



## QUESTIONNAIRE

# PRENEZ-VOUS TOUS LES JOURS UN SOMNIFÈRE OU UN CALMANT ?

Il est préférable de ne pas utiliser de somnifères ou de calmants (benzodiazépines) pendant plusieurs semaines.

- Vous prenez ces médicaments depuis longtemps ? Votre corps s'y habitue et les effets attendus diminuent ou disparaissent sans que, souvent, vous ne vous en rendiez compte.
- Les effets secondaires persistent toutefois en cas d'utilisation prolongée. Certains symptômes que vous ressentez peuvent donc être liés à ces médicaments sans que vous n'en ayez forcément conscience.

## SYMPTÔMES POSSIBLES EN CAS D'UTILISATION PROLONGÉE

Certains symptômes peuvent être provoqués ou aggravés par la prise du somnifère ou du calmant. En souffrez-vous : jamais – parfois – souvent ?

	Jamais	Parfois	Souvent
Être fatigué·e pendant la journée			
Se réveiller sans se sentir reposé			
Oublier certaines choses			
Avoir des difficultés à se concentrer			
Avoir des problèmes d'équilibre			
Manquer de tomber ou tomber			
Se sentir déprimé·e			
Manquer d'énergie			
Avoir des maux de tête			
Avoir l'impression de moins bien dormir sans médicament			
Être inquiet·ète à l'idée de ne pas avoir ses médicaments			
Prendre davantage de médicaments pour obtenir le même effet (par exemple, 1 comprimé au lieu de ½)			

Autres symptômes



## QUE SE PASSE-T-IL SI JE NE PRENDS PAS MON SOMNIFÈRE OU MON CALMANT ?

Peut-être vous reconnaissez-vous dans l'affirmation suivante : « Mon somnifère est très efficace, car si je ne le prends pas, je ne dors pas ».

Attention, votre corps peut s'habituer à ce médicament. En cas d'arrêt brutal ou d'oubli d'une dose, vous pouvez ressentir des symptômes comme de l'agitation, une détérioration du sommeil ou des tensions. Il s'agit de symptômes de sevrage. Ils peuvent ressembler aux symptômes pour lesquels vous aviez commencé à prendre ce médicament.

En réduisant progressivement la dose, les symptômes de sevrage sont atténués et généralement, vous n'en souffrez pratiquement pas. Pour beaucoup de personnes, cette diminution progressive du médicament est un succès. Quels symptômes de sevrage ressentez-vous : jamais – parfois – souvent ?

	Jamais	Parfois	Souvent
Être irritable			
Avoir des tremblements			
Ne pas pouvoir dormir			
Avoir des palpitations			
Être anxieux·se			
Être agité·e			
Se sentir déprimé·e			
Faire des cauchemars			
Avoir des maux de tête			
Transpirer de manière excessive			
Avoir des frissons			
Avoir des vertiges			
Avoir des difficultés à garder l'équilibre			

Autres symptômes de sevrage

**Les symptômes de sevrage vous indiquent que votre corps s'est habitué à ce médicament.** Cela ne veut pas dire que vous en avez besoin. Les symptômes de sevrage sont temporaires et disparaissent petit à petit. Un sommeil de mauvaise qualité au début ne signifie pas que vous devez prendre ce médicament.

Vous présentez tout de même des symptômes de sevrage ? Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien·ne. Il est parfois utile de réduire la dose plus lentement. Mais, tenez bon car un grand nombre de personnes se sentent plus en forme pendant la journée, plus éveillées et les idées plus claires après l'arrêt du médicament.