© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

difficulté de sevrage

Par Gil2laRun Postée le 01/04/2026 07:04

> Bonjour, Je suis sous Methadone depuis 20 ans, j'ai eu des dosages très élevés et après 1 année en clinique, j'ai réduit mon dosage à un niveau plus raisonnable. Pourtant, comme ma santé psychologique s'aggravait, je suis parti en clinique psychiatrique pendant 6 semaines et comme je dormais très mal on m'a prescrit un nouvel antidépresseur, un antipsychotique, un anxyiolitique et toujours ma méthadone. C'est sûr que je dormais bien. Depuis peu je suis passé entre les mains d'un psychiatre qui est chef de service d'un ensemble important de CSAPAs. Je le vois tous les 15 jours et il a décidé de me sevrer des anxyiolitiques pour commencer. Au début ça allait mais depuis un mois c'est devenu difficile. J'en suis à sentir les premiers symptômes d'une crise d'angoisse, les muscles se raodissent, la nuque raide, forte difficulté à respirer.. j'en ai déjà eu et à chaque fois j'ai cru que j'allais mourir... Je en ai parlé au psychiatre et j'ai un peu l'impression qu'il ne me croit pas. Pourtant j'ai peur qu'à bientôt 60 ans une crise me soit fatale, que le coeur lâche ou que je fasse une mauvaise chute... Que puis-je dire où faire pour qu'il me prenne au sérieux ? Sinon, pour préciser, je n'ai pas touché aux stupéfiants depuis 20 ans, prisonnier de la Méthadone... Auriez-vous des conseils à me proposer ? Merci d'avance, Gil2laRun

---

Mise en ligne le 03/04/2026

Bonjour,

Nous saluons tout le chemin que vous avez parcouru depuis 20 ans : vous avez réussi à baisser les dosages de méthadone et vous n'avez pas touché aux stupéfiants depuis 20 ans. Nous sommes conscients que le sevrage des anxiolytiques est plus difficile et que cela entraine des crises d'angoisse et des symptômes physiques qui vous inquiètent.

Nous entendons aussi que vous avez l'impression que votre psychiatre ne vous croit pas quand vous lui parlez de ces symptômes et de cette anxiété que vous vivez au quotidien. Nous vous invitons à clarifier cela avec lui et à vérifier si vos impressions sont justifiées en lui posant directement la question. Il se peut qu'il vous entende et qu'il cherche à adapter votre traitement au mieux. Parfois les ajustements médicamenteux peuvent être délicats et prendre un peu de temps. Il nous semble important que vous puissiez comprendre ce qui se passe en osant poser les questions qui vous préoccupent à votre psychiatre et en lui expriment librement votre ressenti.

Pour votre information, nous joignons notre fiche "benzodiazépines" ci-après. Vous y trouverez des précisions à propos du sevrage des médicaments appartenant à cette classe à la rubrique "dépendance". Vous y lirez que le syndrome de sevrage peut varier en fonction de chaque personne, de la vitesse de diminution de la posologie et que certains symptômes peuvent persister un temps plus ou moins long (jusqu'à 12 mois).

En conséquence, sachez que vous pouvez demander à avoir un soutien psychologique renforcé dans cette période délicate. Au sein de leurs équipes pluridisciplinaires les CSAPA peuvent vous proposer un espace d'écoute et de travail thérapeutique assuré par un de leurs membres formé à la thérapie (psychologue, infirmier, éducateur spécialisé...). Un accompagnement régulier et bienveillant pourrait contribuer à vous rassurer et vous aider à retrouver de la sérénité et de la confiance dans vos propres ressources.

Si vos questionnements persistent ou si vous sentez que vous avez besoin de soutien, N'hésitez pas à contacter nos écoutants. Ils sont disponibles 7 jours sur 7, de 8h à 2h du matin, au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Fiche sur les benzodiazépines