

Vos questions / nos réponses

## Addiction cathinones

Par [HEAVEN75020](#) Postée le 27/06/2020 14:23

Bonjour cela va faire maintenant un peu plus d'un an que je suis addict a la cathinone de synthèse ( 3MMC) Je ne suis jamais vraiment défoncé, j'en prend surtout car cela me motive à faire pleins de choses quelle est la meilleure méthode pour essayer d'arrêter? arrêter d'un coup ou plutôt ralentir?

---

**Mise en ligne le 29/06/2020**

Bonjour,

La meilleure façon d'arrêter une consommation, peu importe le produit, se définit toujours avec le consommateur. Il n'y a pas une recette miracle qu'il s'agirait d'appliquer à toute personne désireuse d'arrêter une consommation. Le conseil le plus sensible que nous pouvons vous donner, à ce jour, est d'imaginer votre arrêt en fonction de vous-même, de ce qui vous parle le plus, de ce que vous ressentez comme étant le plus aidant.

La première étape importante est de réfléchir à votre consommation et de définir ce que la 3MMC vous apporte. Vous dites que la cathinone vous aide à vous motiver, une question essentielle à vous poser semble donc d'imaginer avec quoi vous pourriez remplacer cette stimulation, s'il n'y aurait pas d'autres choses (le café ou le sport, par exemple) qui pourraient vous apporter un état similaire.

Concernant votre deuxième question, cela dépend de plusieurs facteurs, tel que la fréquence de vos consommations. Encore une fois, il n'y a pas de réponse absolue, mais il s'agit de voir ce qui vous paraît le plus faisable. Il est à noter que les états de manque de la cathinone sont, chez la majorité des usagers, particulièrement désagréables. Dans ces circonstances, c'est à vous de voir si vous vous sentez capable de passer une phase de manque difficile, d'un coup, d'un seul ou si vous préférez baisser les prises progressivement, pour que le manque ne soit pas trop intense. Si vous décidez d'arrêter tout d'un seul coup, ce que plusieurs personnes réussissent à faire, il faut savoir que le syndrome de sevrage dure généralement plusieurs semaines. C'est un moment de vie difficile, mais les symptômes s'atténuent progressivement pour laisser de la place à de nouveaux souvenirs.

Un conseil qui nous semble important est de trouver des ressources pour ne pas affronter la situation seul. Drogues info service est joignable tous les jours entre 08h et 02h, gratuitement et anonymement par

téléphone au 0 800 23 13 13, ou par tchat entre 14h et 00h, tous les jours. Des écoutants formés et bienveillants pourront répondre à vos questions, vous apporter du soutien, et un appui pour réfléchir au sevrage qui vous convient le mieux.

Vous pouvez également recourir gratuitement à l'appui d'un CSAPA, Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie. Ces centres permettent le croisement de plusieurs professionnels du monde des addictions qui pourront vous recevoir et vous épauler. Il est même envisageable d'être hospitalisé pour effectuer votre sevrage, si cela vous paraît nécessaire. Ce n'est pas ce que nous lisons dans votre question, mais il est important de savoir qu'il y a beaucoup d'options.

Nous vous joignons en bas de page le lien vers un CSAPA dans votre région, si d'aventure, cela vous semblait adapté. Nous vous joignons aussi un lien vers un article de drogues info service qui résume comment arrêter.

Avec tout notre soutien

---

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

---

**CSAPA PSA 75- Centre 110 Les Halles**

110, rue Saint-Denis  
**75002 PARIS**

**Tél :** 01 55 34 76 20

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

**Accueil du public :** Accueil sans rendez-vous tous les matins le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30-12h15 et sur rendez-vous: mercredi matin, mardi, jeudi et vendredi après-midi de 14h30 à 17h. Fermeture du centre le lundi et mercredi après-midi.

**Substitution :** Suivi et délivrance de traitement de substitution des usagers suivis au centre, en fonction du protocole convenu avec le médecin.

[Voir la fiche détaillée](#)

**Centre Pierre Nicole- Appartements Thérapeutiques Relai (ATR)**

27, rue Pierre Nicole  
**75005 PARIS**

**Tél :** 01 44 32 07 60

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

[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 13h00 à 17h15

**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](#)

**En savoir plus :**

- [Arrêter, comment faire ?](#)