



# JE SOUHAITE RÉDUIRE MES SOMNIFÈRES OU MES CALMANTS

## POURQUOI RÉDUIRE EST UNE BONNE IDÉE

Quand vous utilisez un somnifère ou un calmant sur une longue période, votre corps s'y habitue. Ce médicament perd alors de son efficacité, parfois totalement. Les effets secondaires, eux, persistent tant que vous le prenez : somnolence en journée, pertes de mémoire, entre autres. Peut-être que vous ne les ressentez que légèrement. Pourtant, de nombreuses personnes qui ont arrêté leur traitement se sentent mieux et ont souvent les idées plus claires.

## COMMENT RÉDUIRE PROGRESSIVEMENT

Il est très important de progresser par petits paliers en réduisant à chaque fois la dose. Un arrêt brutal peut provoquer temporairement des symptômes de sevrage : difficultés de sommeil, agitation ou tensions. En réduisant très progressivement, ces symptômes restent généralement minimes, voire inexistantes.

Votre médecin et votre pharmacien·ne peuvent élaborer avec vous un plan de sevrage personnalisé. Vous souhaitez en savoir plus ? N'hésitez pas à en discuter lors d'une consultation.

Vous souhaitez tenter par vous-même ? Le schéma décrit ci-dessous peut vous servir de guide. Suivant les effets ressentis, vous pouvez réduire encore plus progressivement les doses ou prendre rendez-vous avec votre médecin si vous avez besoin d'aide ou d'explications supplémentaires.

- *Semaine 1 et 2* : prendre les  $\frac{3}{4}$  de votre dose actuelle (ou choisir 1 à 2 jours par semaine sans prise).
- *Semaine 3 et 4* : prendre la moitié de votre dose actuelle (ou choisir 3 à 4 jours par semaine sans prise).
- *Semaine 5 et 6* : prendre le  $\frac{1}{4}$  de votre dose actuelle (ou ne prendre qu'un comprimé 1 à 2 jours par semaine).
- *Semaine 7* : arrêter complètement.

Vous constaterez au fil du temps que vous vous sentez en meilleure forme et plus alerte en journée !

## COMMENT PRÉPARER LA RÉDUCTION

Réduire un somnifère ou un calmant pris depuis longtemps peut être inquiétant. Une bonne préparation est essentielle. Votre médecin ou votre pharmacien·ne peut vous aider et vous conseiller à ce sujet.

- Choisissez une période calme pour commencer.
- Élaborez un schéma de réduction adapté à vos besoins. Votre médecin et votre pharmacien·ne peuvent vous accompagner.
- Mettez en place en journée, le soir et la nuit des habitudes qui favorisent un sommeil de qualité.
- Informez votre entourage de votre démarche. Y a-t-il quelqu'un qui pourra vous soutenir, vous encourager et avec qui vous pourrez partager vos réussites ?
- Réfléchissez à ce qui vous détend et à ce qui peut vous aider dans les moments difficiles.
- Quel est le risque de recourir à d'autres substances (comme l'alcool ou d'autres calmants) ? De quoi aurez-vous besoin pour éviter cette situation ?



## QUE FAIRE EN CAS DE SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Les symptômes de sevrage signifient que votre corps s'est habitué au médicament. Cela ne veut pas dire que vous en avez besoin. Une réduction progressive permet de limiter au maximum les symptômes de sevrage. Si vous en ressentez malgré tout, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre pharmacien·ne. Il peut être nécessaire de réduire la dose encore plus lentement.

Les symptômes de sevrage peuvent aussi ressembler aux symptômes pour lesquels vous aviez commencé ce traitement, ce qui peut prêter à confusion. Ils vous indiquent alors que votre corps s'y est habitué et qu'il est en train de s'adapter au changement.

### **Symptômes de sevrage**

En réduisant très progressivement la dose, les symptômes de sevrage ne devraient pas apparaître. Toutefois, il peut être utile de savoir les reconnaître s'ils se présentaient :

- Troubles du sommeil
- Agitation, tension, anxiété, cauchemars
- Humeur dépressive, irritabilité
- Maux de tête, sueurs, frissons et vertiges
- Hypersensibilité au bruit

Ces symptômes sont temporaires et disparaissent spontanément. Ils signalent que votre corps s'adapte, et non que vous ayez besoin du médicament.

### **Vous dormez moins bien ?**

Cela ne signifie pas que ce médicament vous aidait à mieux dormir. N'oubliez que votre corps est en train de s'adapter à la nouvelle situation. Les difficultés de sommeil sont un symptôme de sevrage temporaire et disparaissent généralement au bout de quelques semaines.

Important : ne pas recourir à d'autres médicaments comme la mélatonine, la valériane ou d'autres plantes, mais s'appuyer sur les conseils qui favorisent un sommeil de qualité. Votre médecin ou votre pharmacien·ne sont disponibles pour vous guider au mieux.

### **Vous vous sentez agité·e ?**

Faire une promenade ou pratiquer une activité physique pendant la journée peut être bénéfique.

### **Vous vous sentez anxieux·se ou tendu·e ?**

Des exercices de relaxation et de respiration peuvent être utiles.

## ET SI LA RÉDUCTION S'AVÈRE DIFFICILE

La réduction progressive peut parfois être difficile à réaliser, mais avec un accompagnement et un plan personnalisé, beaucoup de personnes parviennent à cesser leur traitement.

Même en cas de difficultés, chaque étape accomplie reste un pas en avant. Il est toujours possible de ralentir le rythme ou de faire une pause, en concertation avec votre médecin ou votre pharmacien·ne.

Vous avez repris le médicament ou vous traversez une période difficile ? Ne vous jugez pas, soyez bienveillant·e envers vous-même. Ce n'est pas un chemin facile. Le sevrage demande du temps et vous pourrez toujours recommencer quand vous serez prêt·e. Avec votre médecin, vous pourrez identifier les obstacles et définir ce qui peut vous aider à avancer.