© Drogues Info Service - 24 novembre 2026


Vos questions / nos réponses

# Alprazolam, insomnies

Par Azerty1234 Postée le 25/02/2025 13:18

> Bonjour, j'ai arrêté brutalement alprazolam depuis 3 mois que je prenais à raison d'un comprimé 0.25 mg avant le couché pendant 4 semaines.Depuis cet arrêt, insomnies "réveils nocturnes ou précoce sans ré endormissement "mes nuits et journée qui se suivent sont horribles à vivre.Est ce cet arrêt brutal qui à déclenché mes problèmes de sommeil et combien de temps encore vais je devoir supporter cela? merci.

---

**Mise en ligne le 28/02/2025**

Bonjour,

Les traitements de la famille des benzodiazépines tels que l'alprazolam, nécessitent systématiquement une diminution très progressive en vue d'un arrêt total.

Le fait d'avoir cessé brutalement votre traitement est sans doute à l'origine de vos difficultés actuelles de sommeil.

En effet, si les étapes de réduction progressive ne sont pas respectées, cela expose à un syndrome de sevrage, un risque de rebond, ou à une reprise du traitement. Le risque de rebond consiste en la réapparition transitoire des symptômes (anxiété, insomnies, etc.) qui avaient justifié la mise sous traitement.

Pour plus d'informations sur les symptômes de sevrage, nous vous joignons en bas de page notre fiche « benzodiazépines ». Vous trouverez dans la rubrique dédiée à la dépendance, des éléments plus précis à ce sujet.

Vous nous indiquez que cela fait 3 mois que vous ne prenez plus ce traitement, il nous semble opportun que vous vous rapprochiez du médecin prescripteur pour vous aider dans cette étape.

La question de la durée de vos manifestations n'est pas aisée car le sevrage peut être influencé par d'autres facteurs individuels.

Dans tous les cas les difficultés de sommeil que vous rencontrez devraient diminuer au fil du temps. Nous espérons que le plus difficile est derrière vous. Cependant, si vos symptômes persistent, il ne faut pas hésiter à consulter pour ne pas vous maintenir dans ces souffrances.

Sachez qu'il existe des consultations en addictologie au sein de Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier reçoivent toute personne concernée directement ou indirectement par une dépendance pour permettre un soutien adapté en vue d'un sevrage.

Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si cela vous intéresse, nous vous joignons en bas de réponse un lien vers un CSAPA proche de votre ville. Il suffit de les contacter pour obtenir un rendez-vous.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

## Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

**En savoir plus :**

- Fiche benzodiazépines