© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

arreter les anxiolytiques somnferes

Par Profil supprimé Posté le 05/01/2018 à 07h08

Bonjour j ai 43 ans, suis accro depuis 20 ans aux anxiolytiques et somniferes, j en ai besoin pour dormir la nuit.j ai essayé d arreter plusieurs fois mais je n y arrive pas. J augmente de plus en plus ma conso, maintenant c est pur dormir qd je ne bosse pas et ne pas voir les jours passés. j ai fait plusieurs psycho thérapies, mais je n arrive pas m en passer. et l j aimerais trouver de l aide, rencontrer un groupe de soutien, car seule je n y arrive pas.

1 réponse

Moderateur - 05/01/2018 à 08h28

Bonjour Lila69,

Vous n'arriverez en effet pas à arrêter les somnifères et les anxiolytiques toute seule.

Je vous conseille de prendre rendez-vous avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) ou avec une unité hospitalière spécialisée dans les addictions afin de vous faire aider pour diminuer puis arrêter. Les consultations y sont gratuites et les équipes, pluridisciplinaires, vous prendront en charge aussi bien sur les aspects médicaux que psychologiques de votre problème.

Après 20 ans de consommation cette thérapeutique n'a plus de sens et ces médicaments ont perdu en efficacité. Le changement sera sans doute long et difficile mais sachez qu'il est possible. L'important c'est de tenir le cap de votre décision et de vous motiver. Un jour vous vous en sentirez libérée et vous en ressentirez un grand soulagement.

Pour trouver un Csapa ou une unité hospitalière proche de chez vous appelez notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (appel gratuit, tous les jours de 8h à 2h) ou utilisez notre rubrique d'adresses utiles : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Bien à vous,

le modérateur.