

Vos questions / nos réponses

# Benzodiazepines + GBL/3MMC et protocole de réduction

Par [yanncayeparis](#) Postée le 19/10/2025 02:54

Bonjour, Je vous écris parce que je traverse une période compliquée avec ma consommation. Depuis quelques mois, je suis devenu dépendant au GBL (environ 50 ml par jour) et à la 3-MMC (environ 2 g par jour). Ce soir, j'ai pris 20 mg de Valium, 2,5 mg de Temesta et 20 mg de baclofène vers 1 h, puis encore 10 mg de Valium et 10 mg de baclofène il y a une vingtaine de minutes, avant de consommer environ 1,5 ml de GBL et une trace de 3-MMC. Je suis conscient que ce mélange est dangereux et j'aimerais trouver une solution pour sortir de ces consommations, ou au moins réduire les risques pour l'instant. Je prends aussi du Valium et du Baclofène pour essayer de stabiliser le manque, mais sans savoir vraiment à quelles doses ni à quels moments les utiliser. Et je finis toujours par reconsumer après. Pouvez-vous m'indiquer, selon mes consommations (environ 50 ml de GBL/jour et 2 g de 3-MMC/jour), quelles seraient les posologies et le rythme les plus sûrs si je tente de réduire ? Par exemple -0.1ml par heure ou autre je ne sais pas du tout... Je comprends que cela ne remplace pas un suivi médical, mais j'aimerais au moins avoir un cadre de référence pour éviter les accidents. Merci à l'avance de votre aide, Yann

---

**Mise en ligne le 28/10/2025**

Bonjour,

*Notre délai de réponse se trouve actuellement allongé en raison d'un nombre important de sollicitations. Nous vous prions de nous en excuser.*

Votre demande relève d'indications médicales que notre service n'est pas en mesure de donner. Nous comprenons votre préoccupation mais il n'y a qu'un médecin qui puisse définir un protocole de sevrage garantissant votre sécurité.

Si vous êtes déjà en contact avec un médecin, nous vous recommandons de le solliciter. Sinon, vous trouverez les coordonnées du centre d'addictologie le plus proche via la rubrique « Adresses utiles ». Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Avec tous nos encouragements à vous faire aider par des professionnels du soin.

Bien à vous.

---

**En savoir plus :**

- ["Adresses utiles"](#)