© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Attaques de panique après sevrage d'anxiolytiques et d'antidépresseurs

Par Blorix Postée le 02/04/2023 17:01

> Bonjour, je prends des anxiolytiques et des antidépresseurs (alprazolam, sertraline et mianserine) quotidiennement depuis plus de 2 ans, prescrits par mon psychiatre suite à des attaques de paniques récurrentes et un trouble anxieux. Au début, ces substances m'ont aidé à réduire mes angoisses et même à éliminer complètement les attaques de panique après environ 1 an. Cependant, j'ai ressenti certains effets indésirables qui m'ont contraints à entamer une procédure de sevrage car ce sont des substances très addictives, surtout après de longue période de prise quotidienne. Je diminue donc mes prises en accord avec les recommandations de mon psychiatre (donc d'abord la sertraline puis la mianserine), au début tout se passe bien, les effets indésirables se faisaient moins ressentir et je me sentais capable de revivre une vie normal. Mais récemment, je recommence à souffrir d'attaques de paniques très violentes, au point de perdre complètement le contrôle de mon esprit et de mon corps et de penser mourir sur le coup et donc avec des sensations très désagréables comme des sueurs, des tremblements, du vertige... J'ai donc repris une dose plus élevée d'alprazolam et de mianserine, je n'ai cependant pas augmenté ma prise de sertraline étant un traitement de fond n'ayant pas vraiment d'effet immédiat. Selon vous, ai-je bien fait d'augmenter ma prise d'alprazolam et de mianserine, cette augmentation m'empêchera-t-elle de revivre une crise de panique ou du moins en diminuer l'intensité ? Aura-t-elle d'autres effets indésirables ? Connaissez-vous des techniques (relaxation, méditation, auto-hypnose...) qui permettrai d'empêcher ou du moins réduire les risques de la réapparition d'une attaque de panique ou permettant l'attaque de panique déjà en cours d'être moins intense, moins désagréable ? Merci d'avance pour votre réponse.

Mise en ligne le 11/04/2023

Bonjour,

En raison d'un nombre important de sollicitations, notre délai de réponse est quelque peu allongé. Nous vous demandons de bien vouloir nous en excuser.

Au vu des éléments que vous nous indiquez, il est possible que votre sevrage ait été trop rapide et/ou que les difficultés ayant conduit à la prescription de ces traitements ne soient pas "résolues". Nous ne savons pas si

en parallèle de cette médication un travail de psychothérapie a été entrepris. Si tel n’est pas le cas peut-être auriez-vous intérêt à l’envisager, c'est en général recommandé. Les techniques de thérapie étant nombreuses, il nous est difficile de vous dire laquelle vous conviendrait.

Nous comprenons votre inconfort, vos craintes et interrogations mais seul votre psychiatre pourra vous donner un avis médical quant à la reprise à des doses plus importantes des médicaments. Si de nouveaux effets indésirables survenaient peut-être vous proposera-t-il de changer de molécules. Peut-être pourra-t-il également, avec les éléments qu’il a en sa connaissance vous concernant, vous orienter vers une forme de thérapie plutôt qu’une autre et, le cas échéant, vous orienter vers un confrère. Ce médecin vous suit depuis 2ans, il est le mieux placé nous semble-t-il pour vous répondre et vous aider.

Nous vous remercions de votre compréhension et vous souhaitons un prompt rétablissement.

Bien cordialement.