

## TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

# XANAX

---

Par Ele Posté le 9/04/2024 à 12:44

Bonjour,

J'ai été suivie par mon médecin généraliste pendant environ deux ans pour une anxiodépression. Les traitements que je devais prendre étaient de la sertraline (zoloft) et du xanax. J'ai eu d'autres traitements à des moments mais ceux là, sont les principaux.

Cela fait maintenant quelques jours que j'ai commencé un sevrage (après en avoir parlé à mon médecin). Mais il n'a pas fixé d'autres rendez-vous ou quoi.

Je ne prenais plus trop de xanax avant ce rendez-vous, seulement de temps à autres quand je faisais des insomnie. Après ce rdv j'ai totalement arrêté d'en prendre, je m'y suis sûrement pas prise de la meilleure des façons.

Je ne ressentais pas vraiment de symptômes de sevrage, ou du moins rien de vraiment insupportable. Je ne sais pas pourquoi mais maintenant j'en ressens et des forts.

J'ai des pensées obsessionnels, mal au ventre, j'ai du mal à respirer (sûrement à cause de l'anxiété), je fais des cauchemars et des insomnies, j'ai des douleurs aux cervicales (après est ce que c'est purement psychologique ? Sûrement) je ne me sens vraiment pas bien.

Honnêtement j'en veux à ce médecin de ne pas m'avoir parlé de la dépendance par rapport au xanax et de ne pas avoir fait attention aux symptômes que j'avais.

Je suis consciente qu'en grande partie les symptômes que je ressens la maintenant sont de ma faute. J'avais très vite arrêté de respecter les doses, je pouvais aller jusqu'à deux plaquettes en une journée. Parfois je mélangais avec de l'alcool pour accentuer les effets.

J'en ai jamais parlé si ce n'est à des amis. Aujourd'hui ça va un peu mieux, j'ai eu un genre de déclic. Mais ces pensées sont toujours là. Je pense que beaucoup de personnes peuvent se reconnaître dans ce que je vais dire.

Mais j'ai la sensation par moments de manquer d'air, limite de mourir tellement j'y pense. Je ne sais pas trop comment je suis censé gérer ça. Je ne veux pas craquer ou me laisser aller maintenant que je vais un peu mieux.

Mais voilà, à des moments ça devient vraiment insupportable.

Merci d'avoir pris le temps de lire ce témoignage. Bon courage à tous.