© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Sevrage xanax question urgente

Par Synaa Postée le 12/04/2026 13:38

> Femme 18 ans- Antécédents anxieux/ dépression. Prise de paroxetine depuis 1 mois et alprazolam 0.50 tout les soirs depuis 1 mois. Bonjour je vais essayer de la faire courte. J'ai de l'anxiété généraliste et on m'a donc précis les traitements que j'a cité juste au dessus. Mon anxiété s'est calmé sur mon corps en journée mais reviens le soir au moment du couché donc le soir je prend un Alprazolam de 0.50. Cela ne me shoot pas ou quoi que ce soit mais me fait seulement me sentir normal en m'enlevant mes douleurs au cœur, la gêne dans ma gorge, la sensation d'avoir du mal à respirer ect… Seulement mon psychiatre m'a dit que cela n'était pas bien et que je devais diminuer à 0.25 voir arrêter. Seulement il ne m'a RIEN expliqué sur le sevrage et comment concrètement arrêter en diminuant… Cela fait donc 4j que j'alterne entre 0.50 et 0.25 le soir. Et ça fait 2j que je prend seulement 0.25 le soir car hier honnêtement je ne ressentais pas le besoins de prendre 0.50 j'allais assez bien au moment du couché donc je me suis dis pas besoins d'alterner et autant prendre la plus petite dose si ça va. Maintenant au réveil bha je ressens l'anxiété dans mon corps(gêne à la gorge, sensation de flottement, de léger malaise imminent, un peux de mal à respirer…) alors que ça faisait 1mois que la journée ça allait mieux bref, cela doit être dus à la diminution de l'alprzzolam et j'avoue que j'ai envie de prendre un cachet de 0.50 maintenant(car le 0.25 ne me fait aucun effet mais je le prend quand même..) Bref est ce que ma technique d'alterner les dose est bonne? Au bout d'un moment d'adaptation je pensais passer à seulement 0.25, ensuite un jours sur deux, et ensuite seulement quand nécessaire. Je ne sais pas si duxoup ce soir je prends 0.50 car là ça va pas trop et quand ça m'arrive le soir j'ai vrm du mal à m'endormir, énormément de ruminations, d'anxiété physique ect. Mais en même temps j'ai peur de l'addiction donc c'est aussi pour ça que je sais qu'il faut diminuer mais je ne sais pas. Je ne connais pas les techniques de sevrages vu qu'on ne m'a rien expliqué. Je vous remercie par avance :)

Mise en ligne le 20/04/2026

Bonjour,

Nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse.

A la lecture de votre message, nous comprenons un caractère d'urgence dans votre demande et il est important de savoir que notre service est accessible de 8h à 2h au 0800231313, le numéro est anonyme et gratuit ou encore de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h les samedi et dimanche par chat via notre site.

L'Alprazolam est un anxiolytique qui fait partie de la famille des benzodiazépines prescrites pour le traitement symptomatique des manifestations anxieuses sévères et/ou invalidantes (anxiété généralisée, crise d'angoisse...) ainsi que vous le décrivez dans votre situation.

Nous vous joignons ci-dessous la fiche « Benzodiazépines » dans laquelle vous retrouverez de très nombreuses informations sur ces médicaments psychotropes, les effets, les risques, la dépendance et le sevrage.

Au-delà de ces informations utiles et importantes, il nous paraît nécessaire de vous rapprocher du professionnel prescripteur afin de lui demander des précisions sur les modalités du sevrage adaptées à votre situation personnelle.

Vous pouvez également si vous le souhaitez vous rapprocher d'un dispositif spécialisé sur les questions de prévention en addictologie afin de solliciter une consultation. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Les équipes sont pluridisciplinaires, vous pourriez vous rapprocher d'un médecin afin d'évoquer la question du risque de développer une dépendance et du sevrage ; par ailleurs, dans le cadre de la Consultation Jeunes Consommateurs, une psychologue assure un soutien et un accompagnement psychologique.

Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Nous comprenons une anxiété généralisée et il nous semble pertinent de vous informer du service « Fil santé jeunes ». C'est un service anonyme et gratuit destiné aux jeunes de 12 à 25 ans sur lequel il est possible d'aborder tous les sujets de la vie qui intéressent, questionnent et préoccupent. Des dossiers, enquêtes, des espaces d'échanges sont accessibles librement. Nous vous joignons le lien ci-dessous.

Nous vous encourageons à ne pas rester seule face à cette anxiété

bien cordialement

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

---

CSAPA du CHI de Poissy-Saint-Germain-en-Laye : Site de Mantes la Jolie

122, boulevard Carnot
78200 MANTES LA JOLIE

Tél : 01 30 63 77 90
Site web : www.ghtyvelinesnord.fr/services/addictologie-csapa/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage : sur rendez-vous.
Substitution : Suivi-prescription et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fil Santé Jeunes

Autres liens :

- Fiche sur les benzodiazépines