

## SEVRAGE SOUS ANXIOLYTIQUES

---

Par Profil supprimé Postée le 06/10/2019 04:13

Bonjour,

Mardi soir, j'ai encore beaucoup trop bu et mes loulous ont encore vu leur maman avec « les yeux qui se croisent », comme souvent!

Je suis fumeuse et alcoolique depuis 22 et 15 ans, j'ai fait plusieurs tentatives d'arrêt, comme mercredi encore, quand j'ai honte de moi: « plus jamais, tu es plus forte que ça! ».

Et là, curieusement, s'est ajouté à mon sentiment de honte, de la colère envers moi-même.

Je n'ai pas touché un verre d'alcool ni fumé une cigarette depuis mardi soir soit 4 jours pleins ce qui est pour moi un exploit! Toujours en colère, un petit sentiment de fierté commence néanmoins à m'habiter ??.

J'ai retrouvé au fond d'un placard des anxiolytiques : du séresta 10 mg que le médecin m'avait prescrit quand j'avais des soucis au travail, quand le besoin s'en fait ressentir ( le matin avant le boulot ou en fin d'après-midi vers 17h quand je suis très irritée), j'en prend un. Et là je suis sur mon nuage bien. Je viens d'en prendre un, insomnie donc je rumine...

Que pensez-vous de ces anxiolytiques? Je pense passer à 1/2 cachet, j'ai peur de devenir dépendante. Bien sûr, comme vous devez vous en douter, je vais consulter mon médecin mais pas avant fin de semaine prochaine.

Merci de vos réponses.

---

### Mise en ligne le 09/10/2019

Bonjour,

Bien que comprenant tout à fait que vous cherchiez un moyen de vous aider dans votre sevrage avec un anxiolytique qui vous a été prescrit précédemment, nous ne serons pas en position de vous fournir l'avis médical qui serait nécessaire à la poursuite de ce traitement dans le cadre de ce sevrage. Il n'y a qu'un médecin qui puisse en effet vous donner cette indication et vous conseiller, vous accompagner, quant à votre crainte de développer une éventuelle dépendance à ce médicament.

Le seresta fait bel et bien partie de la famille des benzodiazépines connue pour provoquer une dépendance, ce risque étant accru chez des personnes ayant déjà présenté une dépendance à d'autres substances. Comme vous le savez probablement aussi, un arrêt brutal de ce médicament peut exposer à un syndrome de sevrage, assez comparable d'ailleurs dans ses manifestations au sevrage de l'alcool, ce pour quoi il est vivement recommandé de s'entourer de conseils médicaux pour diminuer progressivement les doses et espacer les prises.

Même s'il est vrai que les anxiolytiques de ce type sont fréquemment utilisés pour accompagner les personnes en sevrage, il semble important, en plus de prendre un avis médical, que cela s'intègre dans un protocole de prise en charge plus globale. Votre médecin pourra vraisemblablement vous suivre médicalement et proposera peut-être de vous réorienter vers un confrère en libéral ou en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) pour le versant psychologique de l'accompagnement. C'est une « entreprise » dans laquelle il peut être primordial d'être épaulé, soutenu, par ses proches et/ou par des professionnels en vue de mener à terme sa démarche.

Quelques jours sont passés depuis que vous nous avez envoyé ce message, nous ne savons pas comment cela évolue, comment vous vous sentez, si vous avez pu être reçue par votre médecin entre temps... Dans le cas où vous auriez besoin de revenir vers nous, il ne faut pas que vous hésitez à le faire bien entendu, peut-être en nous contactant plus directement pour échanger avec un écoutant au moment où vous en ressentez l'envie. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite et la réussite de votre démarche.

Bien à vous.

---