

Vos questions / nos réponses

## effet d'arrêt du ptc

Par [lprt59485](#) Postée le 31/08/2025 01:16

Bonjours j'ai actuellement 16ans est j'ai fumer du ptc pendant 1mois entier tous les jours sans m'arrêter est actuellement j'ai arrêter le ptc depuis 5 jours est depuis sa j'ai l'impression de faire de la tachycardie mon cœur bat toujours plus vite que d'habitude est je commence sérieusement à m'inquiéter que dois-je faire s'ils vous plait ?

---

**Mise en ligne le 01/09/2025**

Bonjour,

Nous saluons votre décision d'arrêter la consommation régulière de cannabis de synthèse après un mois. Il est positif que vous initiez une démarche d'arrêt, bien que nous ayons conscience que cette étape puisse paraître difficile et très inconfortable.

Vous êtes actuellement en phase de sevrage et vous souffrez de tachycardie. En effet, c'est une des manifestations en lien avec l'arrêt de votre consommations.

Pour plus d'informations sur le mode d'action de cette substance, les effets secondaires, risques et complications et les manifestations du sevrage, nous vous joignons en bas de page notre fiche produit « cannabis de synthèse ». Celle-ci vous permettra de cerner les symptômes possibles afin de mieux les appréhender.

De manière générale, les symptômes les plus courants sont les suivants :

Craving (envie irrépressible de consommer), irritabilité, agitation, humeur maniaque, insomnie, tachycardie, sueurs, tremblements, vomissements, crises convulsives, augmentation de l'appétit

Chez les usagers quotidiens de cannabis de synthèse, ces symptômes apparaissent une à deux heures après la dernière prise, et durent entre 5 jours et une semaine.

Ainsi, il semblerait que vous ayez surmonté le plus difficile et que vous êtes en fin de sevrage. Votre consommation a certes été quotidienne, mais n'est pas trop ancienne, ce qui devrait permettre à votre organisme de se réguler plus facilement.

Toutefois, il importe de garder à l'esprit qu'il est possible de ressentir l'envie de consommer à nouveau dans les jours ou semaines à venir. De même, il arrive qu'un état de mal-être et de fatigue se fasse ressentir au-delà du délai indiqué.

C'est pourquoi, il peut être adapté dans ces cas précis, de solliciter une aide extérieure. Cela est possible de manière gratuite, individuelle et confidentielle dans le cadre des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Celles-ci s'adressent aux jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans les parents.

Psychologue, infirmiers et travailleurs sociaux formés en addictologie sont en mesure de vous aider dans une volonté de maintien de l'arrêt. Il suffit de les contacter pour les rencontrer. Ils peuvent vous soutenir, conseiller et informer autant de temps que nécessaire.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous avons joint en bas réponse plusieurs orientations possibles dans votre ville.

En attendant, nous vous encourageons à être attentif à votre état de fatigue ou d'anxiété en vous aménageant des temps de repos respectueux de votre rythme. Il importe également de bien se nourrir, s'hydrater et de dormir suffisamment. Tentez également, de vous occuper l'esprit avec des activités plaisantes et de vous appuyer sur des proches de confiance pour en parler.

Si vous souhaitez obtenir d'autres conseils ou évoquer cette situation par téléphone avec un écoutant, n'hésitez pas. Notre ligne est accessible au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

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

---

**[Csapa : Centre Pierre Nicole](#)**

27, rue Pierre Nicole  
75005 PARIS

**Tél :** 01 44 32 07 60

**Site web :** [www.pierre-nicole.com](http://www.pierre-nicole.com)

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous : du lundi au vendredi: de 9h à 13h et 14h à 17h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Les consultations se situent au bout de la rue du Centre Pierre- Nicole (247 rue Saint-Jacques, 75005 Paris), sur rendez-vous du lundi au vendredi.

**Substitution :** Dispensation quotidienne du lundi au vendredi de 9h à 12h (sauf week-end et jours fériés) de méthadone et de buprénorphine, sur prescription médicale.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Oppelia Charonne : CJC la Consult'- Paris 10eme**

9, rue Beaurepaire

**75010 PARIS**

**Tél :** 06 85 76 13 88

**Site web :** [www oppelia fr/blog/structures/cjc-la-consult-charonne-75/](http://www oppelia fr/blog/structures/cjc-la-consult-charonne-75/)

**Permanence téléphonique :** Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h, les mardi et jeudi jusqu'à 19h00.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous Le mercredi de 14h à 18h - L'entourage peut être reçu avec ou sans l'usager.

**Service mobile :** Des actions hors les murs : La Consult' va à la rencontre des personnes en difficultés et se faire connaître des partenaires.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Oppelia Charonne : CJC la Consult'- Paris 13eme**

2 rue Giffard

**75013 PARIS**

**Tél :** 06 85 76 13 88

**Site web :** [www oppelia fr/blog/structures/cjc-la-consult-charonne-75/](http://www oppelia fr/blog/structures/cjc-la-consult-charonne-75/)

**Permanence téléphonique :** Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h, les mardi et jeudi jusqu'à 19h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Le mardi de 10h à 13h et de 17h à 20h ainsi que les jeudis de 17h à 20h sur rendez-vous - L'entourage peut être reçu avec ou sans l'usager.

**Service mobile :** Des actions hors les murs : La Consult' va à la rencontre des personnes en difficultés et se faire connaître des partenaires.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA SOS 75 Site : Monceau**

7 rue Albert Samain

**75017 PARIS**

**Tél :** 01 53 20 11 50

**Site web :** [www.groupe-sos.org/structure/csapa-monceau/](http://www.groupe-sos.org/structure/csapa-monceau/)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00 et de 13h à 20h sauf le 1er et 3eme jeudi matin du mois.

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 20h00 (sauf les 1ers et 3emes jeudi

du mois, le matin). Ne pas hésiter à renouveler l'appel en cas de non réponse.

**Consultat° jeunes consommateurs** : Sur rendez-vous pour les jeunes à partir de 11 ans jusqu'à 25 ans avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Oppelia Charonne : CJC la Consult'- Paris 18eme**

3 rue René Binet  
**75018 PARIS**

Tél : 06 85 76 13 88

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

Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h, les mardi et jeudi jusqu'à 19h.

**Consultat° jeunes consommateurs** : Rendez-vous de consultation sur demande uniquement.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Oppelia Charonne : CJC la Consult'- Paris 20eme**

77 rue Alexandre Dumas  
**75020 PARIS**

Tél : 06 85 76 13 88

Site web : [www.oppelia.fr/blog/structures/cjc-la-consult-charonne-75/](http://www oppelia fr/blog/structures/cjc-la-consult-charonne-75/)

Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h, les mardi et jeudi jusqu'à 19h.

**Consultat° jeunes consommateurs** : Le mardi de 10h à 13h et de 17h à 20h ainsi que les jeudis de 17h à 20h sur rendez-vous - L'entourage peut être reçu avec ou sans l'usager.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche produit cannabis de synthèse](#)