© Drogues Info Service - 17 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Stress aiguë et insomnies récurrente suite à séparation avec la mère de mes petits.

Par Profil supprimé Postée le 07/09/2019 03:41

Comme expliqué dans mon profil je suis un jeune papa de 30 ans, j'ai deux petits loups de 4 et 5 ans (je les vois le dimanche uniquement à cause du travail et la maman habite à 5 minutes de l'école), je suis séparé de leurs mère depuis septembre 2018,et j'ai eu la chance de rencontrer une jeune femme de 22 ans (nounou de profession) et nous avons eu un coup de foudre mutuelle, à ce jour nous vivons sous le même toit et je ne regrette absolument pas, autant pour moi que pour les petits elle est simplement parfaite.

Mais j'éprouve malgré ce bonheur plusieurs soucis, le jugement de garde approche et j'ai été diagnostiqué stressé et insomniaque aiguë par mon médecin, je suis tendu h24, je ne tiens plus en place.... Impossible de dormir etc je me suis donc vu prescrire du xanax 50 pour la journée et noctamide 2mg la nuit.... Rien n'y fait.... Est-ce normal, dois-je augmenter les doses ???

Mise en ligne le 10/09/2019

Bonjour,

Nous comprenons de votre situation que malgré un contexte de vie actuel qui s'améliore et vous convient, la séparation avec votre ex-conjointe et le jugement approchant pour la garde des enfants impactent votre sommeil et vous stressent.

Malgré les traitements médicamenteux que vous prenez, vous éprouvez toujours des difficultés et vous vous interrogez à augmenter les posologies.

Nous n'allons pas pouvoir vous conseiller sur cette question qui relève du domaine médical et nous vous conseillons de revoir votre médecin traitant. Il sera en mesure d'évaluer cette situation et pourra vraisemblablement vous conseiller un traitement différent si celui-ci ne s'avère pas efficace. Il se peut que vous ne soyez pas réceptif à ces molécules prescrites mais que d'autres médicaments vous conviennent mieux. Il en existe un large éventail. Il est donc important que vous puissiez lui en faire part.

Nous pouvons cependant vous conseiller de trouver une aide et du soutien auprès de professionnels concernant les symptômes que vous traversez. Il vous est possible de vous tourner vers un psychologue ou vers un médecin psychiatre dans le cadre gratuit d'un Centre Médico Psychologique (CMP) ou dans le domaine libéral.

En effet si les médicaments peuvent aider sur certains symptômes, il est parfois également bien utile de trouver un espace de parole lorsque l'on traverse des épisodes de vie difficiles. Des techniques de relaxation comme la sophrologie peuvent également vous aider à mieux gérer ce stress.

Dans le champ d'intervention qui est le nôtre, à savoir les dépendances et les addictions, nous ne pouvons aller plus avant sur votre questionnement.

Avec tous nos encouragements à prendre soin de vous.

Bien cordialement.