© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Arrêtez la 3mmc

Par Alvnant Postée le 21/03/2025 02:00

> Bonjour depuis quelques mois je suis tombée dans la 3 dans un cadre festif. Depuis plusieurs années je touche de près ou de loin a la drogue (Taz, beuh, shit, C) sans addiction notable, des périodes de pauses spontanée mais là je me retrouve dans un cercle infernal dans lequel je ne m'etais jamais retrouvée, prise casi quotidienne, redescente avec symptômes physiques fort (brain zap, décharge électrique dans le corps, tremblement, crise de larme, anxiété, sentiments dépressif, crampes etc ). Je me retrouve a taper seules, parfois en cachette en présence d'amis, au travail.... Ca me fait vraiment peur. J'aimerais savoir si quelqu'un s'est déjà retrouvé dans cette situation et si vous aviez des conseils.

---

**Mise en ligne le 25/03/2025**

Bonjour,

Outre les effets éprouvants de la descente, l’usage fréquent de cathinones, dont fait partie la 3-MMC, est connu comme pouvant entrainer une tolérance, une forte dépendance et un syndrome de sevrage à l’arrêt.

Si les difficultés que vous éprouvez représentent un obstacle à l’arrêt, nous vous invitons à vous rapprocher d’un centre de soins en addictologie où vous pourrez bénéficier d’une prise en charge personnalisée. Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles et gratuites. Les contacts sont disponibles à la rubrique « Adresses utiles » dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Pour partager votre expérience avec d’autres, recevoir des témoignages, nous vous laissons le soin de poster votre message dans la rubrique des « Forums de discussion ».

Bien entendu, nous restons à votre disposition dans le cas où vous souhaitiez revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

---

**En savoir plus :**

- "Les cathinones"

**Autres liens :**

- "Adresses utiles"
- "Les forums de discussion"