

Forums pour les consommateurs

## Aide svp - Sevrage alprazolam après prise courte mais grosses crises

Par saljam Posté le 02/10/2025 à 09h35

Bonjour,

Je viens chercher de l'aide et des avis car je suis complètement perdu. Voici mon histoire rapidement.

Depuis fin juin 2025, ma psy m'a donné (7.5) et alprazolam (0.25mg a prendre en cas de crise d'angoisse). Sauf que j'ai eu beaucoup de crises d'angoisses et je l'ai pris très souvent mais jamais au-delà de 0.75mg par jour (Je le prenais de façon irrégulière en terme d'horaires).

Début aout, ayant repris mon sommeil par magie, je décide d'arrêter le zopiclone après l'avoir pris pendant 40 jours.

J'ai été malade, nausées, et surtout des attaques de panique. Je contacte mon médecin qui me dit juste : bravo pour avoir arrêté zopiclone, prenez l'Alprazolam que en cas d'angoisse.

Du coup je décide tout seul (je sais ce n'est pas bien) de faire une stabilisation d'alprazolam car d'après mes infos, le fait de l'avoir pris irrégulièrement ce n'était pas top et surtout avec l'arrêt du zopiclone brutalement qui apparemment a créé un syndrome d'arrêt.

- 0.625 : pendant 3 semaines
- 0.50 : pendant 10 jours
- 0.375 : pendant 10 jours
- 0.25 a partir du 20 septembre.....sauf que 10 jours après, je commence à avoir beaucoup beaucoup de fatigue, alors j'ai fait marche arrière et augmenté la dose pour revenir à 0.5 mais entretemps j'ai eu beaucoup beaucoup d'anxiété qui monte jusqu'à fini aux urgences à cause des grosses attaques de paniques sévères, beaucoup d'agitation, malaises vagals, tachycardie sévère...etc

Les médecins aux urgences m'ont dit que mes doses étaient faibles, mais je vis pourtant des symptômes très violents.

Je dois bientôt voir une addictologue. En espérant qu'elle pourra m'aider (au tel, elle s'est aussi étonné des crises vu qu'elles sont petites).

Ma question est la suivante :

- Est-ce normal de ressentir des symptômes aussi forts avec de "petites doses" d'alprazolam ? et pas pris longtemps ?
- Est-ce que je peux espérer me stabiliser puis réduire progressivement sans danger pour mon cœur ?

- vous pensez que mon terrain anxieux (j'ai tout le temps peur pour mon cœur), mettre en place un antidépresseur comme la paroxétine peut-elle vraiment aider à mieux supporter le sevrage ?

Ps : je connais la paroxétine, que j'ai pris en 2018 quand j'ai eu une grande dépression a cause de la découverte d'une malformation cardiaque qui est suivi et est begnine pour l'instant.  
Et l'aprazolam je le prenais avant de temps en temps (1 ou 2 cachets par semaine).

Merci à tous pour vos retours et vos conseils.

## 1 réponse

---

saljam - 03/10/2025 à 07h03

j'ai essaye hier 02/10 d'introduire la paroxétine comme convenu avec la psychiatre , j'ai passée une nuit blanche, beaucoup de nausée et extreme fatigue

quelqu'un pour m'aider ?