

COMMENT DÉCROCHER DES SOMNIFÈRES ?

L'arrêt des somnifères, c'est comme l'arrêt de toutes les dépendances. Vous en avez envie, mais cela vous fait peur. Pour bien aborder ce sevrage, il faut de la motivation, de la volonté et de la confiance.

On ne "décroche" pas des somnifères d'un seul coup. Apprenez en quatre étapes à retrouver un sommeil naturel.

1 Vous faites le point sur vos habitudes d'endormissement

Avant de retirer les somnifères, il s'agit d'abord de faire le point sur vos bonnes et vos mauvaises habitudes d'endormissement. *"Il faut donner quelques conseils simples : ne pas se coucher trop tôt, ne pas rester au lit si l'on ne dort pas, dormir dans une chambre dont la température ne dépasse 20°C et se lever tous les jours à la même heure"*, développe le Dr Isabelle Poirot, médecin du sommeil au CHRU de Lille.

Cela peut paraître simple, mais pour quelqu'un qui dort mal, envisager ces changements est en réalité difficile. Jouer le jeu permet alors d'expérimenter comment le corps va réagir et, souvent, des appréhensions tombent lors de cette première étape.

Connaître sa consommation

*"Ensuite, il faut **comprendre la pharmacologie des hypnotiques**, poursuit le Dr Poirot. C'est assez facile à comprendre dans la mesure où les phénomènes sont marquants : la plupart des médicaments sont éliminés très lentement par l'organisme. Ils sont donc encore dans le sang durant la journée et peuvent induire un état de somnolence."*

Connaître votre consommation vous permet d'identifier si elle est en partie responsable de votre fatigue, pas seulement imputable au manque de sommeil. Quel médicament prenez-vous, en quelle quantité et à quel moment ? Si vous n'êtes pas en forme la journée, si vous avez du mal à vous concentrer, du mal à bouger ou, plus grave, si vous avez des trous de mémoire, c'est peut-être à cause d'eux. Ça y est, vous avez renforcé votre motivation.

2 Vous vous renseignez sur les autres moyens de lutter contre l'insomnie

Pour arrêter les somnifères, vous avez besoin d'une alternative. Par quoi les remplacer ? *"C'est une demande très fréquente, et contrairement à ce que l'on croit, les patients réclament souvent une autre approche pharmacologique"*, souligne le Dr Isabelle Poirot, médecin du sommeil au CHRU de Lille.

En homéopathie

Des traitements homéopathiques d'appoint peuvent être proposés pour passer le cap.

- Contre le stress du coucher : Ignatia et Gelsemium.

- Contre les réveils précoces à 3 heures du matin : Nux vomica ; à 4 heures : Lycopodium.
- Contre les cauchemars ou les agitations importantes même joyeuses : Coffea.
- Contre les insomnies d'altitude ou de voyage : Coca.

En phytothérapie

Les plantes dont l'action sédative est reconnue sont la mélisse, la passiflore, l'aubépine et la valériane. La tisane souvent ne suffit pas, bien que son rituel apaise.

En médicament : Tranquital (valériane, aubépine), ou Granio+ Somdor (mélisse, valériane, passiflore, aubépine, houblon).

A lire : Retrouvez le sommeil avec la passiflore

Avec l'ostéopathie

"Après un stress ou un accident récent, l'ostéopathie accompagne efficacement le sevrage", précise Cynthia Blanc, ostéopathe à Paris.

Pour les personnes dépressives

Des antidépresseurs de dernière génération sont prescrits six à neuf mois aux personnes très anxieuses ou avec un syndrome dépressif. *"Cela laisse le temps d'arrêter sûrement le traitement hypnotique, puis de retirer facilement les antidépresseurs car les posologies utilisées sont normales",* explique le Dr Poirot.

3 Vous apprenez à gérer votre stress et votre sommeil

A ce stade, vous savez pourquoi vous voulez arrêter les somnifères, vous vous êtes renseigné, mais vous n'êtes pas sûr d'y arriver. Chaque nuit est une telle lutte...

Quelques séances de thérapie comportementale

"La thérapie cognitive comportementale (TCC), peut vous aider, seule ou surtout par groupe de huit, sur huit séances, deux heures par séance", estime le Dr Isabelle Poirot, médecin du sommeil au CHRU de Lille. Dix à quinze minutes sont réservées à un travail de relaxation, par contraction/décontraction musculaire, membre par membre.

Puis, sont expliquées des méthodes comportementales pour gérer son stress et son sommeil : bien remplir son **agenda du sommeil**, accepter de passer un peu moins de temps au lit et se débarrasser des idées délétères. Le thérapeute n'impose rien. C'est vous qui, par écrit, recherchez d'autres types de comportements, d'autres pensées. Le but : noyer les pensées négatives. Ce travail en groupe vous aide aussi à vous organiser, à envisager les moments difficiles et à les surmonter.

4 Vous commencez le sevrage anti-somnifères

Guidé dans un protocole adapté, vous démarrez un soir où vous vous sentez bien, après une bonne journée.

- Le Stilnox (zolpidem) ou l'Imovane (zolpiclone) peuvent être arrêtés **avant un week-end**, le vendredi ou le samedi, afin de ne pas être préoccupé par le lendemain. Puis, la prise peut être alternée une nuit sur deux ou sur trois au début, si la tension est trop forte. L'intérêt est de pouvoir se dire vite : "Il y a des nuits où je peux dormir sans médicaments. Ce n'est pas le comprimé qui me donne sommeil, c'est juste un coup de pouce, moi aussi seul, je suis capable de m'endormir." Un bon point pour se motiver.
- Les autres médicaments doivent être diminués très progressivement, car un **syndrome dû à l'arrêt des benzodiazépines** est désormais bien décrit. Une insomnie rebond est alors mise sur le compte du problème de sommeil, alors qu'elle est due au sevrage. Ainsi, il est conseillé de passer d'un comprimé à un demi pendant quinze jours à un mois, puis d'un demi à un quart pendant encore quinze jours à un mois, puis d'un quart à un huitième...

Ayez confiance : certaines personnes arrêtent totalement au bout de deux, trois mois, d'autres mettent deux ans, mais la plupart y arrivent.