© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Manque

Par cepoupy Postée le 24/06/2023 01:08

Bonjour, que faire en état de manque de la 3-cmc?

Mise en ligne le 28/06/2023

Bonjour,

Comme pour toutes les cathinones, à la consommation de 3 mmc la « montée » est très rapide et elle est suivie d'une descente qui peut être brutale et qui provoque un très fort craving (envie irrépressible d'en reprendre).Cette forte envie est généralement de courte durée.

Cette descente peut être très désagréable et éprouvante physiquement et psychologiquement. Elle se traduit généralement par différents symptômes tels qu'un état d'épuisement dû aux insomnies, une grande nervosité, une anxiété importante, voire de la paranoïa, un manque d'appétit, des fourmillements, de la tachycardie (augmentation du rythme cardiaque), une transpiration excessive... Cet état peut durer plusieurs jours. Bien que ces symptômes puissent être très éprouvants, ils ne représentent pas de risques graves pour votre santé.

Afin de les appréhender au mieux, s'il n'y a pas de « méthode » spécifique. Il peut être utile de tenter de trouver une forme de réponse à chaque symptôme envahissant comme par exemple, prendre une douche pour la transpiration excessive, manger des petites quantités afin de garder un peu d'énergie, réfléchir à ce qui peut vous apaiser et vous aider à trouver le sommeil, …

Vous n'indiquez pas les quantités consommées mais les effets à la descente sont en lien avec la consommation. La nervosité et une forte anxiété peuvent parfois être à l'origine d'une attention démesurée attribuée à tous ces symptômes, d'où l'importance d'accepter le temps nécessaire à ce qu'ils s'estompent naturellement en tentant de ne pas focaliser dessus.

Si vous souhaitez évoquer cette consommation et ses conséquences sous forme d'échanges, il est possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit tous les jours de la semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Nous vous joignons ci-dessous la fiche « Cathinones » extraite de notre « Dico des drogues ». Vous pouvez prendre connaissance des informations en matière de prévention.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Cathinones (3 MMC)