Vos questions / nos réponses

Sevrage cathinones

Par Lizoa1108 Postée le 14/06/2025 05:06

> Bonjour ayant des problèmes d'addictions a 7n3 substances appelé MDPHP faisant parti d3 la classe des cathinones, j'aimerais avoir d3s conseils, des témoignages afin de m'aider dans mon parcours de sevrage pour réussir a diminuer avant d'accueillir ma fille, ainsi que pour me préparer a une prochaine cure prévue pour d1ns un mois et demi. Merci d'avance pour vos retour

---

Mise en ligne le 17/06/2025

Bonjour,

Nous saluons votre démarche en vue de trouver du soutien pour soigner votre addiction.

Pour un partage d’expérience avec des personnes connaissant des difficultés similaires aux vôtres, il existe plusieurs possibilités.

Notre site internet dispose de deux supports, le « forum de discussions » et la rubrique « témoignages » pour échanger avec d’autres internautes, s’entraider et s’encourager.

Par ailleurs, certains Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) proposent des groupes d’entraide et de soutien animés par un professionnel formé aux addictions. Nous en avons repéré deux dans votre ville, dont vous trouverez les coordonnées ci-dessous.

Enfin, il existe les Narcotiques Anonymes qui animent des groupes de paroles en ligne ou en présentiel. Pour en savoir plus, il suffit de vous rendre sur le site internet pour connaitre le principe, les horaires et modalités d’accès.

Tous ces liens figurent en bas de page.

Il est positif que vous envisagiez un sevrage dans un contexte de cure si vous sentez que vous n'y parvenez pas seule. L'addiction aux cathinones est forte notamment en raison du phénomène de craving (envie irrépressible de consommer) qui entrave les efforts d'arrêt.

Dans toute dynamique de changement vis-à-vis d'une addiction, il importe de réfléchir aux aspects suivants : quels sont les effets que vous recherchiez au début de votre consommation, qu'en tiriez-vous en termes de bénéfices (psychiques, émotionnels) ? Quel rôle jouait la consommation dans votre vie ? Est-ce que cette consommation venait soulager, apaiser, cacher des difficultés d'ordre psychologique, émotionnel, affectif, relationnel, etc… ? Quelles sont vos moteurs pour envisager l'arrêt ?

Dans un second temps, il est utile d'envisager des alternatives ayant une fonction proche de ce que pouvait vous apporter cette consommation.

Bien sûr, il ne s'agit pas de remplacer une substance par une autre. Mais plutôt d'intégrer de nouveaux rituels, sources de plaisir et de bien-être pour organiser le temps. La mise en place d'activités qui contribuent à occuper l'esprit, éloigner la frustration liée à l'absence de produit, etc. est un aspect très soutenant.

Ce peut être tout ce qui attise votre curiosité, des activités délaissées, du sport, des activités créatives, lecture, balades, cinéma, podcasts, etc.

Chaque personne a des goûts et aspirations propres, par conséquent chacun doit créer ses propres outils en vue de réduire la consommation ou de sous-tendre des changements durables.

Si vous y parvenez, commencez déjà à établir un planning réaliste et réalisable, respectueux de votre rythme.

Vous souhaitez diminuer avant d'intégrer le sevrage, peut-être que ces indications vous y aideront.

Néanmoins, ne vous découragez pas si vous n'y parvenez pas, car c'est justement le rôle de la cure.

Ce séjour contribuera certainement à initier cette dynamique nouvelle dans un cadre contenant et rassurant avec des activités thérapeutiques, groupes d'échange, éducation thérapeutique, travail individuel, etc.

Gardez à l'esprit que votre séjour en établissement est une étape dans le sevrage.

Au sortir, il sera important de maintenir un soutien individuel avec des professionnels en addictologie ou psychologue.

Le moment le plus délicat étant le retour à l'environnement habituel car il est empreint de souvenirs liés aux consommations et habitudes passées.

C’est pourquoi au-delà de la cure, nous vous encourageons à vous appuyer sur des professionnels, groupe d’entraide, activités ou tous supports qui consolideront vos efforts d’abstinence.

En espérant avoir pu vous indiquer quelques idées pour la suite de vos démarches.

En attendant, nous restons disponibles pour toute autre question ou conseil au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Également 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

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

---

CSAPA Actes

6, avenue de l'Olivetto
06000 NICE

Tél : 04 93 53 17 00
Site web : www.fondationdenice.org
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h15, sauf le jeudi après midi
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h15
Substitution : Délivrance de Méthadone toute la semaine sur les horaires du CSAPA
Consultat° jeunes consommateurs : Au CSAPA, aux horaires d'ouverture du CSAPA. Ou au Carrefour Santé Jeunes de Nice (2a rue Raynardi- Centre Marina Picasso) le 1er, 3ème et 5ème mercredi du mois, de 15h à 17h, sur rendez-vous (téléphone : 04 89 04 58 10)

Voir la fiche détaillée

CSAPA de l'hôpital Sainte Marie

87, avenue Joseph Raybaud
Centre Hospitalier Spécialisé Sainte Marie
06009 NICE

Tél : 04 93 13 57 66
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 10h à 17h00

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur les cathinones
- Groupe d'entraide Narcotiques Anonymes