

## SEVRAGE THCP

---

Par Kaya Postée le 08/07/2024 07:00

Bonjour à tous, je suis fumeur journalier de THCP depuis quelques mois et il se trouve que j'ai développé une forte addiction. J'étais également fumeur de cigarettes, puis de cigarette électronique. Il y a 3 jours j'ai décidé de tout arrêter, sauf que je subis un contrecoup énorme : nausées, maux de tête, sueurs, insomnies, crises de panique etc.. Je tiens absolument à arrêter et ma volonté est forte, mais je m'en sors absolument plus si vous pouvez me conseiller parce que c'est invivable..

---

### Mise en ligne le 09/07/2024

Bonjour,

Au bout du troisième jour d'arrêt, les symptômes du sevrage sont souvent extrêmement violents. La fatigue se couple au reste et on peut parfois avoir du mal à avoir l'impression qu'on va voir le bout.

Comme tout sevrage, le sevrage du THCP ne dure qu'un temps donné. Nous disposons de peu d'étude à ce sujet, mais les temps moyens observés pour le THC, entre une et trois semaines de sevrage, peuvent être un indicateur. Se rappeler que les symptômes vont passer peut paraître insuffisant sur le moment mais c'est important. Chaque jour amène de nouvelles améliorations, il s'agit d'y puiser de la force et du courage.

Pour soulager vos symptômes, n'hésitez pas à vous tourner vers des remèdes de grand-mère, certaines plantes apaisantes, éventuellement même une prescription médicale pour aider au sommeil et diminuer l'anxiété, la cohérence cardiaque, le sport, une alimentation saine...etc

Dans un moment de vie aussi difficile, nous vous encourageons à aller chercher le plus de soutien possible, qu'il soit amical, familial ou professionnel. Vous pouvez nous appeler tous les jours entre 08h et 02h au 0 800 23 13 13. La ligne est gratuite et anonyme. Des écoutants formés vous répondront, et vous permettront de réfléchir à des solutions par rapport à ce sevrage.

En vous souhaitant énormément de force.

---