© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt

Par Meleagant Postée le 30/01/2023 19:44

> Bonjour. Je consomme une à deux fois par mois depuis 2 ans de la 3mmc et du Ghb en week-end uniquement. Jamais en semaine. Et je n'ai pas l'impression d'en ressentir un quelconque manque. Mais peut-être est-ce une illusion…Je souhaite arrêter. Ma question : faut-il arrêter d'un coup ou passer par des étapes intermédiaires ? Merci pour votre réponse

---

Mise en ligne le 03/02/2023

Bonjour,

Vous souhaitez cesser vos consommations mensuelles de GHB et de 3 MMC (cathinone) et vous nous interrogez sur la manière d'envisager cet arrêt plus concrètement.

L'usage de ces substances à un rythme régulier peut générer une forte dépendance avec des symptômes de manque gênants pouvant entraver la volonté d'arrêter.

Pour plus d'informations sur les effets de la dépendance, nous vous transmettons deux liens en bas de page concernant les caractéristiques de ces deux produits.

En ce qui concerne vos habitudes de consommation, il ne nous semble pas qu'un arrêt net représente un risque pour votre santé, au contraire.

Néanmoins chaque individu consomme pour des raisons qui lui sont propres, par conséquent les effets de l'arrêt peuvent être vécus différemment d'un point de vue psychologique et émotionnel.

Soyez juste attentif à ce que vous ressentez en termes d'émotions et d'humeur et gardez à l'esprit que des liens de cause à effet sont possibles. Si c'est le cas, pensez à mettre en place des activités ou nouvelles habitudes porteuses de détente et de bien-être. L'idée étant de traverser cette étape le plus sereinement possible en occupant votre esprit.

Si finalement votre démarche s’avère plus difficile que prévu, sachez qu’il existe des lieux de consultation en addictologie pour être conseillé et soutenu au cours d’un sevrage. Des professionnels en addictologie reçoivent dans un cadre confidentiel et gratuit toute personne usagère de produits licites ou illicites.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d’un Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) près de chez vous. Il vous suffira d’y renseigner votre ville et de sélectionner « soutien individuel usager/entourage ».

Enfin, si vous ressentez le besoin d’échanger par téléphone pour obtenir plus d'informations, vous pouvez nous joindre au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche sur le GHB
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Fiche cathinones