Vos questions / nos réponses

Effets persistants et intenses 5 jours après une prise de Spleen / 5F – Besoin de conseils

Par Asiruzz Postée le 07/04/2026 23:16

> Bonjour, J’ai 15 ans et je poste ici car je suis un peu perdu par rapport à ce que je vis actuellement. J’ai consommé de la spleen / 5F pendant 3 jours consécutifs : Premier jour : c’était ma première consommation de drogue et j’ai fait un bad trip très intense et assez traumatisant. Deuxième et troisième jours : j’ai vapé plusieurs fois dans la journée, mais en petites quantités pour « chill ». Troisième jour : j’ai décidé d’arrêter complètement. Ça fait donc environ 5 jours depuis ma dernière consommation. Depuis, je ressens des effets persistants, parfois très intenses : Vagues de sensations avec cœur qui s’accélère, frissons, montées et descentes en boucle Effets visuels (motifs, grains, parfois hallucinations légères) Acouphènes (sifflements dans les oreilles) Très grosses difficultés à dormir, surtout quand je ferme les yeux (les effets reviennent) Pics très rapides (montée et descente en quelques secondes) Tensions physiques (cou bloqué, tête lourde, tremblements légers) À côté de ça, je précise que je puff (cigarette électronique) depuis environ 5 mois et demi. J’ai remarqué que ça peut parfois me calmer sur le moment, mais je ne sais pas si ça n’aggrave pas les effets après. Du coup, j’aurais plusieurs questions : Est-ce que ces effets persistants pendant plusieurs jours sont normaux dans ce cas ? Combien de temps ça peut durer avant de disparaître complètement ? Est-ce que je devrais arrêter complètement la puff pendant un moment pour éviter de prolonger ou relancer les effets ? Avez-vous des conseils pour réussir à dormir malgré ces sensations ? Merci beaucoup pour votre aide, ça me rassurerait d’avoir des avis, parce que c’est assez difficile à vivre surtout la nuit.

Mise en ligne le 13/04/2026

Bonjour,

Il est positif que vous sollicitiez un service d’aide à distance pour trouver des réponses à ce que vous traversez actuellement.

Il est toujours difficile d’anticiper les effets du cannabis de synthèse. La nature du produit, l’état physiologique, psychologique et émotionnel de l’usager et le contexte de la consommation peuvent influencer le vécu de l’expérience.

De même, chaque individu peut ressentir des effets secondaires variables d'une durée tout aussi aléatoire. Les individus n'étant pas égaux face aux substances, les réactions peuvent être diverses et non prédictives.

Le cannabis de synthèse est supposé imiter les effets du cannabis naturel, bien qu'il ne comporte aucun cannabinoïde, il est 200 fois supérieur et les risques de bad trip sont extrêmement fréquents.

Certains cannabis de synthèse ont une demie-vie longue. Ce qui signifie qu'il faut un temps nécessaire pour que la quantité d'une substance contenue dans l'organisme se réduise à la moitié de sa valeur initiale. Ainsi, certains effets peuvent perdurer jusqu'à 24h après une consommation et il est possible de ressentir des manifestations gênantes ou désagréables à distance de la consommation.

Par ailleurs, l'état d'anxiété du consommateur va amplifier tous les symptômes désagréables. Plus on stresse, plus on focalise sur le moindre changement en soi (rythme cardiaque, respiration, gêne, exacerbation des sens, etc.), plus les désagréments persistent.

C'est pourquoi, il est important de vous occuper l'esprit pour ne pas entretenir la peur ou les pensées envahissantes en lien avec vos sensations. Tentez de vous reposer, de bien vous hydrater et de vous alimenter correctement. Faites des activités qui vous apaisent et vous décentrent de vous-même (sport, lecture, promenade, cinéma, séries, voir des proches et en parler, etc.). Le soir, tentez de mettre en place des petites techniques de relaxation que vous trouverez sur internet (cohérence cardiaque, techniques de sophrologie, etc.) pour favoriser le sommeil.

Pour plus d'informations sur le mode d'action de ces substances, les effets recherchés, les effets secondaires, la dépendance et les risques et complications pour la santé, nous vous joignons en bas de page, un lien vers notre fiche produit.

Nous n'avons pas d'informations en lien avec la consommation d'e-cigarette qui pourrait augmenter ou influencer les ressentis.

Toutefois, par aspect mécanique le fait de vapoter impacte l'oxygénation du cerveau et le rythme respiratoire, ce qui peut induire des sensations de vertige surtout chez un jeune vapoteur.

Nous espérons que depuis votre message, vous avez pu récupérer tranquillement et que les symptômes et sensations étranges ont disparu. Si ce n'est pas le cas, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de soin qui sera en mesure de vous rassurer.

Sachez qu'il des Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Les professionnels sont formés en addictologie et ont l'habitude d'intervenir auprès d'un public jeune. Les mineurs n'ont pas besoin de l'accord parental et peuvent parler de leurs usages de drogues de manière gratuite, confidentielle et individuelle. Vous pourrez y trouver du soutien, des informations et des réponses à tous vos questionnements.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous joignons 4 orientations vers des CJC de Paris. Si les arrondissements ne vous conviennent pas, vous pouvez utiliser notre rubrique « adresses utiles » et faire votre propre recherche pour en trouver d'autres. N'hésitez pas à les solliciter pour ne pas rester isolé avec vos craintes.

Nous avons vu que vous aviez publié votre message sur notre forum de discussions, nous espérons que d'autres internautes pourront vous apporter des réponses ou un partage d'expérience.

En attendant, n'hésitez pas à contacter nos écoutants si vous vous posez d'autres questions au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du 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 suiv

---

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/
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

CSAPA Confluences - Consultations Jeunes Consommateurs et parents

4 rue de la Fontaine-à-Mulard
75013 PARIS

Tél : 01 43 13 14 30
Site web : www.groupe-sos.org/structure/csapa-sos-75-site-confluences/
Secrétariat : Du lundi au jeudi de: 9h à 20h et Vendredi de : 9h à 17h00

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous des jeunes entre 11 et 25 ans ainsi qu'à l'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
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/
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 :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Cannabis de synthèse