

Vos questions / nos réponses

Comment diminuer les symptômes de sevrage du PTC

Par [Marion93400](#) Postée le 04/03/2026 18:25

Bonsoir, Ma fille prend tu PTC, elle me demande de l aider a arrêter. Comment arrêter ? Comment diminuer les symptômes de manque ? Comment retrouver de l appétit ? J ai besoin de votre aide. Merci d avance pour votre retour.

Mise en ligne le 05/03/2026

Bonjour,

Nous saluons le fait que votre fille souhaite arrêter ses consommations de PTC et que pour cela elle vous demande de l'aide.

Le PTC est un cannabinoïde de synthèse ce qui veut dire que c'est une substance chimique qui cherche à imiter les effets psychoactifs du cannabis. Les effets des cannabinoïdes de synthèse sont bien souvent plus puissants que ceux du cannabis naturel. A l'arrêt du produit, des symptômes de sevrage peuvent en effet apparaître (agitation, irritabilité, insomnies, sueurs, tremblements, vomissements...) et surtout "le craving" ou envie irrésistible de consommer peut rendre l'arrêt difficile.

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.

Pour pallier ces symptômes, il est important de prendre soin de soi, au travers d'activités qui apportent du plaisir (sports, activités de détente, activités culturelles...), tout ce qui est source de bien-être et qui par conséquent peut détourner l'attention portée au produit et à sa consommation. Une bonne hydratation, un rythme de vie régulier, une alimentation saine peuvent compléter tout cela.

Cependant ces conseils peuvent être difficiles à mettre en œuvre. Le mal-être entraîné par les symptômes de sevrage peut constituer un frein à l'arrêt. Aider son enfant à rompre avec une dépendance n'est pas simple et peut vous mettre une pression qui risque d'engendrer du stress et de l'anxiété pour les proches aidants. C'est pourquoi, nous vous invitons à vous faire aider, vous et votre fille.

Cette aide est disponible dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). Si votre fille a moins de 25 ans, elle peut s'y rendre sur rendez-vous dans le cadre d'une Consultation Jeune Consommateur destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Cela lui permettra de faire un point sur ses consommations et d'être soutenue psychologiquement et médicalement dans sa démarche d'arrêt. Des équipes pluridisciplinaires spécialisées en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) lui prodigueront aide et soutien le temps nécessaire. L'accueil est individuel, confidentiel et non payant et se fait sur rendez-vous.

Vous-même, en tant que parent, pouvez y bénéficier d'un accompagnement parental. Vous pourrez être aidée, trouver du soutien, des conseils, un espace de parole et d'écoute bienveillant qui pourront vous soulager dans cette situation délicate.

Nous vous joignons 3 adresses de CSAPA avec CJC au plus proche de votre domicile, N'hésitez pas à prendre contact pour des informations et /ou un rendez-vous.

Nous ajoutons aussi notre fiche cannabis de synthèse ainsi qu'un article issu de notre site internet intitulé "comment aider un proche".

Si vous ressentez le besoin d'échanger plus amplement à propos de votre situation, sentez-vous libre de contacter nos écoutants. Ils sont disponibles 7 jours sur 7, de 8h à 2h du matin, au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous notre soutien dans vos démarches,

Bien cordialement,

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

[Association Nationale Maisons des adolescents - CASADO](#)

2 bis rue Gibault
Centre Médico Social
93200 SAINT DENIS

Tél : 01 48 13 16 43

Site web : seinesaintdenis.fr/Les-Maisons-des-Adolescents-MDA

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 19h - En période de vacances scolaires: du lundi au vendredi de 10h à 17h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation assurée par une psychologue addictologue, sur rendez-vous : Lundi et Mardi après-midi

[Voir la fiche détaillée](#)

Association AGATA - Agata Jeunes

36 bis rue Pierre Timbaud
92230 GENNEVILLIERS

Tél : 01 47 99 97 16

Site web : www.agata.asso.fr

Consultat° jeunes consommateurs : 1er rendez-vous au Csapa Agatha, suivi sur rendez-vous, sur place.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [fiche sur le cannabis de synthèse](#)
- [comment aider un proche](#)