

Forums pour les consommateurs

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

Par Asiruzz Posté le 08/04/2026 à 01h13

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.