

## SOMMEIL

---

Par Profil supprimé Postée le 20/09/2016 00:22

Tous les soirs malgré les médicaments dosaient 3 fois plus que ce que le médecin m'a prescrit. Je n'ai pas sommeil. Je sais que la seule chose qui va m'apaiser se sont ces quelques gorges de whisky. Même si le goût et l'odeur me font horreur et que le passage dans la gorge brûle horriblement

---

### Mise en ligne le 20/09/2016

Bonjour,

Vous souffrez de troubles du sommeil et vous essayez de trouver des solutions pour y remédier. Pour y parvenir, vous augmentez les doses du traitement médicamenteux que votre médecin vous a prescrit et/ou vous avez recours à de l'alcool.

En nous écrivant, vous nous rendez compte du fait que ce ne sont pas des réponses adaptées à votre problème. Cela risquerait même d'aggraver votre situation et les risques pour votre santé de l'augmentation des doses des médicaments et du mélange alcool médicaments sont importants.

Dans un premier temps, il serait peut-être intéressant de comprendre d'où viennent vos difficultés d'endormissement (événements déclencheur, état dépressif, angoisses, problèmes physiologiques, ...). Vous pourriez solliciter l'aide d'un spécialiste du sommeil et/ou d'un thérapeute (psychiatre, psychologue) avec lesquels vous allez pouvoir réfléchir à cette question et trouver un traitement adapté et efficace pour vous.

D'autres thérapies alternatives aux médicaments existent également. Vous pourriez vous renseigner sur la sophrologie (techniques de relaxation), l'acupuncture, l'hypnose ou autres médecines douces.

N'hésitez pas à demander à votre médecin généraliste ou à votre entourage s'ils n'ont pas des professionnels à vous recommander.

Le fait d'augmenter votre traitement met en avant l'installation d'une tolérance et d'une accoutumance aux médicaments. Des spécialistes de la dépendance pourraient vous aider afin de vous aider par rapport à cette consommation. Il en est de même pour l'alcool qui vous sert de « somnifère ». Le risque est également de développer une dépendance durable dans le temps.

A cet effet, sachez que vous pouvez vous rendre dans des CSAPA (centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addiction). Ils sont composés d'une équipe pluridisciplinaire faite de médecins, psychiatres, psychologues, ..... Vous trouverez l'adresse d'un centre près de chez vous ci-dessous.

Pour échanger avec nous plus profondément sur vos difficultés ou pour toutes autres questions, n'hésitez pas à nous contacter soit par téléphone au 0980980930 tous les jours de 8h à 2h, appel gratuit et anonyme, soit par chat via notre site internet <http://www.alcool-info-service.fr/>, tous les jours de 14h à 2h.

Cordialement

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :**

---

**CENTRE PRESQU'ÎLE - NORD MANCHE-CENTRE DE SOINS EN ADDICTOLOGIE**

10 rue de Franche Comté  
50130 CHERBOURG

**Tél : 02 33 10 03 03**

**Site web : [www.fbs50.fr](http://www.fbs50.fr)**

**Accueil du public : Lundi 9h30-18h. Du mardi au vendredi de 9h30 à 17h30**

**Substitution : Délivrance de substitution de 10h30 à 12h45**

**Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous sur place. Deux autres lieux de consultations à Équeurdreville : Maison de quartier les Puzzles (25 rue Jean Moulin) et le Totem (rue des hauts Varengs) sur rendez les mercredis après-midi.**

**COVID -19 : Accueil des personnes en présentiel avec gestes barrières**

Voir la fiche détaillée