© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

La 3-MMC combien de temps dure le craving ?

Par Profil supprimé Postée le 19/07/2018 09:16

> Bonjour à tous(tes),
> Il y a un an je testait cette drogue de synthèse qu' est la 3-MMC .
> Je ne la prenais pas dans un contexte sexuel, juste mon meilleur ami en avait et j en prenais avec lui pour des petites soirées et puis j ai continué jusqu a passé du sniff a me l injecter .
> Aujourd'hui cela fait a peu près 6mois que je suis sobre car ça m a amené de gros problème (grosse perte de mémoire, amaigrissement extrême, faiblesse musculaire) .
> Grosso modo tout cela m a fait réagir pour arrêter.
> Mais la j y pense encore et je voulais savoir si cela été normal ?

Mise en ligne le 19/07/2018

Bonjour,

Avoir des épisodes de "craving" (forte envie d'en reprendre) est quelque chose qui peut arriver y compris plusieurs mois ou années après avoir arrêté.

Il est possible qu'il y a ait certaines conditions ou certains événements qui vous rendent, par moments, plus sensible à l'envie d'en reprendre et qui vous y fassent beaucoup penser. Cependant ce sont des moments qui devraient passer et qui, avec le temps, devraient perdre en fréquence et en intensité.

il serait utile que vous puissiez identifier les déclencheurs de ces envies. Cela peut être des causes internes comme des stimulations venant de l'extérieur. Cela vous donnera sans doute quelques idées de choses à faire pour être moins exposée à ces stimulations.

il est important que vous ne perdiez pas de vue votre objectif et les bénéfices de votre arrêt, à mettre en balance avec le plaisir très éphémère et compulsif apporté par la 3-MMC, et que vous puissiez chercher des occupations si cette envie vient occuper votre esprit. En faisant diversion cela sera moins pesant. En vous faisant plaisir par des activités saines cela deviendra de moins en moins important.

Dans les moments de "craving" vous pouvez tout à fait appeler Drogues info service pour en parler. Cela permet aussi de faire passer les moments difficiles. Notre ligne gratuite vous répond au 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h (numéro anonyme et gratuit)

Cordialement.