© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Crise d'angoisse et benzodiazépine.

Par Paulka Postée le 16/07/2024 03:28

> Alors voilà, pendant 10 longues années j'ai été totalement accro au benzodiazépine. (a la fin j'étais un vrai Zombie, une plaquette par jour) Je ne me rendais pas compte a quel point je pouvais mettre mes jours en dangers, je voulais juste dormir et me vider la tête. Mais SPOILER ALERT : quand tu es sevré les problèmes n'ont pas disparus et il faut faire face. Après un long combat et une dernière hospitalisation en addictologie finis cette M***** ! Cela fait 3 ans que je suis complètement sevrée. MAIS ! Voilà ces derniers temps je sens que mon moral est vraiment bas (je suis borderline en prime). Et malheureusement je saurais comment m'en procurer. Je lutte et lutte encore pour ne pas replonger. Je sais que si j'en prend ne serait ce qu'un seul se sera finis pour moi. D'où ma question : Comment faites vous pour gérer ses envies plus que fortes pour ne pas chutter ? Que faire ? J'ai essayé la méditation, les plantes etc. Mais quand j'ai vraiment envie cela ne fonctionne pas. Des idées ? Merci de m'avoir lu, et bon courage à tous. ????

Mise en ligne le 17/07/2024

Bonjour,

Cet espace est celui des questions/Réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous faire un retour. Si vous souhaitez bénéficier des conseils des internautes, n'hésitez pas à poster de nouveau votre message dans la rubrique Forums, dont nous vous joignons le lien en fin de réponse.

Nous tenons à saluer votre démarche d'arrêt. Vous avez fait de gros efforts pour reprendre le contrôle sur les Benzodiazépines, vous pouvez vraiment être fière du chemin parcouru.

Il est vrai qu'avec des conduites addictives, et même après un sevrage, on peut faire face à des envies irrepressibles de consommer. On appelle ça un "craving". Cela peut survenir à n'importe qui, à n'importe quel moment, même après plusieurs années d'arrêt total.

Un craving peut se manifester lorsque l'on ressent de fortes émotions (stress, joie, tristesse...), lorsque l'on fait face à d'importants changements, ou bien si un élément remémore la consommation passée (lieu, odeur, fréquentation...).

Les cravings ne durent en général que quelques minutes, à condition qu'ils ne soient pas "nourris" par des pensées ou par des gestes. Autrement dit, plus on essaiera de lutter contre un craving, plus on risque de le faire perdurer.

Lorsqu'un craving pointe son nez, il est recommandé d'accueillir l'envie (puisqu'elle est là), et d'essayer de ne pas lui accorder trop de place. Il peut être très aidant de s'occuper la tête et l'esprit. Cela peut être de contacter un ou une amie pour se changer les idées, sortir de promener quelques minutes, s'atteler à une activité ressourçante pour vous (cuisine, musique...), ou essayer de vous ancrer dans le moment présent (notamment corporellement: auto-massages, prendre une douche ou un bain, faire des étirements...).

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de réponse.

N'hésitez surtout pas à recontacter notre équipe. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, par téléphone entre 8h et 2h (horaires de France Métropolitaine), au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit).

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service