© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Toxicité, dépendance, sevrage aux Benzodiazépines

Par CANDYJOLY Posté le 21/04/2024 à 07h52

Bonjour à vous tous sur ce forum qui se posaient la question de la toxicité, de la dépendance et des difficultés de sevrage liées à l'usage des benzodiazépines ingérées sur ordonnance qui vous privent d'une partie de votre vie durant leur utilisation, ceci même à dose thérapeutique, sur de courtes durées, entraînent une dépendance et des difficultés de sevrage, suivis de troubles que le corps médical est incapable de décrypter et de rattacher à la prise de ce traitement, prescrit hélas, par eux.
Je voudrai vous faire part de mon expérience et de mon vécu personnel afin que vous réalisiez que ce traitement n'est pas anodin et que même à dose thérapeutique sur de courtes durées de temps, il nous détruit, nous fait perdre des années de notre vie quand on l'ingère et continue son travail dévastateur sur notre cerveau, notre corps et nos comportements après l'arrêt du traitement, sans pour autant nous avoir soigné, ni guéri du mal pour lequel on l'a ingéré.
Ce n'est qu'un cataplasme, qu'une drogue et rien de plus.
J'ai pris durant plusieurs épisodes douloureux de ma vie ce genre de médicaments contenant la même molécule, sous de noms différents,toujours prescrit sur ordonnance respectant la posologie, sans être alerté des effets secondaires pouvant survenir lors de la prise et à l'arrêt du traitement.
Ce n'est qu'aujourd'hui que je réalise que tous mes ennuies de santé vécus sont à rattacher à la prise et à l'arrêt successif de cette molécule diabolique qui se cache sous de nombreuses dénominations.
Courant septembre de l'an passé, je ressens des troubles bizarres et angoissants dans tout mon corps:
frissons, transpiration,fourmillements, ruissellements le long de ma colonne vertébrale
hallucinations, perte de mémoire récente, troubles digestifs, incapacité de contrôler mes émotions,
colère, flot de parole incontrôlable, difficultés de déglutition,
chute en descente d'escalier causée par une vision déformée du sol paraissant ondulé sous mes pieds,
chute en voulant emboîter le pas d'un ami car mon cerveau n'a pas donné l'ordre à mes jambes d'avancer correctement,
sensation d'être spectateur de ma vie, de ne plus être moi même, je ne me reconnaissais plus.
Effrayée par tous ces troubles et bien d'autres comme des braillements incontrôlés et multiples suivis d'une fatigue immense m'obligeant à me coucher et entraînant un sommeil immédiat et profond de 4 à 5 h à n'importe quel moment de la journée, faisant penser à une anesthésie médicamenteuse, j'ai consulté.
Mais devant le regard hébété du corps médical à l’énoncé des troubles qui motivait ma consultation, j'ai compris que je n'avais rien à attendre d'eux, j'ai fait le rapprochement avec l'arrêt récent du bromazépam que je prenais depuis quelques mois à dose moindre que la dose thérapeutique prescrite soit ½ cp seulement /jour au lieu d'1 et ce, de façon très aléatoire selon mon état de besoin quotidien, j'ai cherché à me documenter, à lire plusieurs forums et pour moi ce fut une évidence que je faisais un syndrome de sevrage dû à la dépendance crée par cette molécule diabolique qu'est le bromazépam que j'avais pris à plusieurs reprises durant certains épisodes douloureux de ma vie.
Cela m'a coûté successivement de voir poser sur moi des diagnostics des plus farfelus tels que:
Hypoglycémie et près-diabète pour des sueurs, tremblements fatigue et sensations vertigineuses.
Suspicion de sclérose en plaques pour fourmillements des membres supérieurs et inférieurs, ruissellements le long de la colonne vertébrale, difficultés à parler, troubles de l'équilibre, ce qui m'a valu IRM, scanner, 3 ponctions lombaires le tout négatif, bolus de corticoïdes sans effet sur les troubles.

AVC en 2020 pour troubles similaires avec passage aux urgences suivi de toute la panoplie d'examens complémentaires qui vont avec.
N'ayant auparavant, pas pris conscience de la dépendance provoquée par cette molécule, des difficultés de sevrage et des paliers à respecter avant l'arrêt total de ces médicaments, puisque, je ne prenais pas ce traitement régulièrement, j'ai donc cessé de le prendre du jour au lendemain, ce fut cet arrêt brutal qui a fait apparaître tous ces signes décrits ci dessus.
Depuis l'arrêt brutal de ce traitement, voici ce que j'ai pu constater:
mes idées se sont éclaircies
ma mémoire revient peu à peu
je contrôle mieux certaines de mes émotions
je reprends peu à peu le contrôle de ma vie, bien qu'un état fébrile intérieur et quasi permanent en moi, me demande de faire des efforts constants pour contrôler et maîtriser mes faits et gestes au quotidien.
Cependant les troubles physiques sont toujours présents au quotidien avec une intensité plus ou moins forte, mais je n'ai plus peur car, j'ai pu mettre une étiquette sur mes maux, j'espère tout simplement que tout ceci va très vite s’atténuer et prendre fin un jour.
Je n'ai plus honte de dire que j'ai pris ces médicaments, j'accepte le fait d'être humaine et d'avoir des moments de faiblesses comme tout être humain.
Je regrette fortement que les médecins prescripteurs ne se penchent pas plus sur le problème de la cause et des effets de cette molécule, laissant le patient seul avec leurs doutes et leurs angoisses cherchant par eux même à faire leur propre diagnostic.
Ce message est une alerte que je lance à tous les utilisateurs de ces produits chimiques prescrits sur ordonnance afin qu'ils s'informent et diffusent ce message pour éviter que d'autres personnes se retrouvent en difficulté et souffrance comme punition d'avoir voulu guérir d'un mal qui n'est pas pire que les conséquences de la prise de certains produits.
Merci d'avoir pris le temps de me lire.

39 réponses

CANDYJOLY - 22/04/2024 à 07h48

Je voudrai rajouter à mon commentaire qu'il serait intéressant que tous les patients concernés par cette dépendance et les difficultés de sevrage dû à cette molécule ou traitements similaires, prennent le temps de faire un signalement sur le site du gouvernement (sante.gouv) sur la toxicité de certains produits prescrits sur ordonnance et leurs effets secondaires, afin que l'ANSM (agence nationale de sécurité du médicament)se penche de plus près sur ce problème, car ceci devrait être fait par nos médecins qui se contentent de prescrire sans connaitre les retombées qui résultent de la prise de ces produits.
C'est un moyen d'action qui pourrait aider nombres d'entre-nous.

Kimmy59 - 15/05/2024 à 11h52

Bonjour Candy oui je suis exactement dans le même coin que toi en dépression depuis quelques mois on m’avait prescrit un antidépresseur que je n’ai pas voulu prendre. Mais c’est vrai que mon état s’est dégradé. Au point que je ne mangeais plus je ne dormais plus et je n’avais plus envie de rien. Pour mes enfants. J’ai décidé de le prendre. Ils m’ont donc prescrit un anxiolytique avec l’Alprazolam à raison de quatre par jour de 0,25 donc l’antidépresseur commence à faire son effet. J’essaie de diminuer l’Alprazolam qui plus est normalement est censé être là pour diminuer les effets secondaires de l’antidépresseur. Et là tout dégénère, grosse angoisse qui remonte. Je dois remonter la dose dans l alprazolam . Je retourne voir mon psychiatre , je lui dis que au bout de trois semaines, je suis déjà accro donc je veux me sevrer au plus vite et d’ailleurs que je ne comprends pas pourquoi prendre un antidépresseur, si quand j’arrête l’anxiolytique retour à la case départ

, je suis donc en sevrage Valium. Pour l’instant il m’avait donné 30 mg par jour j’étais chaos technique j’ai réussi à trouver ma dose toute seule donc 5 mg le matin et 10 mg le soir car ou sinon grosse angoisse la nuit, impossible de dormir tout va bien. Pour le moment je suis pressé d’arrêter ce médicament et par la suite quand j’irai mieux, j’arrêterai l’antidépresseur, je sais qu’il n’est pas bon non plus , mais je sais que les benzodiazépines sont les pires. J’espère que tu vas mieux j’espère moi aussi m’en sortir le plus rapidement possible car je t’ai dit en à peine trois semaines j’étais déjà accro à ses médicaments.

CANDYJOLY - 16/05/2024 à 06h26

Bonjour, KIMMY59, je viens de lire ton message et je comprends ta détresse Alprazolam et Valium sont tous deux des médicaments de la famille des benzodiazépines, il est clair que si tu souhaites arrêter et te sevrer de cette cochonnerie, il vaut mieux le faire de façon graduelle et sur un plus ou moins long terme en cherchant avec ton thérapeute qu'elle est la molécule la mieux adaptée à ton cas ainsi que le protocole à suivre.
Moi par méconnaissance du risque et non entendue par les professionnels ayant fait un sevrage total et brutal depuis début février je galère avec des troubles physiques très angoissants et envahissants à toutes heures de la journées et même parfois la nuit, mais j'ai l'impression que par moment j'arrive mieux à contrôler cet état de manque, je contrôle aussi beaucoup mieux mes émotions.
Tous ces médicaments ne sont que des béquilles qui anesthésient tes angoisses et apaisent tes problèmes sans les résoudre pour autant.
Quand tu cesses de les prendre, tu te retrouves à la case départ avec des complications supplémentaires.
Si tu peux trouver un psychologue avec qui tu puisses échanger et trouver la clé et la solution pour sortir de ta déprime, cela pourrait t'éviter d'avaler ces fameuses pilules.
Prends soin de toi, courage je suis convaincue que tu puisses t'en sortir et reprendre le courant de ta vie, tes enfants t'en seront reconnaissants.
On ne peut pas vivre sa vie sous anesthésie chimique pour fuir les problèmes du quotidien, alors autant chercher à leur faire face et les affronter avec nos propres ressources.
Bon courage à toi et à tous ceux qui sont victimes de ce piège thérapeutique et cherche a s'en sortir.

Kimmy59 - 16/05/2024 à 08h39

Cc Candy oui effectivement je vois une psychologue qui m’aide beaucoup et j’ai réussi à baisser mes médicaments du matin à 2,5 mg au lieu de 5 mg là par contre je vais y aller tout doucement pour la suite sur celui du soir. Je sais que pour l’instant je ne peux pas le diminuer, mais je compte bien tout arrêter même si cela doit mettre du temps pour ne pas en ressentir les effets. J’espère que tout ira mieux aussi pour toi si tu as encore des effets secondaires, et oui malheureusement les psychiatres et compagnie s’en foutent complètement. Je ne cesse de lui envoyer des e-mails auxquels il ne prend même pas la peine de répondre. Donc j’ai trouvé un groupe de sevrage qui m’aide. Je dois juste essayer d’avoir les gouttes de Valium prends soin de toi , à bientôt

CANDYJOLY - 16/05/2024 à 11h56

Rebonjour Kimmy59, tu es sur la bonne voie, ne lâche rien, prends le temps qu'il faut pour tes paliers et ça devrait bien se passer pour toi.
Bonne fin de semaine.

Astaline - 21/08/2024 à 14h56

Bonjour à ceux et celles qui vont me lire.

Suite à une dépression de l'enfant non prise en charge dans les temps malgré des nombreuses visites chez le pédopsy, celle-ci a évolué au fil des années. Une adolescence catastrophique avec beaucoup d'addictions hors médicaments (alcool, drogue) et mes troubles psy qui n'arrangent pas la situation ;

Puis 2017 arrive et je prends la décision de demander de l'aide, je ne pensais pas être enfermée dans une spirale infernale à cet époque bien au contraire, Brintellix, Seresta, Zopiclone, Tercian. Une addiction au BZDP s'installe et mine de rien la plus compliqué (pour avoir arrêté des drogues dures, et l'alcool je peux vous dire que les BZDP sont les pires...)

Je décide donc en 2019 d'entamer un sevrage en accord avec mon ancien psychiatre, on réduit les doses progressivement, mais je ne gère absolument pas mon sevrage à la maison, seule, je demande donc une hospitalisation dans une clinique spécialisée dans les sevrages des BZDP, durée du séjour entre 3 et 6 semaines. L'expérience à été horrible, déjà je suis tombée sur un très mauvais psychiatre, une mauvaise psychologue, beaucoup de parlote pour finalement du vent. Ils m'ont tout coupé d'un coup et je crois que j'ai jamais eu aussi mal dans mon corps et dans mon esprit.

Mes symptômes apparaissent au bout du 6e jour d'hospi, sueurs, vertiges, nausées, courbatures, tremblements, migraines et je ne parle pas des hallucinations auditives et visuelles, et des cauchemars. J'ai passé 5 semaines au total dans cette clinique "spécialisée" pour en ressortir avec une nouvelle ordonnance, contenant... Des BZDP (XANAX) ; on me dit que c'est dans le processus de guérison, on me baratine, pour encore une fois du vent.

J'ai encore parfois mes muscles qui se contractent et mon esprit qui se déchire quand j'entends le mot "Seresta" et je suis certaine et je l'admets, que si on me propose de nouveau du Seresta je saute sur l'occasion pour en reprendre... On ne parle pas assez du craving que les BZDP causent sur le long terme...

Aujourd'hui, en 2024 mon traitement est beaucoup plus lourd, XANAX, Venlafaxine, Miansérine, Zopiclone, Théralène, la liste s'est allongée avec le temps, et j'appréhende ce moment où je vais parler sevrage avec mon psy actuel... Au vu de mon expérience je sais que je ne suis pas capable d'assurer un sevrage lent à la maison, la tentation sera trop grande et je gère très mal mes émotions dans ce genre de moments, mais en même temps j'ai peur de retourner dans une clinique psy au vu de ce que j'ai traversé lors de mon premier séjour...

Si quelqu'un connaît des cliniques autour de Toulouse au top, je suis vraiment preneuse parce que je compte guérir un jour et me sortir de cette spirale infernale même si pour le moment je pense que c'est encore trop tôt pour moi d'envisager un sevrage...

Merci de m'avoir lu(e) jusqu'au bout.

LucilleRM - 17/10/2024 à 06h52

Bonjour à tous,

Je prenais des benzos (Séresta 10 et 50) depuis plus de 20 ans.
Il y a un an et demi, j'avais atteint des doses de cheval quotidiennes, allant jusqu'à 200 mg/24h ...
Tout ça sur prescription médical.
Toujours un peu plus, un peu plus, pour calmer des maux, et ensuite c'est moi qui me constituais un stock pour pouvoir dépasser la prescription.
Jusqu'au clash, le 7 avril 2023.
Aujourd'hui je suis sevrée, depuis peu je ne prends plus rien.
Non sans mal, un parcours difficile, faute de moyens de la part des structures d'aides, et donc d'un sevrage seule avec l'aide de mon médecin traitant.
J'ai réussi, je sens que le résultat est "fragile", mais je dois reconnaître aller mieux mentalement, et

physiquement.
J'ai des effets secondaires quotidiens, mais sachant pourquoi, j'essaie de m'en accommoder ...
Je n'ai plus de pare feu, j'appréhende mieux la vie, avec ses difficultés que je peux maintenant analyser et parfois améliorer à défaut de les régler.
Courage à vous tous qui tentez de vous en sortir.
Il y a une vie après les benzols, notre vie !

Kev - 26/12/2024 à 12h13

Bonjour à tous
je prends des BZDP (Mogadon et maintenant Seresta) depuis bon nombres d'années et je suis dans une phase de sevrage,
Voila plus de 2 mois que j'essaie de diminuer les doses et pourtant je suis encore dépendant.
Les symptômes principaux sont les vertiges qui m'handicapent énormément suivis de tremblement.
Cela me prends principalement l'après midi et je dois prendre une petite dose pour calmer les effets
Ce que j'essaie de savoir c'est combien de temps pour que cela passe, parce que marre de ces foutu symptôme, j'ai la volonté mais je ne vois pas le bout du tunnel mais je reste accroché au fait de devoir arrêté toutes ces molécules, par contre y aller progressivement.
Mais voila depuis le temps que j'attends du mieux pour pouvoir encore diminuer un peu je ne vois pas d'amélioration de mon état.
Si vous avez des conseils ou astuces je suis preneur.
Courage à tous contre ces foutu medoc qui n'en sont pas vraiment.

CANDYJOLY - 26/12/2024 à 13h24

Bonjour Kev, je suis un peu mal placée pour te donner des conseils car, mon arrêt a été brutal, cela fait plus d'un an que je ne prends plus rien, mais je peux te dire que malgré certains troubles et symptomes qui reviennent de temps à autres, je tiens le coup car ma qualité de vie s'est améliorée, ainsi que ma mémoire, ma capacité de contrôler mes émotions et autres. J'ai pu reprendre ma vie en mains et rien ne pourra me faire flancher. Mais je pense pour ma part que je n'aurais pas réussi ce parcours si j'avais cédé à la moindre occasion en reprenant une de ces molécules.Tu parles en mois, moi je parle en année et je ne suis toujours pas sevrée complétement puisque j'ai encore parfois des troubles.
Certaines tisanes aident bien comme le tilleul, la camomille, le passiflore , la valériane, ce n'est pas miraculeux, mais ça peut aider. La marche et les randonnées en groupe dynamisent et permettent d'oublier un instant nos troubles, ça vaut le coup d'essayer, ce n'est ni toxique, ni dangereux et sans contre-indication.
Bon courage pour la suite.
Bonnes fêtes de fin d'année.
CANDY JOLY .

Kev - 26/12/2024 à 18h29

Merci CANDYJOLY
Etrangement je n'ai pas eu de trouble mémoire, j'ai toujours bien assimilé tout ce que j'apprenais et sans me vanter j'ai une mémoire d'éléphant, je ne prenais ces comprimés que pour dormir.
J'ai toujours eu des problèmes pour m'endormir, d'aussi loin que je me souvienne.
maintenant que je ne travaille plus j'ai dans l'espoir de me passer de ces "aides" pour ma santé actuelle et future.
Le prob c'est que je vois une montagne devant moi, je vais la prendre aussi dure soit-elle, mais voila quand même plus de deux mois que je diminue et je n'aperçois pas d'amélioration d'un point de vue sevrage, cette addiction est vraiment tenace d'où ma question sur le temps que cela prend.

CANDYJOLY - 27/12/2024 à 10h35

Bonjour Kev, je ne pense pas que quelqu'un puisse te dire combien de temps il te faudra pour être sevré, chaque cas est un cas, il n'y a pas de norme, les dégâts causés par ses traitements sur un organisme et ou un cerveau ne sont pas irréversibles je pense, mais chacun d'entre-nous à sa propre sensibilité.
Peut importe le temps, l'essentiel c'est d'arriver à ne plus rien avaler comme traitement.
Moi, j'ai opté pour un arrêt brutal, ça a été très difficile, mais je suis contente de voir que je peux me passer de ce genre de pilules, je suis capable de prendre sur moi quand les troubles reviennent, car ils sont moins intenses et plus fugaces.
Le sommeil s'apprivoise assez bien en faisant des exercices de relaxation, tu devrais essayer.
La mélatonine aussi aide à l'endormissement sans faire du ravage.
Courage à toi.
Amicalement Candy joly

Fafou30220 - 10/02/2025 à 21h57

Salut,je suis ancienne alcoolique et tox depuis 20ans.
J'ai tout arrêté dont l hero il y a un an.
Je suis sous beaucoup beaucoup de benzo etc car beaucoup d HP mais me reste que le Xanax .
J'ai d'énormes perte de mémoire instantané et quand je conduis je suis a l'ouest..
Mon addicto va me passer au lysanxia car ça sera plus simple en goutte que le Xanax en cachets pour descendre peu a peu.
Il me dit que ma mémoire reviendra dessuite dès que j'aurai plus ça dans le corps.
Est-ce vrai pour vous svp?
Car j'ai que 43ans et ça devient grave ces pertes de mémoire.
J'ai eut une opération ou l anesthésie a du mettre administrée 12 fois la dose normale car je suis résistante a la morphine, maintenant ils m endorment a la ketamine et cet mieux.

Qu'en pensez-vous pour la mémoire après l'arrêt du Xanax svp?
Merci

CANDYJOLY - 11/02/2025 à 14h20

Bonjour Fafou30200, quand tu auras réellement décidé de te sevrer de toutes ces molécules, évite de te mettre des limites dans le temps, cela pourrait te décourager si tes objectifs sont trop ambitieux et que tu n'arrives pas à les atteindre dans les délais que tu t'es fixé.
Ta mémoire reviendra, mais cela prendra le temps que ton cerveau veuille bien accepter ta décision.
Tu es encore jeune et tu as une longue vie qui t'attend. En lisant ton parcours, je vois que tu n'as pas bien pris soin de toi jusqu'à présent. Si tu veux reprendre le contrôle de ta vie, sois patiente, courageuse et tenace, tu vas y parvenir, mais ça risque de ne pas être instantané à l'arrêt du traitement.
Pour ma part après l'arrêt du traitement de bromazépan mes troubles de la mémoire se sont bien améliorés après 10 mois sans aucune prise.
Mais il m'arrive quelquefois encore après sevrage total de 18 mois de me sentir dans le brouillard et d'oublier certains faits. Cela passe très vite alors je ne m’inquiète pas.
Chaque cas et un cas , alors courage. CANDYJOLY

Fafou30220 - 11/02/2025 à 16h09

Coucou candy.
C'est motivant d'entendre ça car apart mon addicto ,tout le monde me disait que jamais j'allais récupérer de la mémoire et du brouillard dans lequel je suis depuis quelques mois.
La semaine dernière j'arrivais pas à payer en liquide,j'ai beuger grave...ça va trop loin,faut que j'arrête...
Merci beaucoup pour ton témoignage

CANDYJOLY - 11/02/2025 à 20h49

Coucou Fafou30220, si mon message peut t'encourager à poursuivre dans ton désir de ne plus consommer de substances toxiques, ça me ravie. On n'a pas le droit de se détruire, la vie nous a été donné pour qu'on en profite du mieux que l'on peut, alors courage à toi. Donnes de tes nouvelles si tu en as envie de temps en temps, ça peut motiver et aider d'autres personnes en détresse. Amicalement pour toi et tous ceux qui souffrent d'avoir essayé un jour de se sentir mieux et qui ont trouvé pire dans ces substances et cherchent à en sortir. Candy

Fafou30220 - 12/02/2025 à 17h24

Oui il me restait que l hero mais j'ai arrêté il a plus d'un an et là ce maudit Xanax mais vais y arriver,il faut.
J'ai réussi a arrêter les shoots donc ça ça sera mon dernier combat.
Merci pour ta gentillesse

Kiwiwi1804 - 23/02/2025 à 07h05

Bonjour, il y a des années, vers 2013, j'ai fais une énorme dépression suite à une rupture douloureuse.. le médecin, au vu de mon état, m'avait mise sous seroplex, laroxil, et je ne sais plus quel autre médicament. Un jour, j'étais au plus mal et j'ai pris la plaquette de médicament, je crois que c'était le seroplex à ce moment là et j'ai avalé la plaquette entière. Je pensais qu'il allait m'arriver quelques choses mais rien n'est arrivé. J'allais bien physiquement parlant. Ensuite, j'ai arrêté ces médicament d'un coup alors que mon médecin m'avait indiqué qu'il fallait arrêter progressivement. Le temps a passé et je me suis retrouvé avec des troubles de la mémoire incroyable.. trouble de la parole (léger bégaiement), des douleurs plus intenses dans le corps.. je n'ai jamais vraiment fais suivre. Je ne sais pas à ce moment là que je suis anxieuse car je n'en connais pas la définition. J'avais des épisodes où j'avais des maux de ventre incroyable lors d'événements inhabituels. Ma timidité est devenue ++++ , un mal de chien à parler aux gens, à me livrer, etc. J'ai des problèmes de confiance en moi aussi alors ça n'aide pas mais je ne prenais plus de médicament. Je fumais. J'ai arrêté en 2017, à l'obtention de mon permis.
Il y a quelques mois maintenant, j'ai ressenti le besoin de voir un nouveau médecin car j'avais des montées d'angoisse, sans raison apparente, qui étaient présente. Il m'a donc prescrit de l'alprazolam à ne prendre qu'en cas de crise. J'ai constaté que ça fonctionnait car mes angoisses diminuait. J'en ai pris tres peu sur l'année (moins de 10) . J'ai 34 ans aujourd'hui et j'ai encore des problèmes de communication, un peu de timidité ou de réserve j'en sais rien. Je n'arrive pas à communiquer avec ma compagne car elle a un caractère ++++ que le mien et je me sent faible fasse à elle et je n'arrive pas à lui dire ce que je pense alors qu'une personne que je connais depuis des années, qui me comprends, je peux lui parler plus ouvertement. Devant, ma compagne, pour tout et rien, je suis bloquée. En plus de ça, j'ai des problèmes de mémoires incroyable. Quand elle me parle, j'écoute mais je ne retiens pratiquement rien. Je vous assure que ce n'est pas intentionnel. J'arrive à écrire ce que je pense sur le moment mais à le sortir de ma bouche, impossible. Ça crée des conflits perpétuels. Je retenais un peu plus les choses, plus jeune et aujourd'hui, impossible. Même à l'arrêt de ces médicaments. Aujourd'hui, mes crises d'angoisses sont revenues. Il me restait des boîtes d'alprazolam alors j'en ai repris pour me calmer. Ça ne structure pas pour autant mes pensées. Je vois également une psy, plutôt

bien mais j'ai l'impression que ça ne m'aide pas pour le moment. J'aimerais pouvoir structurer mes pensées, dire ce que je pense sur le moment, avoir une réponse adaptée à la question que l'on me pose sans rester bloquée dans mon coin. La rupture est proche et je souffre actuellement de la distance qui se créée avec ma compagne. Jai honte d'être comme ça, de ne pas dire ce que je pense. Elle pense que je fuis alors que je suis seulement bloquée dans mes paroles et même mes actions. Parfois. Jai envie de la prendre dans mes bras, mais il y a un truc qui me dit de ne pas le faire. Cest plus fort que moi. Comlent lui expliquer que jai un problème même si je sais quelle le sait deja ? Jai changé de region et je nai donc aucun ami depuis une annee. J'ai ma fille de 4 ans avec moi. Je suis désolée si mon message est long, merci de m'avoir lue. J'ai sûrement fait pleins de fautes et m'en excuses par avance. Si quelqu'un a les mêmes ressenti, ou à des réponses à donner, je suis dans l'écoute et j'essaierais de répondre de manière constructive si je le peux. Merci

Lucia36 - 14/04/2025 à 13h02

Bonjour Candy Joly,

Je me retrouve vraiment dans votre témoignage et je vis actuellement la même chose, tous les symptômes que vous avez cité je les ai, avec des vertiges en supplément.
J’ai arrêter brutalement il y’a maintenant 6 jours, sachant que je n’en prenait qu’un 0,15mg sur la fin.

Aujourd’hui après 6 jours d’arrêt je tremble, j’ai des vertiges, l’impression de ne plus être moi même, fatiguée constamment, jambes en coton, ruissèlement dans ma colonne également, vision trouble par moment, engourdi dans les mains bras.. bref c’est l’horreur.

Quand vous avez arrêter est ce que tous ces symptômes on fini par disparaître ? Au bout de combien de temps ?

Et aujourd’hui comment allez-vous ?
Merci de votre réponse.

Bonne journée

CANDYJOLY - 15/04/2025 à 12h59

Bonjour, Lucia36, je viens de lire ton message, j'ai connu tous ces symptomes et bien d'autres à l'arrêt brutal du bromazépan.

Cela fait maintenant presque un an et demi que je n'ai pris aucun médicament de ce genre, mes épisodes de confort ont étés bien peu nombreux , intercalés par des épisodes de troubles qui ont été parfois très violents.

,Aujourd'hui encore, il m'arrive d'avoir des troubles de la parole de l'équilibre des frissons, mais je m'accroche car, j'ai compris que le chemin vers la guérison totale sera long, par contre, je n'ai plus de troubles de la mémoire, j'ai repris une vie sociale satisfaisante, j'ai retrouvé le gout à la vie.
Mais, je perds assez souvent le contrôle de mes émotions.

Ancienne infirmière, je n'ai rien vu venir, Je prenez moi aussi des doses infimes mais sur le long terme la toxicité c'est fait ressentir. Chutes et hallucinations.

Ces ruissellements que tu décris, ont même conduit les médecins a évoquer un diagnostic de sclérose en plaques ce qui m'a valu toutes une batterie d'examens et ponctions lombaire pour rien, le mal était tout autre et j'avais sous évalué par ignorance les méfaits du sevrage.

Je n'ai pas de conseil à te donner, mais je pense que le cerveau imprégné par ces molécules a du mal a se réadapter et a fonctionner sans elle, c'est là qu'est le piège, la rééducation pour lui sera longue .
Mais il ne faut pas te décourager, si tu as la volonté, tu dois y arriver, c'est tellement merveilleux de reprendre le contrôle de sa vie,que ça vaut le cout de se battre.

Certes ce n'est pas facile d'être en permanence en train de franchir les montagnes russes, un coup en haut et l'autre en bas, je pense sincèrement que tu devrais prendre conseil auprès de ton médecin et voir ce qu'il pense bon pour toi, persister dans ton sevrage brutal ou revenir vers un sevrage avec palier chose que personnellement j'ai refusé car quand j'ai consulté cela faisait déjà 3 mois que je ne prenez plus rien et je n'ai pas souhaité malgré les troubles que j'avais, retoucher à cette drogue qui m'a fait perdre plusieurs années de ma vie.

Crois moi sur parole, les troubles doivent disparaitre au fil du temps, c'est ce qui m'arrive.
Alors je te dis courage, donne de tes nouvelles ça peut aider certains qui se sentent perdus ou qui n'y crois plus.

Bonne journée. Au plaisir de te relire un jour. Candy Joly

Lucia36 - 15/04/2025 à 21h22

CandyJoly merci pour votre réponse.

Félicitations à vous d’avoir tenu le coup et de ne jamais avoir retouché à ce poison vous êtes très courageuse et très forte.

J’avoue que je suis en train de stagner actuellement, j’hésite à en reprendre un ce soir car je suis très irritable, je me sens stressée, le cerveau dans le brouillard, baisse de moral atroce et je ne contrôle pas mes émotions j’ai envie de pleurer pour rien et je ne supporte plus la lumière c’est atroce. J’étais forte jusqu’à maintenant, j’essaie de ne pas craqué mais c’est vraiment très compliqué par moment.

J’essaie de m’aider au maximum avec de la médecine douce et des compléments alimentaires (naturels) à côté.

Sans indiscrétion vous avez pris des anxiolytiques pendant combien de temps ?
Et vous avez vu de l’amélioration combien de temps après votre arrêt brutal malgré quelques troubles encore présents ?

J’ai l’impression que je vais jamais redevenir moi même, je suis tellement en colère d’avoir commencé à prendre ce genre de médicament alors que je m’étais toujours jurée de ne jamais en prendre.
Mais on est humains et on a tous des moments de faiblesse dans la vie.
J’en ai pris pendant deux mois et demi tous les jours, à faible dose mais bien suffisante pour devenir dépendante de cette m****!

Pour ma colonne vertébrale ainsi que d’autres maux, brûlures dans le corps, faiblesse musculaire j’ai moi aussi penser à une sclérose en plaques j’ai donc fais un irm cérébrale qui n’as rien révélé hormis un kyste de l’épiphyse.

Je pense que tout cela est dû aux effets secondaires de ce médicament, je n’ai jamais rien vécu de tel avant de prendre l’alprazolam.
Ma doc me prenait pour une folle quand je lui expliquait mes symptômes, m’as foutu sous anti dépresseurs c’est tellement plus simple !
J’en ai pris pendant une semaine et j’ai stoppé quand j’ai vu dans l’état que ça me mettait.

Enfin bref je perd la tête par moment j’ai vraiment l’impression de devenir dingue avec tous ces symptômes !

Comme vous dites le chemin est long vers la guérison, il faut savoir persévérer et prendre son mal en patience.

En tout cas contente pour vous si vous avez pu retrouver goût à la vie et avoir retrouver une vie sociale. J’espère que j’y arriverais également et que j’arriverais à ne plus toucher à cette drogue.

Merci de votre réponse ça fais du bien de se sentir moins seul dans ce genre de situation.

Je vous croit et je reste confiante sur le fait que tous ces troubles vont finir par disparaître un jour ou l’autre. J’ai deux enfants, dont une petite qui a 4 mois alors je me bat pour retrouver ma vie et pouvoir profiter d’eux pleinement et surtout être libérée de tout ce calvaire.

Bonne continuation à vous
À bientôt

Lafolle - 16/04/2025 à 01h33

Bonsoir il y a t il qq un ?

Lucia36 - 16/04/2025 à 11h23

Lafolle Bonjour,

Oui il y’a du monde qui répond sur ce forum, vous avez besoin ?

CANDYJOLY - 17/04/2025 à 14h45

Bonjour à celle qui ose se donner comme pseudo Lafolle,, oui, il y a quelqu'un comme le dit Lucia sur ce forum.
Si j'ai un premier conseil à vous donner, cessez de vous dénigrer en changeant immédiatement votre pseudo. Personne même pas vous avez le droit de vous nommer ainsi. C'est la première étape du sevrage, rester digne se respecter et garder confiance en soi. Parlez nous plutôt de se qui vous attriste,nous reviendrons vers vous.Amicalement CandyJoly

CANDYJOLY - 17/04/2025 à 15h37

Lucia36 bonjour, pour répondre à ton gentil message je reviens vers toi.

Etre impatiente de se retrouver avec soi même est normal, se sentir dépassée par ce sentiment de découragement aussi, mais l'humain a des ressources qu'il sous-estime, il est grand temps que tu apprennes à puiser dans tes réserves, pour ton confort, ta santé et ton bien être.

Nos enfants ont besoin de parents en forme pour bien grandir, s'épanouir et devenir des adultes stables et équilibrés, alors pense à toi, a tout ce temps que tu vas perdre si tu retombes en cherchant le confort dans ces médicaments.

Ce ne sont que des placebos, ils ne guérissent pas, ils nous anesthésies et nous rendent dépendant d'une molécule.

Tu n'as pas à avoir honte de ton état, tu es victime d'avoir suivi à la lettre une prescription médicale comme nous tous sur ce forum. Qui peut reprocher à son voisin se besoin qu'il a de se sentir bien? Personne!!!

Pour répondre à ta question de savoir combien de temps, j'ai pris ce genre de traitement, rien d'indiscret de ta part.
Je peux tout simplement te dire que je n'ai jamais dépasser les doses minimes qui m'étaient prescrites et sur des durée de maximum 15 jours seulement, mais les événements de la vie, m'ont amenés à renouveler l'expérience à plusieurs reprise, je n'ai jamais eu de problème auparavant lorsque j'ai cessé de prendre ces médicaments.
J'étais donc tranquille, je trouvais même sécurisant d'avoir trouvé la béquille qui me permettait de passer les caps douloureux de la vie.

Je ne me suis jamais sentie en danger en prenant ces médicaments.
Le problème est survenu après l'arrêt de ma toute dernière cure qui n'a duré que 5 jours avec prise de seulement 3/4 de comprimés par jour
Je n'ai rien compris de ce qui m'arrivait , je n'ai pas consulté tout de suite, ce n'est que quand j'ai eu des hallucinations et des chutes que j'ai cherché de l'aide auprès de professionnels qui ont minimisé mes troubles par manque de connaissances pour ne pas dire compétence.

J'ai fait moi même mon diagnostic pris mon mal en patience pour surmonter ces jours de galère, les tisanes au pouvoir apaisant m'ont aidées et ma ténacité à payé .
Je peux dire que même si je ne me sens pas pleinement sortie de cette épreuve, les efforts que j'ai fourni et les résultats que je ressens valaient vraiment le coup que je me batte.

Voilà, tu peux revenir vers moi si tu en as besoin, je prendrai le temps de te répondre.

Bonne fin de journée.
Prends bien soin de toi et surtout ne perd pas ton courage.
Amicalement CandyJoly

Lucia36 - 12/05/2025 à 08h35

Bonjour Candy Joly,

J'espère que tu vas bien, je reviens vers toi pour répondre à ton gentil message qui me donne de la force.

Je suis entièrement d'accord avec toi sur le fait que ces médicaments ne nous soignent pas, ils nous anesthésie seulement et nous coupe de la réalité, en aucuns ils ne règle le fond du problème. Ça maintenant je l'ai bien compris.

Bon du coup, j'avais repris plein xanax pendant une semaine depuis la dernière fois que j'avais arrêter pendant 6 jours, ça a été trop dur et j'avais un événement stressant qui était venu se rajouter donc j'ai craqué.
Malheureusement je ne peux en discuter avec mon médecin elle n'est en aucuns cas compréhensive, pas à l'écoute, elle me prescrit ses merdes et au revoir, je lui avais demander conseil pour la diminution des prises avant que je décide d'arrêter, ça a été très bref, vous diminuez tous les 6 jours de moitié.
Merci au revoir.
Ce jour là j'ai compris qu'il fallait que je me débrouille toute seule.

Voilà aujourd’hui où j’en suis, 11 jours aujourd’hui que je n’ai pas pris un seul cachet, je le vis mieux que la première fois où j’ai arrêter les symptômes sont moins violents mème s’ils sont là malgré tout.
Là ça y est je suis déterminée, je n’y retoucherais plus. Même s’il y’a des moments difficiles, en fait y’a quelques jours j’ai pleuré j’avais oublier que j’avais des émotions, j’me suis mise en colère. Chose que je ne faisais plus non plus sous ces pilules, j’étais devenue une personne sans émotions.
J’avais oublier qui jetait vraiment.
J’ai été voir une magnétiseuse, elle m’as bcp aidée et je vais également faire une séance d’hypnose pour m’aider en plus.
Mais il faut que je tienne le coup, j’ai moins de vertiges, moins d’angoisses, de jour en jour ça s’atténue même si par moment ça reste difficile.
Les palpitions le soir c’est dur et j’ai du mal à trouver le sommeil, je bois des tisanes à base de plante pour m’aider.

Je sais pas si vous avez eu ce symptôme mais il reste le pire pour moi à l’heure actuelle c’est l’hypersensibilité à la lumière et aux bruits. J’ai une espèce de vision floue je dois plisser les yeux, et pas mettre la lumière forte chez moi. J’étais déjà un peu sensible avant de prendre ce médicament mais depuis ça s’est aggravé.
Je ne sais pas si c’est du au sevrage du xanax, mais j’espère que ça finira par rentrer dans l’ordre, j’ai par moment aussi des flash quand je ferme les yeux, dès espèces d’hallucinations c’est flippant par moment.
L’impression de marcher de travers (comme si j’étais ivre) et comme si j’avais le cerveau totalement embrumé.
Cela reste le pire pour moi, en espérant que ça s’estompe au fil du temps.

Même si tu n’est pas sortie totalement de cette épreuve, tu es sur la bonne voie et je suis persuadée que tu finiras par ne plus avoir ces troubles. Comme tu dis le chemin est long vers la guérison et le cerveau a besoin de temps pour se réadapter.

En attendant ton parcours est incroyable, quelle force et quel courage, bravo à toi.
J’espère vraiment que je le serait autant que toi, et que je vais reprendre goût à la vie.
Pour l’instant c’est trop tôt, je ne vais pas me retrouver avec moi même du jour au lendemain j’en suis consciente mais je vais
faire tous les efforts pour.

Ce genre de médicament au lieu de nous aider, il nous détruit.
Plus jamais, au grand jamais.

Je te dis à bientôt, et te souhaite une belle journée.
Amicalement

CANDYJOLY - 13/05/2025 à 12h50

Bonjour, Lucia 36,

effectivement je me reconnais dans tous tes symptomes que tu décris, quand j'ai retrouvé mes larmes, j'ai compris que je tenais le bon bout, il va en être de même pour toi, ne désespère pas.

Les médecins se voilent la face face à ces troubles que l'on décrit, ils ne veulent pas reconnaitre par méconnaissance souvent, leur part de responsabilité dans la prescription de ces drogues remboursées par :a sécu et qui sont sensées nous faire du bien.

Les pouvoirs publics sont en train de prendre conscience des dégâts que l'on subit et du mal que l'on a à se sevrer. Ça va bouger je pense et c'est bien comme ça.

Même moi professionnelle de la santé, je n'ai pas vu l'étau se refermer sur moi alors quelques mots de soutien:
Maintenant que tu as compris le mécanisme, prends soin de toi, ne cèdes pas à la tentation, penses à toi et à ceux qui te sont chers, n’ai pas peur ni honte de parler de ton ressenti et de tes troubles et surtout n'oublies pas que tu vas t'en sortir.

ON DIT QUE CE QUI NE TUE PAS REND PLUS FORT.

Alors sans aucun doute je sais que tu te sortiras grandie de cette épreuve, si mes messages t'aident, j'en suis ravie
.Bon courage et à très bientôt pour de bonnes nouvelles,j'espère.

Amicalement. CandyJoly

Anto0458 - 16/05/2025 à 02h55

Bonjour à tous,

Candy Joly ton message ressemble énormément à ce que je vis depuis plusieurs années, j'aurai presque pu l'écrire moi même. Je n'ai pas exactement les même symptômes que toi, mes pires symptômes sont l'akathisie et les symptômes neurologiques en général : fourmillements, vibrations, acouphènes et problèmes visuels parmi de nombreux autres.

Je me reconnais beaucoup dans ton errance médicale, j'ai moi même vu de nombreux professionnels de santé : plusieurs médecins généralistes, médecin spécialiste, ophtalmologue, oto-rhino-laryngologue, médecin urgentiste, psys et fait de nombreux examens : prises de sang, IRM cérébrale, IRM médullaire, électromyogramme... et personne n'a jamais fait le lien avec ma consommation de benzos. Les professionnels de santé finissent tous par me dire que les benzos ne provoquent pas tous les symptômes que je ressens et que c'est dans ma tête et que donc je dois aller voir un psy qui serait la seule solution à mes problèmes selon eux. Ça parait dingue et inquiétant je trouve que tous ces pro de la santé ne connaissent pas ou mal le syndrome de sevrage prolongé mais aussi les effets indésirables des benzos.

Par contre à la différence de toi je ne suis qu'au début du chemin, j'ai pris mon dernier cachet il y'a un peu moins de 2 mois. Mon sevrage a été brutal car j'ai été mal conseillé par le médecin qui m'avait prescrit le poison et j'ai fait mes propres recherches trop tard après avoir pris ma dernière pilule.

Ce truc c'est vraiment les montagnes russes, mes symptômes horribles du début du sevrage c'était un peu calmés, je pensais avoir dépassé le cap le plus difficile et boum il y'a 3 jours direction les urgences de l'hôpital le plus proche et depuis c'est très difficile j'ai l'impression d'avoir énormément régressé et me retrouve même avec des symptômes que je n'avais pas au début.

Courage à tous ceux/celles qui traversent ces moments particulièrement difficiles.

Lafolle - 18/05/2025 à 01h04

Bonsoir CANDY JOLY je ne comprends pas bien .
Je n'ai pas changer de pseudo ....
Je ne comprends pas trop ton message .
Bien a toi

Lucia36 - 18/05/2025 à 07h57

Bonjour CandyJoly,

Je reviens vers toi (désolé de t’embêter encore un peu), je prend conseil auprès de toi étant donné que tu as fais un sevrage brutal tout comme moi je l’ai fais.

Il y a pas mal de symptomes qui s’atténuent progressivement j’ai l’impressions même s’ils reviennent par moment.

Par contre, il yen a un qui me tracasse et qui ne s’estompe pas de jour en jour je voulais savoir si tu l’avais eu, j’ai l’impression d’être dans une autre dimension constamment, comme une vision floue et que tout autour de moi semble irréel, comme si j’étais spectatrice de ma vie, je suis là mais sans être là c’est tellement bizarre a décrire, je suis consciente mais c’est comme si j’avais pas les idées claires et que mon cerveau était embrumé constamment, et la lumière m’agresse les yeux et me provoque des maux de têtes.

As tu eu ces symptômes ? J’espère qu’ils ne vont pas durer dans le temps, c’est ce qui m’inquiète le plus, le reste me dérange beaucoup moins et j’en ai un peu moins de jour en jour même si ça risque de pas partir comme ça je tiens le coup.
Je suis qu’à 16 jours, je sais que c’est encore très tôt.

Et je sais aussi qu’on est tous différent sur la durée des symptomes, mais voilà je voulais ton avis et savoir si tu avais eu ce genre de désagrément après et si ça s’est estompé avec le temps.

Je te remercie de ta réponse et te souhaite une belle journée.
Amicalement
Lucia

CANDYJOLY - 19/05/2025 à 11h54

Message adressé à Lafolle,
bonjour je me questionne, pourquoi choisir pareil pseudo, c'est une violence que tu te fais , tu devrais apprendre à t'aimer plutôt que de te punir ainsi.

Je suis très choquée de te lire, tu dois apprendre à te respecter si tu veux entreprendre un sevrage quelconque et je ne pense pas que ce pseudo encourage les gens qui sont ici a te répondre.
Tu sembles être dans une démarche négative alors qu'il te faudrait te réjouir de trouver ici des oreilles attentives prêtent à t'aider.

Reviens si tu le souhaites avec un pseudo qui te corresponde mieux, il n'y a pas de place à la folie dans la détresse des gens qui ont le courage de se sortir de cette dépendance.

A très bientôt . En fait c'est toi qui choisit.

Amicalement CandyJoly

CANDYJOLY - 19/05/2025 à 12h19

Bonjour, Lucia36,
je prends connaissance de ton message et je viens te rassurer si toutefois tu as consulté un OPHTALMO afin de savoir si tout été OK pour lui.

J'ai eu moi aussi et j'ai encore les signes que tu décris, ils sont beaucoup moins intenses mais par vagues comme d'autres troubles, je les ressens encore après 16 mois de sevrage total.

Apprivoise ces troubles à chaque fois que tu les ressens et relativises pour ne pas t'angoisser car cela majore les symptômes.

J'ai eu plusieurs mois des hallucinations, le sol qui se dérobait sous mes pieds, provoquant des chutes, les murs qui gondolaient, c'était effrayant au début mais j'ai contrôlé mes peurs me disant que ce n'était pas la première fois que c'était moins intense et que ça n'irais pas plus loin et tu vois aujourd'hui ces troubles ont totalement disparus.

C'est difficile mais tu vas y arriver, saches que tu ne m’embêtes pas que je te réponds dès que je le peux en toute simplicité, le partage aide à supporter, on se sent moins seul, il faut bien qu'on s’entraide puisque personne d'autre que nous comprends ce que nous ressentons.

Faut dire que les troubles sont tellement variés et parfois tellement intenses qu'il faut savoir quand on a commencer un sevrage être patient et courageux pour ne pas flancher.

Mais je peux t'assurer que reprendre le contrôle de sa vie est possible et qu'on a tout à gagner à persévérer, alors courage.

Amicalement CandyJoly

CANDYJOLY - 19/05/2025 à 12h52

BONJOUR, Anto0458,

je réponds à ton message en espérant que ça t'aide, mais que ça profite aussi à celui ou celle qui serait intéressé d'en savoir plus sur le problème.

Je me doute que les troubles que tu décris doivent êtres invalidants et angoissant.

Je vois que tu as fait toi aussi le parcours du combattant des salles de radios et cabinés médicaux en tout genre, ça va coûter cher à la sécu cette plaisanterie qui n'en est pas une pour nous victimes de la toxicité de ces molécules.

J'en suis de mon coté à environ 16 mois de sevrage total qui lui aussi a été brutal et je dois t'avouer que j'ai encore par vague des troubles qui réapparaissent de moindre intensité et de plus courte durée mais bon comme tu dis ce sont les montagnes russes et on ne peut en rien prévoir comment on sera d'une journée dans l'autre.

Ce qui est sur c'est que l'on se doit d'être patient et volontaire pour ne pas plonger dès la réapparition des troubles.

Nous avons anesthésié notre cerveau qui doit réapprendre à fonctionner sans ces substances.

Ce qui est une évidence c'est que ces pilules ne nous ont pas guéri du mal pour lequel on nous les été prescrites et qu'aujourd'hui, on doit se battre seul pour surmonter pour en finir avec tous ces troubles.

Je te souhaite bon courage pour la suite, espérant que tu tiennes le coup.

Bonne fin de journée à toi et à tous ceux qui souffrent.
Amicalement.
CandyJoly

Lucia36 - 19/05/2025 à 15h13

Bonjour CandyJoly,

Merci pour ton retour rassurant.

Oui j'ai consulté un ophtalmo, bon j'ai quand même des problèmes de vue et ça depuis un certain temps, mais disons que ça a empiré depuis mon accouchement et surtout depuis la prise des benzo, mais il n'y avais rien d'anormal. Je dois juste refaire faire mes lunettes avec une nouvelle correction.
Effectivement ça m'as plutôt rassurée quand j'ai consulter pour les yeux.

Ce genre de trouble me fais peur, surtout cette sensation de ne pas être dans le monde réel par moment et jusqu'à présent j'angoissais quand ça arrivait et oui je pense que ça ne fais qu'amplifier le trouble comme tu le dis. Je sens que de jour en jour il y'a de l'amélioration quand même c'est moins fréquent qu'au début, car au tout début c'était du matin au soir cependant maintenant c'est que par moment dans la journée, même si je sens que mon état est encore très fragile je garde confiance et je ne lâche rien car moralement le fait de me dire que j'arrive à prendre sur moi pour surmonter mes angoisses sans avoir recours à cette pillule me donne de la force.

J'ai regardé des vidéos sur YouTube de CaroleAdvice je ne sais pas si tu connais mais c'est très instructif et intéressant concernant le sevrage des psychotropes et on s'y retrouve avec tous ces symptômes.
Cela est rassurant d'échanger avec des personnes qui vivent où ont vécu la même chose, ça permet de se faire comprendre comme tu dis car très peu de personnes dans mon entourage comprennent ce qui m'arrive, il faut le vivre pour savoir de quoi on parle.

Après 16 mois de sevrage total tu as encore ces troubles mais beaucoup moins fréquents, tant mieux je suis vraiment contente pour toi que tu t'en sois sortie et maintenant tu sais comment surmonter tout ça (tu as l'habitude) et surtout plus peur je pense.
Reprendre confiance en soi, apprendre à continuer à vivre avec ces symptômes est la clé de la guérison, même si c'est un long chemin ça en vaut la peine pour renaître à la vie après cette médication empoisonnée.
Ça restera malgré tout une expérience négative de mon côté et un combat, mais cela permet d'ouvrir les yeux sur la médication psychiatrique et surtout d'être encore plus fort par la suite pour surmonter les moments difficiles.

Merci de prendre le temps de me répondre en tout cas, c'est très gentil à toi et ça me soulage si tu as eu les mêmes symptômes et qu'ils se sont estompés au fil du temps.
La patience et le courage !! Ne JAMAIS reprendre une pillule quand ça va pas mais apprendre à gérer autrement.
Je me retrouve de jour en jour mais le bout du tunnel est encore loin.

Merci à toi ca fais du bien de te lire, ça m'aide beaucoup.
À bientôt

J'essaierais de te réécrire dans quelques mois pour te donner des nouvelles et prendre des tiennes également.

Bonne fin de journée à toi
Amicalement

Lafolle - 20/05/2025 à 12h04

CandyJoly

Je comprends mnt ce que tu veux dire .
Je ne pense pas qu'on devrait salon moi juger ou ne pas vouloir aidé qu'un par rapport à son pseudo .
Si j'ai écrit lafolle c'est parce que je le suis en tant normal .
Enfin je l étais.
Folle de joie de vivre , tjs entrain de faire le clown.
J'ai essayé de change de mot d utilisateur mais je n'y arrive pas .
J'ai déjà du mal avec le site pour retrouver quand je réponds à un fil et pouvoir le retrouver.

Je pense devoir plus me respecter oui je suis suivie par une psychologue j espère que cela m'aidera.
Je suis en sevrage une dizaine de jours puis recraque un soir ou 2 et puis de nouveau sevrage une quinzaine de jours
Voilà mon parcours pour l'instant.
Je reste malgré tout positive car je ne savais pas me sevrer ne fusse que qq jours avant ....
Bien à vous tous

CANDYJOLY - 21/05/2025 à 08h52

Bonjour, Lucia36
Juste un petit mot avant de te lire à nouveau dans quelques temps.

Aussi pénible à vivre que soit une expérience, elle n'est jamais vraiment négative puisque elle nous permet de réajuster nos comportements.

Tu es sur la bonne voie.

Alors courage à toi et à tous ceux qui cherchent a comprendre et surtout à s'en sortir.

CANDY JOLY

CANDYJOLY - 21/05/2025 à 17h38

Bonjour, Lafolle,

C'est un bon départ si tu comprends ce que je veux dire.

Il est évident que tu as besoin de soutien, mais comme tu en es consciente, ça devrait aller pour toi

Tu auras le déclic , mais je pense que tu n'es pas encore prête.

Faire le yoyo comme tu le fais prouve que tu es consciente du mal que tu te fais en prenant tous ces traitements, mais que tu n'as pas encore assez forte pour ne pas flancher.

Un petit conseil entoure toi de professionnels qui t'écoutent et t'aider à ne pas rechuter.

Bon courage à toi, donnes de tes nouvelles .

Amicalement CANDY JOLY

Lafolle - 22/05/2025 à 18h51

Candy joly

Je suis bien consciente oui .
Je ne prend aucun traitement je vais juste voir une psychologue pour m'aider et m'écouter.

Je ne suis pas encore assez forte pour ne plus flancher oui mais honnêtement ça va bcp mieux par rapport à avant .

Je ne sais pas toujours répondre en temps et en heure j'en suis désolée.

Le chemin est encore long mais l'envie d'avancer est belle et bien présente.

Bien à toi

Elysslili - 06/11/2025 à 09h51

Bonjour sous alprazolam suite a une dépression en avril 2023.
J'ai commencé à en prendre un raison de zéro, 25,03 mg fois par jour en avril 2023.
Suite à un avis médical au cours d'une hospitalisation deux jours (je suis également suivi pour une sclérose en plaques) le médecin me dit de l'arrêter, je précise que le médecin prescripteur d'origine était au médecin traitant.
Devant cet avis bête et discipliné, j'arrête brutalement au bout d'environ six semaines d'utilisation.
Et la commence ma descente aux enfers. Je ne tiens plus debout, vertiges, nausées, céphalées, diarrhée, crise de panique, insomnie, déréalisation. Je regarde mes enfants avec un regard vide et ne suis plus capable de m'en occuper
À ce moment ma Maman très présente me ramène chez le médecin et à elles 2 me font comprendre que je suis en dépression, et que tous les mots dont je souffre sont liées à une anxiété profonde. Mon médecin me demande donc de recommencer à prendre de l'Alprazolam de façon régulière à leur fixe, ce que je fais à compter du 1er juillet 2023, à ce moment-là, je refuse catégoriquement la prise d'antidépresseurs que je ne supporte pas, je prends donc 0,125 mg 3 par jour et ce qui me conduira a augmenter régulièrement la dose sans jamais m'autoriser la prise d'une dose supplémentaire, je me limiterai toujours à trois doses par jour en arrivant au moment du début de mon sevrage en mai 2025 à une dose de 3 × 0,50 mg par jour.
Depuis mai je baisse mon dosage en accord avec mon médecin traitant, n'ayant plus de suivi psy à raison de 0125 mg toutes les quatre semaines.
Je suis aujourd'hui arrivé à la dose suivante 0,25 mg le matin, puis 0,125 mg à 14h et pour finir 0,25 mg le soir. Il est vrai que malgré cette baisse très progressive, je ressens quelques effets de sevrage les premiers jours, douleur, musculaire, insomnie, cauchemar et de temps en temps un petit étourdissement mais malgré cela, je ne m'autorise jamais ni une prise supplémentaire ni à remonter sur la dose précédente. Les effets les plus gênant dur en moyenne de quatre à 10 jours puis diminue jusqu'à s'arrêter quelques jours avant la nouvelle descente.
Je suis consciente que j'irai son sevrage seul et très difficile et demande une rigueur et une volonté qui n'est pas accessible à tous, j'ai la chance d'être très entouré par mon mari, mes enfants et ma famille.
Cette béquille de secours qui nous a été donné pour nous aider à traverser un épisode douloureux de notre vie doit en effet être accompagné étroitement pour ne pas que la peur de ce médicament part de nombreux

patients et professionnels de santé. Amene les personnes à vouloir se sevrer seul et trop rapidement, car sans se sevrage rater et brutal, j'en aurai fini depuis longtemps avec ce médicament.
Je m'accroche et j'ai bon espoir d'avaler ma dernière dose le 13 mars 2026. Bon courage à tous.

CANDYJOLY - 11/11/2025 à 06h41

Bonjour Elysslili , je viens de lire ton message et ton courageux parcours, je ne peux que t'encourager à poursuivre tes efforts, vu ta volonté et ta détermination, je ne suis pas inquiète pour le résultat à venir. Prends soin de toi, donne de tes nouvelles, ça aide les autres à franchir le pas quand ils voient qu'on a des résultats. Bonne suite à tous tes efforts, ils seront récompensés soit en sûre. Bises CANDYJOLY