

Vos questions / nos réponses

Plan de sevrage TÉMESTA

Par [Cristal](#) Postée le 27/05/2026 14:30

Bonjour , Je prends du Témesta 1,75 mg le soir depuis 20 ans. J'ai 66 ans et souhaiterais m'en sevrer ou au moins diminuer car j'ai des effets indésirables qui me gênent beaucoup aujourd'hui . De plus, il interagit négativement avec les antihypertenseurs que je prends. Mais à chaque fois que je diminue un tout petit peu, je suis désorientée, confuse. J'ai l'impression qu'il me déprime. Pourriez vous m'aider et me proposer un protocole d'arrêt, s'il vous plaît? Est ce une utopie à mon âge ou est ce possible? Bien cordialement Merci de votre compréhension

Mise en ligne le 29/05/2026

Bonjour,

Le Témesta est un médicament anxiolytique de la famille des benzodiazépines. Cette classe de médicaments est connue pour provoquer accoutumance et dépendance suite à une prise prolongée. Un arrêt brutal comme une diminution trop importante ou trop rapide du dosage peuvent être à l'origine d'un syndrome de sevrage pouvant se manifester de différentes manières dont de la désorientation et de la confusion effectivement.

Le médecin qui vous prescrit ce traitement serait à priori l'interlocuteur privilégié à qui demander de l'aide pour vous accompagner dans un arrêt progressif. Si, pour des raisons que nous ignorons, vous préférez vous adresser à un autre professionnel, vous pourriez vous rapprocher d'un centre d'addictologie traitant les pharmacodépendances. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Ne disposant d'aucune information sur votre lieu de résidence nous permettant de vous orienter, nous vous proposons de vous saisir de notre rubrique « Adresses utiles » pour trouver un contact. Après avoir indiqué la ville ou le département où vous habitez puis cliquer sur « ok », il vous faudra cocher « sevrage ambulatoire » dans l'onglet « soins ».

Si besoin, nous sommes à votre disposition pour vous aider dans cette recherche de consultation mais aussi échanger sur vos difficultés avec ce médicament et votre souhait de vous sevrer. Nos écoutantes et écoutants ne pourront en revanche établir pour vous un protocole d'arrêt, cela relève d'un avis et d'un suivi médical personnalisé. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

En savoir plus :

- ["Les benzodiazépines"](#)

Autres liens :

- ["Adresses utiles"](#)