Vos questions / nos réponses

Lorazepam

Par kikou123 Postée le 13/08/2026 09:02

> Bonjour, Je prends du Lorazepam Temesta 3mg par jour, suite à une période d'insommie de plusieurs semaines en février 2025 qui m'a provoqué des symptômes de tremblement de la tête, spasmes dans la gorge, impression d'étouffement au niveau du pharynx... Plus d'un an après, je prends toujours du temesta, sa me soulage un peu après la prise mais lorsque les effets s'estompent entre chaque prise, mes symptomes reviennents : forte sensation de nausée, sueurs dès le matin avant la 1ere prise, hyperventilation, impression de noeud dans la gorge en permanence, sorte d'oppression entre le haut du ventre et la gorge... j'ai essayé des anti-dépresseurs pendant quelques jours mais aucun ne m'a aider à stopper mes symptômes, au contraire cela les amplifiait ... J'ai dû les stopper. J'aimerai diminué le dosage de Lorazépam mais mes symptômes reviennents tous les jours... Merci de votre réponse

---

Mise en ligne le 14/08/2026

Bonjour,

Il est positif que vous envisagiez une diminution ou un arrêt de votre traitement de benzodiazépine.

Pour rappel, ces médicaments doivent être pris dans une période très limitée. L’arrêt brutal entraîne un syndrome de sevrage avec un risque de rebond (réapparition de symptômes antérieurs au traitement, avec une intensité augmentée). C’est pourquoi il est recommandé de diminuer progressivement les doses.

Pour plus d’informations sur cette catégorie de médicaments en termes de mode d’action, d’effets secondaires et de dépendance, vous trouverez en bas de réponse, un lien vers notre fiche produit « benzodiazépines ».

Seuls des professionnels de soin peuvent vous accompagner dans la réduction progressive de votre traitement.

Ainsi, il nous semble important que vous puissiez faire le point avec votre médecin prescripteur pour initier la diminution des dosages et les difficultés auxquelles vous vous confrontez.

Nous ignorons si vous êtes en lien avec un psychologue, mais il nous paraît opportun que vous soyez soutenue également de ce point de vue-là. Vous décrivez des symptômes de forte anxiété, certes la tolérance aux benzodiazépines joue, mais la gestion des manifestations anxieuses nécessite une réponse plus large que la médication.

Vous pouvez également vous rapprocher d'un médecin addictologue pour être soutenue dans cette démarche. Des consultations individuelles, confidentielles et gratuites sont proposées dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accompagnent toute personne désireuse de gérer, réduire, arrêter une pratique addictive.

Si cette alternative vous intéresse, vous trouverez en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, si vous avez le souhait de faire un point plus précis sur votre situation, notre service est accessible au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat via notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche sur les benzodiazépines
- Adresses utiles du site Drogues info service