VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

DÉPENDANCE À LA PRONTALGINE

Par Profil supprimé Postée le 15/05/2010 11:41

Je prends régulièrement 1 à 2 comprimés de Prontalgine tous les jours.
J'ai de plus en plus de vertiges et des troubles de l'humeur et j'ai peur pour mon foie.
Je ne peux pas en parler car plusieurs sevrages auparavant au Lexomil et je culpabilise.
J'arrête parfois 1 mois opu quelques jours quand je suis en vacances mais je ne peux plus travailler et réfléchir sans.
Comment faire ?

Mise en ligne le 18/05/2010

Bonjour,

D'après ce que vous écrivez, il est très probable que vous soyez dépendant(e) à la Prontalgine.
Si vous avez déjà réussi à arrêter pendant plusieurs jours d'affilée sans vous sentir mal, la dépendance physique n'est sans doute pas ou peu présente. Il s'agirait surtout d'une dépendance psychologique, accentuée par votre sentiment de culpabilité.

Ayant déjà connu des sevrages, il vous est difficile de ne pas porter un regard négatif sur vous-même. Pourtant, plus vous vous jugerez, plus vous augmenterez votre mal-être.
Il est important de ne pas vous battre contre vous-même et de ne pas refouler les pensées et les émotions liées à votre dépendance.

Vous ne pouvez vous libérer de votre souffrance qu'en lui faisant face et en l'acceptant. Elle a quelque chose à vous apprendre. Tentez de comprendre comment et pourquoi elle s'est installée. Essayez aussi de mieux vous connaître, de vous aimer tel que vous êtes aujourd'hui et réalisez que vous avez autant de forces que de fragilités. Malgré les circonstances, vous pouvez puiser dans vos ressources.

Autorisez-vous à en parler.
Pour vous y aider, nous vous conseillons de prendre contact avec un centre spécialisé en addictologie (CSAPA). Les consultations y sont gratuites et confidentielles.
Ces centres accueillent toute personne qui souhaite se libérer d'une consommation (drogues, alcool, médicaments, ...).

Vous pourrez y rencontrer un psychologue, mais également un médecin en cas de besoin. Il semble important en effet de parler de vous et de vos blocages, mais aussi de vos symptômes. Il existe, par exemple, de nombreux traitements qui permettent de "nettoyer" le foie sans provoquer d'effets secondaires. Cela pourrait vous permettre de retrouver un peu d'énergie.

Vous trouverez ci-dessous un lien vers un article de notre site sur les CSAPA. Au bas de l'article, vous pourrez faire une recherche pour trouver un centre proche de chez vous.

Par ailleurs, n'hésitez pas à appeler notre numéro vert au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7 de 8h à 2h du matin). Vous y serez écouté(e) et soutenu(e) de façon ponctuelle. C'est en parlant de vos difficultés que vous trouverez le chemin vers le mieux-être.

Bien cordialement et bon courage à vous.

En savoir plus :

- Fiche d'information sur les CSAPA