© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Somnifère

Par Lunaragis Postée le 11/11/2023 18:35

> Bonjour, je consomme des somnifères (imovane) tt les nuits depuis 5 ans . J en ai besoin, car je suis emetophobe et j ai extrêmement peur la nuit de vomir . Mais j aimerai tellement pouvoir arrêter . J ai testé bien sur des traitements sans ordonnances et ça n agit absolument pas. Je ne sais pas quoi faire ! Je veux bien des conseils

---

Mise en ligne le 14/11/2023

Bonjour,

De manière générale, l'arrêt d'un traitement du type de celui que vous prenez doit se faire de manière très progressive, encadré par un médecin afin de souffrir le moins possible du syndrome de sevrage. Nous vous recommandons de vous rapprocher de votre médecin prescripteur afin d'élaborer avec lui un protocole de sevrage progressif.

Si cela vous pose une difficulté, il est également possible de vous tourner vers des professionnels du champ de l'addictologie. Il existe des lieux nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où une aide au sevrage médicamenteux est possible. Les rendez-vous individuels se font dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Nous vous joignons un lien en bas de réponse si vous souhaitez effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Au-delà des questions médicamenteuses, qu'il nous parait difficile de développer davantage dans le cadre de cet espace, nous sommes sensibles aux difficultés que vous traversez. De nombreuses phobies et troubles peuvent être traités par des psychiatres et des psychologues dans le cadre de thérapies cognitivo-comportementales (TCC). Nous vous invitons, si vous ne connaissez pas cette approche, à prendre des renseignements sur ce type de thérapie qui pourrait peut-être vous aider à cheminer vers un mieux-être.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à solliciter une aide extérieure.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service