

## ADDICTION CATHINONES

---

Par HEAVEN75020 Postée le 27/06/2020 16:23

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 les lundi, mardi, jeudi et vendredi: 9h30-12h30. Accueil sur rendez-vous les mardi, mercredi, jeudi et vendredi: 14h30-17h. Le mercredi sur rendez-vous : 9h45-12h. Fermeture les lundi et mercredi après-midi.

Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés après entretiens d'évaluation, pour les usagers suivis au centre.

COVID -19 : Information Mars 2021 : Accueil en présentiel 6 personnes à la fois avec respect des gestes barrières - possibilité d'accueillir des nouveaux patients - Espace hygiène : douche sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

## **CENTRE PIERRE NICOLE- APPARTEMENTS THÉRAPEUTIQUES RELAI (ATR)**

27, rue Pierre Nicole  
75005 PARIS

Tél : 01 44 32 07 80  
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.centre-monceau.com](http://www.centre-monceau.com)

**Secrétariat** : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 17h15

**Permanence téléphonique** : Du lundi au vendredi de 9h30 à 13H00 et de 14h00 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** : Consultations sur rendez-vous pour les jeunes âgés de 12 à 24 ans et à leur entourage.

**COVID -19** : Accueil en présentiel sur rendez-vous avec respect des gestes barrières.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **En savoir plus :**

- Arrêter, comment faire ?