

## ANXIOLYTIQUES

---

Par Profil supprimé Postée le 30/03/2012 00:17

Bonjour,

Je prends plus que régulièrement des anxiolytiques et je cumule souvent avec des somnifères pour pouvoir dormir. je ne veux pas arrêter car je pense en avoir besoin vraiment car sinon je ne dors pas. est-ce que c'est une sorte de drogue lorsque l'on en a besoin ? si oui comment s'en sortir mais pouvoir trouver le sommeil tout de même ? dois-je en parler à ma famille ? merci d'avance.

---

### Mise en ligne le 02/04/2012

Bonjour,

Les anxiolytiques et les somnifères peuvent en effet être considérés comme des drogues potentielles, en ce sens qu'ils ont une action sur le cerveau, en modifiant en partie ses fonctions psychiques, et qu'il est possible d'en devenir dépendant, comme cela semble être le cas pour vous.

Le fait que vous preniez régulièrement des anxiolytiques et des somnifères témoigne du fait qu'il y a un problème à la base. Arriver à arrêter de prendre ces médicaments veut dire qu'il faut soit régler ce problème, soit le gérer autrement. N'hésitez pas à parler à votre médecin de vos questionnements à ce sujet. En parler à votre famille peut être une bonne chose si vous estimez qu'il peuvent vous aider face à tout cela, ne serait qu'en vous soutenant.

Vous pouvez aussi nous contacter au 0800.23.13.13 (tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe), afin que l'on puisse vous orienter vers un centre de soins où divers professionnels spécialisés dans les dépendances au drogues pourront vous informer, vous conseiller, voire vous aider à arrêter si vous le souhaitez. Les rendez-vous y sont gratuits et confidentiels.

Cordialement.

---