© Drogues Info Service - 16 septembre 2026

Vos questions / nos réponses

3mmc sensation de Cerveau cassé

Par Vlad64 Postée le 15/01/2025 15:15

> Bonjour je consomme de la 3 mm occasionnellement. Sur ma dernière prise j'en ai consommé, a mon sens beaucoup, une dizaine de grosses traces. Dans les jours qui ont suivi j'ai eu la grippe avec des pic a plus de 40 de fièvre. Depuis que les symptômes physiques sont parti j'ai l'impression que mon cerveau est cassé. Je n'arrive pas a réfléchir comme avant et certaines choses simples comme aller au sport ou sortir de chez moi sont très dur voir insurmontable. Cette sensation est constante depuis plus d'une semaine. Je suis allé voire un psychiatre qui m'a donné de l'oxcarbazepine. J'ai vraiment peur de rester bloqué et de ne j'aimais revenir comme avant. J'ai l'impression d'avoir gâché ma vie pour une prise de 3.

Mise en ligne le 16/01/2025

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous veniez vers nous afin d'essayer de mesurer les impacts que vos consommations peuvent avoir sur votre santé.

La 3MMC est un produit classé dans la famille des cathinones. Ce sont des drogues de synthèses qui visent à imiter certains effets de la MDMA et des amphétamines. Cependant la 3MMC peut contenir de nombreux produits de coupes ou des concentrations très variables des molécules psychoactives qui la compose.

La descente du produit peut s'avérer particulièrement pénible et s'étendre sur plusieurs jours. En effet, un fort sentiment d'anxiété peut se manifester lorsque le produit ne fait plus effet. Chez un usager régulier, des troubles dépressifs marqués peuvent durer plusieurs semaines après l'arrêt.

Vous trouverez en bas de réponse un lien vers notre fiche-produit sur les cathinones, les différents risques et effets indésirables y sont davantage développés, peut-être y reconnaitrez-vous des symptômes que vous traversez.

Il nous parait important que vous ne restiez pas seul avec vos inquiétudes et votre mal-être. Le fait d'avoir effectué une démarche vers un psychiatre est déjà une bonne piste pour prendre soin de vous.

Il vous est également possible de rencontrer un médecin addictologue afin qu'il puisse vous éclairer sur ce que vous ressentez et si c'est en lien avec vos consommations. Vous pouvez pour cela vous adresser à des structures nommées Centres se Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe des CSAPA est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Si cette piste vous convient, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans la zone géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

En vous souhaitant retrouver un mieux-être.

Bien cordialement.

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

---

Association Addictions France - CSAPA de Pau

5 Avenue du 143ème RIT
Centre d'affaires Les Messagers
64000 PAU

Tél : 05 59 82 90 13
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-pau/
Secrétariat : Le lundi 9h/19h, mardi 9h/17h30 mercredi 9h/18h, jeudi 9h/19h, vendredi 9h/17h
Accueil du public : Aux horaires du secrétariat.
Autre : Permanence d'addictologie assurée par un travailleur social à Point d'Eau (3 rue de Segure) tous les mardis matin pour les publics précaires, marginalisés

Voir la fiche détaillée

CEID Béarn Addictions

25 bis rue Louis Barthou
64000 PAU

Tél : 05 59 27 42 43
Site web : ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/
Accueil du public : Lundi 12h45/17h30, Mardi 12h45h/19h et de Mercredi à Vendredi : 9h/12h et 12h45/18h. Possibilité de consultation à distance. Sur rendez-vous dans les consultations délocalisées dans le département
Substitution : délivrance de méthadone : lundi 12h45/17h, mardi 12h45/18h30 et du mercredi au vendredi 12h45/17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes jusqu'à 25 ans sur rendez-vous au 05 59 27 94 94. Consultation Parents/entourage sur rendez-vous au 05 59 27 77 11

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur les cathinones