© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Témoignages de consommateurs

3MMC, savoir quand rentrer à la maison

Par KillJoy Posté le 5/10/2023 à 07:41

Je consomme de la 3mmc depuis environ un an, avec une prise quasi quotidienne et excessive sur plusieurs mois.
Je suis en train d'arrêter, je ne veux plus me faire subir ça.
Je vois mon entourage s'affaiblir de week-end en week-end, ne plus avoir d'activité professionnelle, ne plus s'alimenter, mais surtout ne pas réaliser ou au moins admettre que cette substance est en train de les éteindre.
Le problème des cathinones c'est qu'on a peu de recul et de données médicales chiffrées à mettre en avant, alors tout le monde s'en fait sa propre idée. Les points sur lesquels on s'accorde néanmoins toujours sont les cravings insoutenables jamais connus avec d'autres drogues, un effet coupe faim immédiat et difficile à contrer, une agitation psychique excessive et une redescente qui tient sa sévérité selon l'état psychologique de la personne qui consomme.
J'ai des troubles psychiatriques pour lesquels je suis des traitements médicamenteux depuis des années. J'ai des tendances paranoïaques, une forte agitation en réponse à mon environnement, des crises psychotiques et une dépression avec trouble anxieux généralisé. La 3mmc semblait être une partenaire de fête idéale. Aux débuts, peu de cravings, des redescentes quasi inexistantes et même de très faibles quantités agissent rapidement. Puis vient le temps de l'installation de la substance dans le quotidien. Et avec elle les redescentes de plus en plus dures.
On ne rentre plus vraiment chez nous. Les fêtes durent 72 heures. On va d'appartement en appartement. Rares sont ceux qui arrivent à manger quelque chose. Les conversations deviennent de plus en plus rares. Sur la fin on est vraiment des légumes. Mais c'est si difficile de rentrer chez soi. Le trajet semble insurmontable. Et puis la solitude en arrivant, le calme, le vide, plus rien pour se distraire vraiment. Et évidemment impossible de dormir. S'en suivent de longues ruminations sur des sujets jamais positifs. Un sentiment d'échec. Une culpabilité. La honte.
Et puis deux jours passent et on prend les mêmes et on recommence.
J'ai fini par comprendre ce qui permettait de rendre les redescentes supportables : moins de 12 heures de fête, en espaçant les prises d'au moins 45 minutes, et rentrer directement se reposer.
Mais c'est impossible. Les cravings sont plus forts que la volonté.
Alors ma seule solution sera l'abstinence totale.
J'aimerais ne jamais en avoir pris la première fois.
Mais je suis en train de m'en sortir
Par je ne sais quelle magie

Courage à nous