

Vos questions / nos réponses

# Dépendance 3mmc et cocaïne

Par [Profil supprimé](#) Postée le 23/02/2021 20:43

J ai commencé à prendre certaines drogues jeune (shit..) Depuis quelques années je prends de la cocaïne régulièrement mais la depuis un an je suis passé à la 3mmc. Le problème c Est que c est devenu vraiment régulier. Genre tous les week-ends quasiment. Je n y pense pas forcément quand j arrive au week-end (en tout cas je me dis que non).. mais j avoue que beaucoup de mon entourage en consomme. Et je ne sais pas dire non pour moi. J aime vraiment l effet de la 3mmc mais je déteste la redescente. Et en plus je ne dors pas... c est très opposé ( aimer la montée et pas la redescente..)C est vraiment difficile. J aimerais faire un arrêt d au moins 3 mois. .mais je n y arrive pas. Dois je consulter un addictologue ?

---

**Mise en ligne le 25/02/2021**

Bonjour,

Si vous souhaitez faire une pause dans vos consommations mais que vous n'y parvenez pas, peut-être serait-il intéressant en effet que vous vous rapprochiez d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) afin d'identifier plus exactement ce qui vous en empêche et d'être aidé à atteindre votre objectif. Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées des centres les plus proches de chez vous. Les consultations y sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux) spécialement qualifiées.

Vos usages de cocaïne et de 3-MMC semblent très associés à vos week-end et aux personnes que vous retrouvez pour partager des moments de convivialité probablement. Outre le caractère particulièrement addictif de ces deux produits, la dimension contextuelle, c'est à dire le cadre dans lequel ont lieu les prises, est à prendre en considération comme élément venant possiblement renforcer la difficulté à s'abstenir de consommer. C'est ce que vous semblez décrire.

Cet aspect de la problématique peut tout à fait être questionné et travaillé en CSAPA de manière à vous permettre, si c'est ce que vous souhaitez, de développer des « stratégies » pour apprendre à dire non ou éviter les occasions où il vous serait trop difficile d'avoir à le faire.

Dans le cas où vous voudriez revenir vers nous pour prendre le temps d'échanger plus précisément sur votre situation, n'hésitez pas bien entendu. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat.

Cordialement.

---

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

---

### **CSAPA**

6-14, avenue Reibaud  
**06600 ANTIBES**

**Tél :** 04 93 33 26 82

**Accueil du public :** Du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 12h

**Substitution :** Centre méthadone : délivrance sur place du lundi au vendredi de 9h à 13h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Aux horaires du CSAPA. Sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

### **CSAPA et PrevAdd (Consultations Jeunes Consommateurs)**

7 rue Teisseire  
**06400 CANNES**

**Tél :** 04 93 69 79 55

**Site web :** [www.urlz.fr/uAMh](http://www.urlz.fr/uAMh)

**Accueil du public :** Lundi-mardi-mercredi : 9h-12h30

**13h30-17h / Jeudi : 13h30-17h / Vendredi : 9h-12h30 :** 13h30-16h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi-mardi-mercredi : 9h-12h30

**13h30-17h / Jeudi : 13h30-17h / Vendredi : 9h-12h30 :** 13h30-16h. Prendre rendez-vous au 04 93 69 79 51

:  
:

[Voir la fiche détaillée](#)