai fumé hier, je suis fichue". (je n'ai jamais fumé en conduisant, mais les traces restent X jours).

Comme tout le monde j'ai fait face aux angoisses qu'on a en grandissant (aka chopper un cancer ou une merde à cause du tabac / drogue), et après des nuits de stress et des crises d'angoisses à chaque joint parce que peut-être que c'est LE joint de trop, j'ai décidé de tout stopper net, tabac et weed. J'ai donc fini mon dernier pochon le 31 octobre.

Et depuis? Si auparavant je n'avais jamais eu d'effets de manque etc, de fumer quasi régulièrement depuis 4-5 ans a changé la donne.
Mon questionnement est que je n'arrive pas à savoir si les effets secondaires que je ressent actuellement sont du au sevrage nicotine et thcp ou juste au fait que mon TSPT refait surface dans toute sa splendeur.
Depuis mon arrêt je me sens comme dans une phase dépressive, aucune volonté à me lever, une impression de déréalisation, que mon esprit est dans un état de flottement assez dérangeant. Un sommeil pas récupérateur, entrecoupés de réveils en sueur. Une sensation d'anxiété permanente aussi, dès le moment ou je vais ouvrir les yeux.

Je ne sais pas si j'aurais des retours sur mon témoignage, mais j'envoie toute ma force à tous ceux qui sont en plein sevrage ou qui essaie de se décider à en commencer un

14 réponses

CochliJo - 23/11/2023 à 02h07

Bonjour tout le monde!

Moi j'ai 35 ans demain. Je fume du shit et parfois de l'herbe depuis que j'ai 15 ans. Je ne bois pas mais mon truc c'est vraiment la fum. Je fumais à haute dose durant ces dernières années, je fumais de l'huile (wax) mélangée à du shit, donc autant vous dire que mon niveau de THC dans le sang était à des niveau rarement atteint par le commun des mortels. Je fumais beaucoup de ces joins du matin au soir, et parfois même la nuit quand je me réveillais. Plusieurs fois j'ai tenté d'arrêter durant ces moments, mais chaque arrêt était un cauchemar et une dégradation de ma santé à vu d'oeil (crispations musculaires, forte déprime, forte colère, douleurs, angoisses, incapacité à me nourrir et encore moins à cuisiné et comme je vis seul, je maigrissais à vu d'oeil....).

Bref un calvaire...

Actuellement je fume encore mais pas d'huile. J'angoisse beaucoup sur le fait d'avoir un cancer ou autre maladie grave. Donc des demain je recommence à arrêter de fumer des joins et des cigarettes (vos discussions m'ont remotivées). Mais je ne vais pas arrêter d'un coup car pour ma part, le corps subis beaucoup quand on est habitué à un haut dosage de THC quotidien.

Ducoup je vais commencer par ne rien fumer demain en me réveillant, et j'attendrais le soir à partir de 18h avant de manger (sinon je ne pourrais rien avaler).

Ensuite mon corps va s'habituer à un dosage beaucoup plus faible en THC et nicotine, et plus les jours vont passer, et plus il sera facile d'attendre le soir.

Après environ 1 mois (sauf avant si je me sens prèt), je vais réduire à 1 le soir, et parfois ne rien fumer et tenter de me fatiguer physiquement pour mieux dormir les soirs ou je ne fumerais pas, afin de réhabituer mon corps à s'endormir sans fumer.

C'était ma technique pour arrêter depuis 3 ans et elle fonctionne! Mais bon je replonge à chaque fois à cause d'une contrariété ou calmer une colère sentimentale par exemple. Mais je vais encore retenter, je vais bien finir par y arriver.

Rien ne sert de se faire mal je pense, le manque n'est pas agréable, mais il peut être réduit si on fait correctement le sevrage.

Voilà, en espérant que mon expérience puisse donner des solutions sur comment arrêter sans avoir l'impression de traverser les enfers et rendre l'expérience traumatisante qui décourage fortement l'arrêt. (pour ma part)

Donc c'est partit pour demain et force à ceux qui arrêtent ou qui veulent arrêter!

AndreaL - 17/01/2024 à 08h42

Bonjour cette discussion est inactive depuis un moment mais je tente ma chance.

Je suis moi aussi depuis mon arrêt de THCP dans une situation de grosse déprime jamais vécu auparavant quant je stopper le shit ou la beuh que j’ai consommé durant des années et me sevrais sans problème.

Comment vous sentez vous après plusieurs mois d’arrêt ? Je trouve très peu d’info concernant le sevrage du THCP et cela m’inquiète.

Ayato - 28/01/2024 à 20h37

Bonsoir Andréa , je me suis tellement retrouvé dans ton témoignage qu'il fallait que je me crée un compte.

J'ai fumé du shit pendant 20 ans , pour arrêter je me suis mis au thcp début décembre...

Au début c'était génial , le shit ne me manquait plus , et je pouvais fumer légalement et pour pas cher du tout . Moins d'un euro le gramme sur certains sites...

Mi janvier , j'ai voulu arrêter le thcp ... Et la l'enfer a commencé .

C'est le 10 ème jour que j'en ai pas fumé et je commence enfin à aller à peu près bien.

C'était dix jours de transpiration totale , des gouttes sur les mains, très dur de dormir , j'ai eu l'impression de devenir fou , que quelque chose avait pris le contrôle de mon cerveau.

Ça a été extrêmement dur . Bien pire qu'un sevrage de shit . Aussi bien psychologiquement que physiquement , c'était horrible.

J'ai du perdre 5 kilos en 1 mois alors que je pensait me nourrir comme d'habitude... Demain prise de sang du coup...

En parallèle de ça , ma copine avec qui je fumait du thcp quand je la voyait à finit 1 semaine à l'hôpital , service psychiatrique ,tellement elle paranoiait et n'en pouvait plus .

Elle a vu les effets secondaires avant moi car elle n'en avait pas tout le temps , alors que moi je fumait tout les jours, des le matin ,et ça a retardé les effets secondaires je pense ,mais ils ont finit par arriver quand même ...

Courage en tout cas à tout ceux qui sont dans notre situation , ce produit c'est de la vraie merde .

En espérant que ce qui ne tue pas , rend plus fort.

Courage à tous.

infinity - 01/02/2024 à 21h23

Pour répondre à un peu prés tout ce qu'il s'est dit dans le fil, j'apporte ma contribution au fait que OUI je confirme en connaissance de cause moi aussi, les cannabis de synthèse sont réellement une daube sans nom. Comme vous j'ai fait l'erreur de commencer...

J'ai commencé avec du HHC et fini avec du HHCPO lors de l'interdiction de ce dernier et que dire à part

quelle horreur, ça fait 2 mois que j'ai tout arrêté maintenant (Clope + HHCPO) et c'est pas facile tous les jours.
J'ai comme l'impression d'être en dépression et du coup ça nourrit une anxiété, celle d'avoir peur de rester mal comme ça. Je sais pourtant que ça passera, j'ai déjà connu ça avant, j'ai juste cette incertitude à cause du fait qu'on à pas assez de recul sur ces produits de synthèse.

Pitb5 - 21/02/2024 à 17h48

Bonjour à tous, voilà j'ai 35 ans,je fumais du thc jusqu'à avril dernier depuis mes 16 ans, j'ai décidé d'arrêter et de passer au cbd pour me sevrer,ça à quand même été dur durant un mois,puis après j'ai retrouvé la forme petit à petit,mais après quelques mois, j'ai voulu essayer le Hhcpo sur les conseils d'un vendeur qui soit disant été un peu plus fort que le cbd...

Mais voilà que depuis trois semaines je commençais à me sentir déprimé, plus envie de rien (libido en dessous de zéro,plus envie de geek alors que j'adore les jeux),et du coup j'ai aussi fait une crise de panique en pleine nuit il y a deux semaines,donc je me suis dit que c'était peut être due au Hhcpo, j'en ai parlé aux urgences,il ne connaissait pas ce produit,et donc j'ai décidé d'arrêter le Hhcpo mais pas la cigarette,et depuis j'ai l'impression d'être complètement ailleurs, anxiété à fond les ballons surtout le matin du coup mon médecin m'a mis sous lorazepam 1mg le soir et seroplex, pour essayer de me calmer...mais pas facile.
Du coup je voulais savoir comment vous vous sentiez et est ce que mon moral va revenir ou vais je resté comme ça tout le temps (la c'est mon anxiété qui parle je pense).
Bon courage et bon rétablissement à tous.

crocs_mc - 24/03/2024 à 10h03

Saluut !

Je me permets de poser ce message ici, parce que je m'intéresse en ce moment au sujet du thcp. Pour vous expliquer un peu, je suis journaliste indépendante (même si ça fait un peu tout drôle de me présenter comme ça, je viens tout juste de terminer mes études et ma période de stage), et je cherche à reccueillir des témoignages qui permettraient de mettre en visibilité son potentiel de dangerosité face au thc classique. Je suis surtout animée par mon instinct, puisque nous avons finalement très peu de recul face à cannabinoïde de synthèse, mais par définition, du fait qu'il a une capacité de fixation 30 fois supérieur au thc, parler de dépendance accrue ne me semble pas tout à fait déconnant.

Si l'un de vous est d'accord pour échanger davantage avec moi concernant votre expérience (et qui ne sera gage de rien du tout pour mon article avant tout accord bien entendu),
**
Voilàà, je vous souhaite en attendant un très bon dimanche à tous

Ayato - 25/03/2024 à 10h47

Bonjour. Je poste ce message en espérant que tout ceux qui ont posté ici vont mieux, au fur et à mesure.
Ici ça va mieux, mais ça a été le parcours du combattant dans la tête pour retrouver la pêche.
J'espère que tout ceux qui liront ce message et qui se sentent mal à cause du thcp ne lâcheront pas l'affaire.
C'est un combat contre soi même, mais ne lâchez pas. Il y a moyen de s'en sortir.
Faites beaucoup de relaxation, la musique douce avec des bruits de nature par exemple m'a aidé pour m' appaiser, respirer calmement et soyez patient.
Au final j'ai tellement eu peur avec le thcp que j'en ai arrêté de fumer tout court. Après 25 ans de clope.

L'arrêt de la cigarette ne me faisait plus peur après être passé par cette galère total ! (mais merci les patchs quand même, ça aide !). J'ai vraiment eu peur, le shit thc classique, et les moments où j'en avais pas, ne m'ont jamais mis dans cet état, qui a duré 1 mois !
Pour ma copine c'est plus délicat, ça l'a vraiment marqué de taper des phases de paranos intenses. On se reconstruit et on bannit tout ce qui est substances dorénavant. Thcp, thc, cbd, et même le tabac, on ne touche plus à rien.
Si on peut le faire, vous aussi vous pouvez le faire.
Approchez vous d'un ou d'une addictologue, la mienne m'a bcp aidé, ils voient les choses differement d'un psy et c'est pas plus mal...
Quand au journaliste qui veut des témoignages, c'est OK pour moi.
Bonne journée à tous et continuez le combat.

Pitb5 - 25/03/2024 à 12h08

Bonjour à tous, pour ma part, après 2 mois d'arrêt du Hhcpo, cela va beaucoup mieux, j'ai aussi arrêté le tabac il y a 3 semaines car ces saloperies ont vraiment affecté mes poumons, dû coup Je me suis au sport et dans un mode de vie plus sain, cela a été très compliqué durant 1 mois et demi.
Si je peux vous donner un conseil mettez vous au sport ça aide énormément.
Bon courage à tous

Travacanne - 25/04/2024 à 05h25

Bonjour, tout d’abord merci pour vos message le fais de ne pas me sentir seul dans cette situation me rassure.

Je fume du cannabis depuis 10 ans, cela fais 2 ans que je le fume pure sans tabac. Je consomme environ 1 gramme de produit fort tout les jours.

Ayant envie de diminuer ma consommation je suis allé dans un vape-shop. Le gars ma fortement conseillé un pen de concentré de THCP sans me donner le nom de la molécule.

J’ai tiré 4 latte et je me suis senti en monté se drogue chimique un peut angoissante.

Cela fait maintenant 1 semaine que les symptômes sont toujours là.

Sensation de voir un étranger dans le miroir. Je regarde dans le vide, tout semble sur le même plan en 2D. Le motif répétitif comme le brique ou le barriers me font bloqué.

Le pire étant les montés d’angoisse courte dès le réveil et tout au long de la journée.

Je commençais à perdre espoirs mais je réalise après avoir lu vos message que je dois encore attendre quelques semaines pour que la molécule quitte mon organisme.

Merci à vous tous pour vos témoignage qui m’aident énormément.

J’espère re-publié ici dès que ca ira mieux.

Force à vous

Pitb5 - 25/04/2024 à 08h18

Bonjour tranvacanne.
Si celà peut te rassurer, après plus de 2mois et demi sans les cannabis de synthèse et 1mois et demi sans tabac,je n'ai plus aucune angoisse, j'ai retrouvé le plaisir et l'envie de faire les choses,et pourtant je peux t'assurer que j'étais vraiment au fond du trou avec des mauvaises idées en tête,si je peux te donner un conseil, arrête de fumer complètement en te faisant aider avec ton médecin traitant,et prends du temps pour toi avec ce que tu aimes faire pour détendre ton esprit.
Je te souhaite bon courage et bon rétablissement

Un gars du Nord ^^

Travacanne - 25/04/2024 à 09h17

Merci Pitb5 ton message me rassure.
Je pense être vacciné contre tout les cannabis de synthèse et je ne penses pas reprendre le vrais thc.

Le fais de ne pas être maître de moi meme me donne envie de me sentir normal à nouveau et de ne plus altérer ma perception.

C’est fou que 4 latte de ce produit puisse avoir des effets nocifs aussi intense et long.

Ad93 - 25/04/2024 à 16h50

Bonsoir a tous,

Moi sa fait 3 mois que j ai stop tabac+cannabis, mais de temps a autre j ai des épisodes ou j ai mal aux ventres+ballonements et une certaines constipations.
Avez vous recontré ou rencontrer vous encore cela ?
Amicalement

ElGemini - 30/06/2024 à 05h53

Bonjour à tous,
Ancienne fumeuse de thc pendant plus de 15ans, j'ai arrêté puis repris pour enfin stopper définitivement il y a 2 ans tout en consommant du cbd... sans effet je vous l'accorde mais un effet psychologique qui m'a bien aider car contrairement a ce que je croyais le sevrage est passé comme une lettre a la poste! Il y a 1 an de cela, on m'a fait découvrir le hhc, en fin de légalité...erreur car j'ai bien apprécié avec un goût de reviens-y. Chose que j'ai fais à ma grande erreur. Le hhc etant devenu interdit je suis passée au thc-p puis thc-po et pour couronner le tout j'ai finis par le thc-jd, le plus puissant de tous, au vue du temps qu'il a été commercialisé j'aurais du me douter que quelque chose ne tournait pas rond mais autant dire que quand que c'est légal on se pose pas de question...encore une erreur. Toutes cette merde etant devenu illégal, l'arrêt à donc été inévitable. C'est la que la descente au enfer commence et j'en suis qu'au 3eme jour. Des la 1ere nuit, je n'arrive pas à m'endormir, quelques sueurs.. 4h...5h...enfin je dors. Le 2eme jour, je commence à être irritable, une sensation de vide en moi, bouffée de chaleur. La nuit arrive et je n'ai pas sommeil, les heures tournent et pas moyen de dormir, je tremble, j'ai des bouffées de chaleur, je me sens nauséeuse...voilà il est bientôt 8h du matin et je n'ai pas dormi de la nuit. A vous lire, j'angoisse du temps qu'il me reste à galèrer. Je sais plus quoi

faire... dans ma tête c'est le fouilli...dois je reprendre du cbd classique comme j'ai pu le faire lors de mon arrêt du thc ? M'abstenir et prendre mon mal en patience? Si quelqu'un se reconnaît ou à vécu la même chose, j'aurais besoin de vos conseils...merci à tous d'avance.

Ayato - 01/07/2024 à 10h32

Bonjour. Juste pour vous souhaiter un bon courage, ça va passer avec le temps. C'est vraiment pas facile ces étapes là. Surtout, gardez confiance, ça va passer.

J'ai connu ça avec le thcp. Quelle galère c'était pendant 3 semaines. C'était pire que le manque de thc que j'ai bien connu... Je vous souhaite de réussir ce combat contre vous même.

Perso, si je peut me permettre de donner quelques conseils, de refumer du cbd le temps du sevrage, ça m'a quand même un peu aidé pour me sevrer du thcp. Psychologiquement ça m'aidait je pense. Au moins le temps du sevrage.

Et puis pour arrêter le cbd derrière et s'en passer c'est plus simple.

Relaxez vous le plus possible, écoutez de la musique douce, des bruits de nature, respirez calmement. Je pense que ça peut aider si vraiment ça ne va pas.

Ça va allez de mieux en mieux, ne vous inquiétez pas, et tout ça ce sera derrière vous.

Courage.