VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊTER LES MÉDICAMENTS

Par Profil supprimé Postée le 01/11/2009 10:35

Bonjour, j'ai été pendant 17 ans dépendante aux médicaments (Chloral, imovane, myolastan, morphine etc...). Depuis 6 ans, j'avais réussie grâce à Dieu a arrêter complètement. Mais depuis un an et demi, suite à des problèmes de sommeil dû à des problèmes de bruits dans ma résidence, j'ai craqué et j'ai repris du myolastan. Un, au début, mais évidemment, au bout d'un moment cela n'a plus eu l'effet escompté : m'endormir. J'en suis à ce jour à 2 ou 3 le soir. Je sais que si je continue, c'est fichu. Tant que cela n'est pas encore dramatique (par rapport à avant, pourriez-vous me donner des conseils pour arrêter sans trop de difficulté ? J'ai 42 ans. Je n'ose en parler autour de moi, j'ai honte ! Et j'ai surtout l'impression que l'on ne va pas comprendre que je sois retombée dans mon travers.
Je vous remercie par avance pour votre réponse.

Mise en ligne le 02/11/2009

Bonjour,

Tout d'abord, un grand bravo à vous pour cet arrêt total des médicaments pendant 6 ans, peut-être "grâce à Dieu", mais certainement aussi grâce à vous et à vos ressources personnelles.

Cet arrêt montre que vous avez en vous une grande force et que vous savez y puiser. Vous avez aussi en vous ce désir d'aller mieux, de prendre soin de vous.

Les perturbations du sommeil sont très difficiles à vivre, tant sur le plan physique que mental.
Il paraît logique de chercher à y remédier rapidement. Même si vous connaissiez déjà les risques dépendance aux médicaments, ne soyez pas intransigeante envers vous-même.

Ce jugement négatif a probablement pour effet d'accentuer vos problèmes de sommeil. Il renforce aussi votre honte et votre difficulté à en parler autour de vous. Tentez de reconnaître vos forces et d'accepter vos limites. Si vous réussissez à ne pas assimiler vos fragilités à de la faiblesse, votre entourage sera sans doute plus à même de comprendre votre rechute.

En effet, bien souvent, les réactions d'incompréhension et de rejet ne sont pas liées à ce que nous disons ou à ce que nous faisons. Elles sont plutôt liées à l'image négative que nous avons de nous-mêmes et à la façon dont nous nous exprimons (au travers de nos mots, mais aussi de nos gestes, nos regards, nos tensions intérieures, ...). Autorisez-vous à être vous-même, sans culpabilité, et donnez une chance à votre entourage de vous accepter inconditionnellement.

Pour vous aider à en parler à vos proches et à arrêter les médicaments, nous vous conseillons de prendre contact avec un centre spécialisé de soins en addictologie (CSST ou CSAPA).
Ces centres accueillent toute personne en difficulté avec les drogues, l'alcool, les médicaments ou une pratique (jeux, sexualité, anorexie/boulimie…). Ils proposent une prise en charge gratuite et individualisée, à la fois médicale et psychologique, sociale et éducative.

Un accompagnement psychologique vous permettra entre autres de parler du pourquoi de vos consommations et de vos angoisses profondes. Ces temps de parole vous aideront à vous libérer des émotions les plus pesantes et à dépasser votre honte.

Vous pouvez aussi vous tourner vers des approches complémentaires, de type yoga, relaxation, sophrologie, méditation, massage, acupuncture, hypnose, etc... Autant de pratiques susceptibles de vous apporter détente physique, apaisement mental et plus de sérénité.

Prenez soin de vous et bon courage pour la suite de vos démarches.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LA STRUCTURE SUIVANTE :

CSAPA ARC-EN-CIEL

10 boulevard Victor Hugo
34000 MONTPELLIER

Tél : 04 67 92 19 00
Site web : www.amtarcenciel.fr

Accueil du public : Lundi, mercredi, vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 18h, mardi : 13h30 à 19h et jeudi : 9h à 12h30 et 14h à 17h Consultat° jeunes consommateurs : Sans rendez-vous au 23 boulevard Pasteur Le Zinc : les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)

Voir la fiche détaillée