

Forums pour les consommateurs

# Accoutumance anxiolytique

Par Constance Posté le 28/04/2026 à 17h43

Bonjour à tous,

J'ai une question très précise à laquelle je ne parviens pas à avoir de réponse.

S'accoutume-t-on physiquement (avec nécessité d'augmenter la dose pour obtenir le même effet) à une molécule (par exemple le Seresta ou le Xanax, peu importe) ou s'accoutume-t-on à une classe de médicament (par exemple les anxiolytiques) ?

Je reformule : est-ce qu'alterner deux anxiolytiques permet d'éviter une accoutumance physique ou bien est-ce que ça ne sert à rien parce qu'on est accoutumé à la classe des anxiolytiques ?

Merci à qui saura comprendre et répondre !

## 1 réponse

---

coconuevvo13 - 29/04/2026 à 14h31

Bonjour Constance,

Après quelques recherches, il me semble que la dépendance aux anxiolytiques est majoritairement psychologique. Aussi puisqu'ils ont tous le même effet sur le corps quelle que soit leur composition, a priori cela ne sert à rien d'alterner entre deux molécules. On est plutôt accoutumé à l'effet des molécules que les médicaments individuellement.

De plus, à cumuler deux traitements différents on risque juste de cumuler également les effets indésirables de l'un et l'autre.

En espérant avoir répondu à ta question et surtout ne pas dire trop de bêtises.