

Vos questions / nos réponses

## Sevrage xanax

Par [Carole20](#) Postée le 08/06/2024 10:51

Bonjour Je prend 1 xanax 0,25 par jour depuis 4 mois 1/2 matin et soir Il a faire effet quelques semaines et ensuite plus aucun effet Plutôt que d augmenter les doses mon médecin me conseille de l arrêter Il me dit de faire à ma convenance mais je suis un peu perdue Auriez vous des conseils et un plan de sevrage à me donner ? Merci

---

**Mise en ligne le 12/06/2024**

Bonjour,

Le sevrage aux médicaments anxiolytiques peut être difficile à mettre en place. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service.

Le Xanax est un médicament de la famille des benzodiazépines, c'est-à-dire qu'il a un potentiel addictif élevé: tolérance de l'organisme, effets ressentis amoindris, difficultés à s'en passer... C'est la raison pour laquelle il s'agit d'un traitement dont la prescription ne doit pas dépasser 3 mois.

Le sevrage au Xanax peut entraîner des symptômes tels que des troubles du sommeil (insomnies), des troubles de l'anxiété, de l'irritabilité, ou encore des douleurs et tensions musculaires. Les troubles du sommeil ou de l'anxiété peuvent être ressentis de manière plus forte qu'avant le traitement, mais il s'agit-là d'un "effet rebond" lié au sevrage. Cet effet peut apparaître jusqu'à quelques jours après la dernière prise, et se résorbe en 3 semaines maximum.

Généralement, les symptômes de sevrage s'atténuent progressivement. Ils disparaissent habituellement au bout de 2 mois, mais ils peuvent persister chez certaines personnes en fonction de la durée des prises, de la posologie, et de facteurs personnels. La sévérité et la durée du syndrome de sevrage varient donc en fonction de la personne, du type de benzodiazépine, et de la vitesse de diminution de la posologie. Vous pouvez retrouver les informations concernant les Benzodiazépines dans notre Dico des drogues, dont nous vous partageons le lien en fin de réponse. Vous pouvez retrouver toutes les informations concernant le sevrage de benzodiazépines dans la rubrique "Dépendance".

Pour ce qui est de l'arrêt en lui-même, il vous est possible d'entamer le sevrage en diminuant petit-à-petit la posologie, par paliers de plusieurs semaines.

Le premier mois, il vous est possible de faire par exemple: 1/2 matin et soir // 1/2 soir // 1/2 matin et soir // 1/2 soir // 1/2 matin et soir // 1/2 soir // 1/2 matin et soir...

Le deuxième mois, vous pouvez passer à: 1/2 matin et soir // 1/2 soir // 1/2 soir // 1/2 matin et soir // 1/2 soir // 1/2 soir // 1/2 matin et soir...

Le troisième mois, vous pouvez passer à 1/2 comprimé le soir uniquement. Le quatrième mois, vous pouvez en prendre deux soirs sur trois, puis espacer encore les prises le mois d'après.

Nous vous proposons ici un plan de sevrage, mais c'est à vous de voir comment vous vous sentez au fur et à mesure des semaines: si vous souhaitez prolonger un palier, ou au contraire réduire le nombre de semaines par paliers, par exemple. Etant la personne concernée par ce projet de sevrage, vous êtes l'experte de votre parcours, alors n'hésitez pas à réajuster la posologie ou la durée des paliers en fonction de vos besoins.

Si vous souhaitez bénéficier d'un encadrement un peu plus soutenu, nous vous proposons d'en reparler avec votre médecin généraliste. Ce serait l'occasion, de reparler de votre sevrage à intervalles réguliers.

Nous restons disponibles en cas de besoin: notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, par téléphone entre 8h et 2h en France métropolitaine (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la poursuite de votre démarche d'arrêt.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Fiche sur les benzodiazépines](#)