© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage de médicaments

Par Profil supprimé Postée le 25/07/2010 10:35

> Bonjour heureuse d'avoir trouver ce site. depuis de longues années je prends anti depresseurs anxiolitiques somniferes. pas a hautes doses mais régulièrement. mon corps, ma tete, ne veulent plus de ces substances. mon médecin ne sait comment faire pour la sevrage, c'est moi qui le pratique mais sans doute mal je cherche donc de l'aide car sans médicaments je ne vais pas bien et avec non plus. j'ai 63 ans c'est ma premire visite sur ce site que je ne connaissai pas . j'habite PAU dans les PYRENEES ATLANTIQUES. Merci de m'aider. FILANNE

Mise en ligne le 26/07/2010

Bonjour,

Le sevrage de médicaments psychotropes que l'on prend depuis des années n'est pas chose facile et nous ne pouvons que saluer votre désir de vous libérer de cette dépendance. Bravo à vous !

Vous n'allez pas bien pour l'instant car votre organisme et votre mental ont besoin de temps pour retrouver leur fonctionnement naturel. A cela s'ajoutent probablement les doutes et la peur de ne pas y arriver.
Vous êtes pourtant sur le chemin du mieux-être. Vous allez peu à peu retrouver votre énergie, vos véritables émotions, votre nature profonde.

Pour vous aider dans votre sevrage, vous pouvez contacter un centre spécialisé en addictologie (voir lien ci-dessous). Ce type de centre propose une approche globale, à la fois médicale, psychologique et sociale. En cas de besoin, il est possible d'être hospitalisé pour un sevrage. Sinon, l'accompagnement se fait sur rendez-vous et la prise en charge est gratuite et confidentielle.

Vous pouvez aussi vous tourner vers des praticiens installés en libéral.
Quels que soient vos choix, nous vous conseillons de privilégier une approche de santé qui ne cible pas les symptômes, mais plutôt leurs causes.

Sur le plan physique, les symptômes sont généralement liés à un encrassement de l'organisme (pollution de l'air et de l'eau, mauvaises habitudes alimentaires, médicaments, drogues, ...) et à des carences (manque de vitamines, minéraux, oligo-éléments).

Il s'agit ici d'aider votre corps à éliminer **progressivement** toutes ses toxines afin de renforcer cette force vitale qui permet de lutter naturellement contre les symptômes. Il serait ensuite important de combler les carences, d'équilibrer votre alimentation et de veiller à une bonne hygiène de vie : activité physique et sommeil notamment.

Les médecins homéopathes, mais aussi les diététiciens ou les naturopathes peuvent vous accompagner dans cette démarche.

Sur le plan psychologique, les symptômes sont généralement liés au stress, aux angoisses et à la mauvaise estime de soi. Vous pouvez y remédier par la psychothérapie et/ou par la sophrologie, l'hypnothérapie, la relaxation, le yoga, les massages, ...

Il existe de nombreux praticiens qui peuvent vous aider, mais soyez attentive à ne pas vous éparpiller. Réunissez quelques informations sur différentes thérapies, et surtout, faites-le point en vous-même, **soyez à votre écoute** et allez vers ce qui semble être bon pour vous.

Bon courage pour la suite de vos démarches.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec la structure suivante :

CEID Béarn Addictions

25 bis rue Louis Barthou
64000 PAU

Tél : 05 59 27 42 43
Site web : ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/
Accueil du public : Lundi 12h45/17h30, Mardi 12h45h/19h et de Mercredi à Vendredi : 9h/12h et 12h45/18h. Possibilité de consultation à distance. Et sur rendez-vous des consultations délocalisées dans le département
Substitution : lundi 12h45/17h, mardi 12h45/19h et du mercredi au vendredi 12h45/17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes jusqu'à 25 ans sur rendez-vous au 05 59 27 94 94. Consultation Parents/entourage sur rendez-vous au 05 59 27 77 11

Voir la fiche détaillée