© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage des benzodiazépines

Par Cymoriel Posté le 02/03/2023 à 17h53

Bonjour,

Je recherche à la fois une aide et des échanges avec d'autres personnes dans mon cas (je suis certaine qu'il y en a pas mal...!).

Je m'étais rendue à un CMP pour des problèmes liés à mon anxiété il y a dix ans de cela. Aujourd'hui, j'ai 30 ans et j'envisage de fonder une famille plus tard. Je me suis cependant donnée une condition pour avancer dans ma vie: arrêter les anxiolytiques que les psys m'ont fait prendre depuis si longtemps. J'ai entrepris de commencer le 1er Février et de réduire légèrement à chaque début de mois.
Le problème? De sacrés effets secondaires bien déplaisants!
Fatigue chronique, nausées, crampes et douleurs diverses, agitation avec tachycardie, tremblements, sueurs froides, sautes d'humeur... tant de joyeusetés de ce genre...!

Pour couronner le tout, je suis SEULE! À part le super soutient de mon homme et de mes amis voire un peu ma famille du côté personnel, du côté médical, je n'ai que mon médecin généraliste à qui j'en ai parlé et qui ne fait que me prescrire les doses qui me permettent de continuer mon sevrage.

Avez-vous affaire aux mêmes problèmes ou obstacles dûs à ces saletés de cachets qu'on vous prescrit comme si ce n'était pas grand chose à prendre, sans vous prévenir des potentiels effets au long terme que cela pourrait avoir sur votre santé?

N'hésitez pas à partager vos avis et commentaires ici.

Bien à vous,

Cymoriel

3 réponses

Moderateur - 03/03/2023 à 11h08

Bonjour Cymoriel,

Le centres de prise en charge tels que les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en

addictologie (CSAPA) ne s'adressent pas exclusivement aux usagers de drogues ou d'alcool, même si ceux-ci y sont majoritaires.

Je crois que vous pourriez essayer de voir si un CSAPA proche de chez vous ne pourrait pas envisager de vous accompagner dans votre sevrage des benzodiazépines. Les médecins qui y travaillent sont formés à l'accompagnement au sevrage et les équipes, pluridisciplinaires, peuvent aussi vous apporter le soutien psychologique et le réconfort nécessaire pour y arriver.

N'hésitez pas à nous appeler (0 800 23 13 13) pour que nous voyons avec vous les possibilités de soin qui existent autour de vous.

Bien cordialement,

le modérateur.

Philippe - 06/03/2023 à 14h23

Bonjour Cymoriel,
Ne croyez pas que vous êtes la seule dans ce cas. Aujourd'hui la compétence des médecins français est effroyable car ils vous préconisent des médicaments sans tenir compte des effets secondaires ni d'un arrêt, suivi de sevrage par la suite ! Ils s'en foutent complètement ! Par contre pour les dépassements d'honoraires ils sont au top !
Personnellement je suis sont fentanyl (100x plus fort que les morphinique de base) et bien je suis seul ! que m'a conseillé mon rhumato ? d'aller voir sur internet ! J'ai demandé à voir un médecin de la CAPM : réponse "on n'est pas habilité à vous répondre", circulez !
Aujourd’hui en France la médecine c'est démerde toi ou crève !
Philippe

Cymoriel - 15/03/2023 à 19h37

Bonsoir Philippe,

Je compatis!! Je vois qu'on vit la même chose.
Le pire, c'est que pour se faire aider, même par une plate-forme spécialisée... on paie quand même de notre poche!!
C'est un peu comme si on nous encourageait à continuer de prendre ces saletés "parce que c'est normal, voyons!".