



La

INFORMATION SUR VOTRE CONSOMMATION DE SOMNIFÈRES ET DE CALMANTS

Cher·ère

Vous utilisez depuis un certain temps Sur base des données scientifiques actuelles, je vous conseille de diminuer progressivement sa consommation.

POURQUOI RÉDUIRE PRÉSENTE DES AVANTAGES

Dès les deux premières semaines d'utilisation, votre corps s'habitue à ce médicament. Il perd alors de son efficacité, parfois totalement, lorsqu'il est pris sur une longue période. Vous ne le remarquez pas nécessairement.

Toutefois, les inconvénients de ce médicament persistent tant que vous le prenez : somnolence en journée, difficultés de concentration... Peut-être, ne les ressentez-vous que légèrement. Pourtant, de nombreuses personnes qui ont réussi à s'en passer se sentent mieux et ont également les idées plus claires. Sans doute, serez-vous aussi dans le même cas si vous décidez de le diminuer, voire de l'arrêter.

COMMENT RÉDUIRE AU MIEUX

Il est conseillé de choisir une période calme pour commencer la réduction de ce traitement. Il est utile de mettre en place durant la journée, le soir et pendant la nuit des habitudes qui favorisent un sommeil de qualité. Vous trouverez des conseils à ce sujet dans le document joint à ce courrier.

Il est très important de progresser étape par étape 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 minimales, voire inexistantes.

Un plan de sevrage personnalisé peut être élaboré en collaboration avec le·a pharmacien·ne.

Il est aussi possible de faire cette démarche par soi-même. Le schéma ci-dessous peut vous servir de guide. Suivant les effets ressentis, vous pouvez réduire encore plus progressivement les doses ou prendre rendez-vous 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.



Tenez bon et gardez confiance même si des symptômes de sevrage se manifestent. Une promenade, un peu d'activité physique ou des exercices de relaxation peuvent vous aider à traverser ces moments. Ces symptômes s'atténuent généralement après quelques semaines, et vous vous sentirez mieux par la suite. Même si la poursuite de la réduction s'avère difficile, chaque étape accomplie est un pas en avant.

C'est important que vous me partagiez comment vous avez reçu et intégré ces informations. Dans trois mois, je vous propose de vous contacter pour un rendez-vous de suivi. Nous pourrions alors discuter de votre expérience : avez-vous tenté de réduire votre consommation ?, Comment cela s'est-il passé ? Et avez-vous encore besoin d'un soutien ?

D'ici là, n'hésitez pas à prendre rendez-vous si vous avez des questions ou souhaitez un conseil sur le plan sevrage.

Cordialement,

Dr