Vos questions / nos réponses

Adicte a zolpidem

Par Sousou30 Postée le 17/03/2026 04:44

> Bonjour comment puis-je arrêter le zolpidem par moi même ?

Mise en ligne le 23/03/2026

Bonjour,

Nous comprenons que vous souhaitiez arrêter ce médicament mais nous ne savons pas s'il s'agit d'un traitement qui vous a été prescrit ou s'il s'agit d'un mésusage.

Cependant ce que nous pouvons vous dire de façon générale c'est qu'il est possible que l'arrêt brutal de cette consommation provoque des symptômes de sevrage, tels qu'une augmentation de l'anxiété ou des difficultés de sommeil. Une diminution progressive pourrait vous permettre de ressentir ces symptômes de manière moins intense et de ce fait vous diriger vers un arrêt plus sereinement.

Si vous souhaitez arrêter par vous-même, il nous semble important que vous puissiez identifier les effets spécifiques que vous recherchez dans cette consommation. C'est un traitement habituellement prescrit pour ses effets hypnotiques donc pour favoriser le sommeil. Il se peut que vous y trouviez d'autres effets, anxiolytiques ou sédatifs par exemple. Identifier ce à quoi cette consommation vient répondre pourrait vous permettre d'envisager des alternatives qui vous sont propres pour vous apaiser ou vous aider à dormir, si l'arrêt de la consommation provoque une réapparition de symptômes qui étaient peut-être déjà présents avant le traitement.

Quel que serait votre choix, arrêt brutal ou diminution, il nous semble important que votre choix puisse se faire de la façon la plus confortable pour vous. C'est en essayant que vous allez pouvoir vous rendre compte des difficultés que vous rencontrez et donc pouvoir agir en fonction.

Sachez que si l'arrêt s'avérait trop difficile, il est possible de rencontrer un médecin addictologue en toute confidentialité dans des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Si cette possibilité vous intéresse, vous pouvez trouver des coordonnées dans le secteur de votre choix sur notre site internet à la rubrique « Adresses Utiles ».

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n’hésitez pas à revenir vers nous. Le service est disponible aussi par téléphone 7j/7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service