© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Craving

Par cepoupy Postée le 05/07/2023 00:53

> Bonjour, je consomme régulièrement 1g de 3 cmc mais il y a un fort effet de craving. Comment réduire cette effet ou l'arrêt? J'arrive à rester 3 jours sans consommer mais c'est assez difficile surtout quand j'ai le produit à porter de main. Et quand je n'ai pas de produit c'est très dur. Merci par avance de votre réponse

---

Mise en ligne le 06/07/2023

Bonjour,

La sensation de craving est inhérente à la consommation de cathinones et de 3MMC, induite par les caractéristiques de ce produit. Elle est notamment favorisée par la faible durée des effets et la forte anxiété qui peut suivre les prises comme nous avions pu vous l'expliciter lors de votre précédente question dans cet espace.

Ce sont notamment ces phénomènes de craving et d'anxiété après les prises qui peuvent amener le consommateur à favoriser le développement d'un comportement addictif.

La sensation de craving est généralement courte, et peut être combattue par divers procédés de détournement d'attention, en vous attelant par exemple à d'autres activités energivores qui vous correspondent, mais cela ne suffit pas toujours à endiguer l'envie de consommer.

Pour aller plus loin, il vous est tout à fait possible, si vous le souhaitez, de vous tourner vers de l'aide auprès de professionnel du champ de l'addictologie, si vous souhaitez modifier ou arrêter vos consommations, ou même simplement en échanger plus avant avec eux. Il existe notamment des Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil se fait sans jugement, dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier qui peuvent vous recevoir dans des consultations individuelles.

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse un lien pour trouver des coordonnées de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Vous pouvez également échanger avec nos écoutants ou obtenir une orientation affinée, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20h.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service