© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Sevrage Benzos

Par Lucia36 Posté le 13/04/2025 à 09h10

Bonjour,

Je m’adresse aux gens qui sont peut être dans mon cas ou l’on été.
J’ai pris de l’alprazolam pendant une durée de trois mois à raison d’un comprimé voir deux par jours. Ma dose étant de 0,50mg par jour, il y’a eu quelques jours (très peu) où j’en ai pris 0,75 mg
Mon enfer a commencé, dépression, tensions musculaires, ruissellement le long de ma colonne, vertiges, angoisses plus fortes qu’avant, agoraphobie alors qu’à la base je suis pas comme ça du tout, insomnies alors que d’habitude je dors très très bien, jambes en coton, engourdissements et fourmillements principalement les bras et mains, maux de têtes, sensation d’être ailleurs, que le monde n’est plus réel, de ne plus être moi même, cerveau qui se déconnecte, et surtout sensibilité accrue à la lumière et aux bruits.
Bref une horreur quoi, j’ai fais énormément d’examens croyant que j’avais des soucis de santé mais tout est normal.

J’ai donc commencé à diminué ma dose me sentant mieux psychologiquement je vois une psy, j’ai fais de l’acupuncture et je m’aide avec du safran.
Cela fait maintenant 4 jours sans avoir pris un comprimé et je compte continuer sur ma lancée, j’ai stoppé du jour au lendemain j’en ressentais pas forcément le besoin, et puis je vous avoue que je suis déterminée à arrêter ce poison.
Je prenais que des demi sur la fin ou un peu plus de la moitié de 0,25 et un matin je me sentais bien j’ai décidé de ne pas en prendre et j’ai poursuivi, cependant mon corps fais un sevrage, j’ai tjrs des tensions musculaires, des difficultés à dormir par moment même si ça dépend des fois, j’ai encore des vertiges et troubles de l’équilibre, la vision un peu chamboulée par moment, les engourdissements encore présent et quelques angoisses mais plus gerable, des petites palpitations et des tremblements, ou par moment sensation de malaise.
Mais bcp moins intense que ce que j’ai pu connaître les deux premiers mois de ma prises, j’arrive bcp mieux à gérer aujourd’hui ces symptômes mème si ça reste handicapant par moment.
Je voulais savoir si vous aviez eu des symptômes similaires aux miens après la dernière prise de votre anxiolytique, combien de temps cela a duré ?
Quel est le pire moment dans la phase du sevrage, les premiers jours ? Après ? Je me pose bcp de questions, je veux tellement retrouver ma vie et mon bien être.

Merci de vos retours et courage à ceux qui sont dans ma situation