© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage xanax

Par Tyron Postée le 21/04/2025 16:21

> Bonjour, Voilà je suis sur antidépresseurs depuis 2006 et des arrêts par périodes mais toujours repris car la dépression revenez puis la j'avais su arrêté pendant 18 mois et la dépression et revenu depuis septembre 2024 et debut janvier j'ai voulu le reprendre car trop dur mais la les effets secondaires été tellement fort sur tout anxiété j'ai donc demandé à être hospitalisé pendant 2 semaines en psychiatrie début janvier pour anxiété généralisé et la psychiatre m'a changé mon antidépresseurs et ma mise sous xanax alors que je voulais pas le prendre car je sais qu'on devient accro a ca mais j'étais tellement pas bien de que j'ai fini par le prendre et ça m'a aidé avec comme dose 0.25 le matin o.25 le midi 0.25 à 20h et 0.25 à 22h et à ma sorti elle m'a dit de le prendre en cas de besoin mais été trop dur alors je prenait comme à hôpital sauf celui de 20h et puis 1 semaines plus tard je prenait plus celui du soir et la depuis début mars j'ai entamé un sevrage que j'ai vu sur internet voici le tableau de sevrage donc la moitié de la dose le lundi , la dose normale pendant le mardi mercredi et jeudi puis le vendredi la moitié et le samedi et dimanche la dose normale pendant 2 semaines ensuite la 3ème et 4ème semaine je prenait la moitié de la dose le lundi le mardi la dose normale le mercredi et jeudi la moitié de dose le vendredi la dose normale et le samedi et dimanche la moitié puis la depuis 1 semaines je prend que la moitié de la dose il me reste encore 1 semaines comme ça avant de changé la dose mais aujourd'hui je me senti anxieux et crise angoisse alors que j'allais bien à part que depuis mon début de sevrage j'ai des crampes Aux intestins avec diarrhée donc ma question et la suivante est-ce que mon sevrage est bon ou je dois reprendre comme les 3ème et 4ème semaine ou dois-je continuer

---

Mise en ligne le 23/04/2025

Bonjour,

Nous comprenons la difficulté que vous éprouvez à vous sevrer du Xanax, médicament anxiolitique de la famille des benzodiazépines.

Il n'existe pas de protocole spécifique pour le sevrage aux benzodiazépines: il est possible d'arrêter net ou de diminuer par palier.

Le sevrage par palier consiste à diminuer progressivement les doses, afin de diminuer l'intensité des symptômes de sevrage. Néanmoins, même avec une lente diminution des dosages, il n'est pas possible de faire disparaître totalement les symptômes de sevrage.

Les symptômes s'atténuent progressivement, et disparaissent généralement au bout de 2 mois. Cependant, ils peuvent persister entre 6 et 12 mois chez certains usagers. La sévérité et la durée du syndrome de sevrage varient en fonction de la personne, du type de benzodiazépine et de la vitesse de diminution de la posologie.

L'anxiété, les crampes abdominales et les désordres digestifs sont malheureusement caractéristiques du sevrage aux benzodiazépines. Nous ajoutons en bas de page la fiche concernant cette famille de médicaments.

Vous semblez être de nature anxieuse. Nous ne savons pas si vous avez déjà réfléchi à des alternatives pour accueillir ou surmonter les épisodes d'angoisses. Il existe des techniques de gestion de l'anxiété qui pourraient vous permettre de moins recourir aux médicaments. Nous glissons également en fin de réponse deux BD proposant des outils pour les personnes anxieuses.

Par ailleurs, il exite aussi des anxiolitiques qui ne sont pas de la famille des benzodiazépines, et qui ont donc moins de risque de dépendance. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin généraliste.

Si vous souhaitez être soutenu pendant le restant de votre sevrage, il est possible de vous rapprocher d'un espace spécialisé dans les addictions, proposant des consultations individuelles gratuites. Nous ajoutons les coordonnées de deux lieux de soins, en bas de page.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre sevrage.

Bien cordialement.

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

---

E.H.L.A. (Equipe Hospitalière de Liaison en Addictologie) du CH Maubeuge

rue Simone Weil
Service Addictologie
59600 MAUBEUGE

Tél : 03 27 69 43 76
Site web : www.ch-maubeuge.fr

Secrétariat : lundi-mardi-jeudi-vendredi 8h15-12h. Mercredi 13h15-17h. En dehors de ces horaires, le bureau des consultations au 03 27 69 44 91

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur les benzodiazépines.

Autres liens :

- Bonjour Anxiété
- Le Club des anxieux qui se soignent