

Vos questions / nos réponses

Sevrage Seresta

Par [Valoche](#) Postée le 20/09/2026 18:03

Bonjour J'ai besoin de témoignages et d'aide pour m'orienter. Je souffre de troubles paniques et j'ai trouvé une psychiatre qui a souhaité commencer par changer mon antidépresseur que je prends depuis 20 ans. J'étais d'accord mais j'ai préféré entrer en clinique. On m'a sevrer en 3 jours de mon ancien antidépresseur avec introduction du nouveau et pour atténuer l'effet rebond, on m'a prescrit un anxiolytique (Seresta) 40mg par jour sans m'informer de l'addiction. En sortant au bout de 5 semaines, je n'étais pas forcément bien. J'ai fait une attaque de panique 1 semaines plus tard, ma psy étant en congé, j'ai pris un rdv avec un psychiatre sur une plate-forme. Il m'a augmenté mon antidépresseur et aussi le Seresta en me disant que j'étais certainement encore sous le sevrage de mon ancien antidépresseur car sevrage trop rapide. Petit à petit, je me suis sentie mieux. Le 25 août, je revois ma psychiatre, elle souhaite me faire arrêter le Seresta en baissant de 10mg sur 60mg toutes les semaines, elle ne m'informe pas non plus de l'addiction et des effets du sevrage. Et évidemment, 4 jours après, ce que je pensais être une grosse crise d'angoisse était en fait les symptômes du sevrage trop rapide. Et là c'est le choc en me renseignant sur internet. Je découvre l'enfer dans lequel je suis tombée alors même que je n'ai pas eu le temps de travailler sur mes vrais traumatismes. Je décide seule de diminuer seulement de 5mg et de nouveau 4 jours plus tard pas bien. Donc je demande un rdv en urgence à ma psy en lui demandant s'il est possible de faire un sevrage plus doux. Refus total de sa part, refus aussi de remplacer le Seresta par un anxiolytique plus facile à sevrer et en gouttes. Et elle ne souhaite plus me suivre. Tout ça m'a traumatisé en plus de ce que j'ai déjà subi et que j'essaie de soigner. Je viens vers vous pour avoir des retours sur vos expériences de sevrage et comment avez-vous réussi à gérer au mieux vos symptômes de sevrage ? Merci beaucoup

Mise en ligne le 23/09/2026

Bonjour,

Vous pensiez certainement adresser votre message sur un forum de discussions. Or, vous êtes ici sur le support de « vos questions/nos réponses » permettant de s'adresser à un professionnel formé en addictologie.

Pour vous permettre d'exposer votre situation sur le forum des discussions, nous vous transmettons un lien en bas de page pour accéder au support indiqué.

En attendant, sachez que vous pouvez vous rapprocher d'un Centre de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA) pour exposer votre situation et vos difficultés. Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne souhaitant être soutenue dans une démarche de gestion ou d'arrêt d'une pratique addictive (drogues, médicaments, jeux, alcool). Il s'agit d'un soutien en ambulatoire qui se décline au travers d'entretiens réguliers adaptés à vos attentes. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous êtes intéressée par cette alternative, vous trouverez en bas de page quelques CSAPA proches de votre ville. N'hésitez pas à les contacter pour obtenir un rendez-vous.

Nous vous joignons un lien supplémentaire vers notre fiche produit « benzodiazépines ». Certaines informations pourront vous être utiles, notamment dans la rubrique « dépendance » qui traite des manifestations de sevrage.

Enfin, si vous ressentez le besoin d'échanger plus précisément sur votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

A partir du 1er octobre 2026, notre service modifie ses horaires d'ouverture : notre ligne téléphonique sera ouverte 7j/7 de 8h à 23 et le tchat de 12h à 19h.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

[Service d'addictologie du Centre Hospitalier de l'Agglomération Montargoise](#)

658, rue des Bourgoins
BP725
45207 AMILLY

Tél : 02 38 95 91 37

Site web : www.ch-montargis.fr/accueil

Secrétariat : lundi : 9h-18h30 - mardi : 8h30-16h30 - mercredi : 8h30-17h - jeudi : 8h30-17h - vendredi : 8h30-14h15

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous. Participation libre aux groupes de parole le mercredi matin.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA la Désirade, CAARUD Oasis - Association Espace:

19 rue Gambetta
45200 MONTARGIS

Tél : 02 38 28 77 80

Site web : www.associationespace.com

Secrétariat : Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 12h30 et 13h à 18h, mercredi de 9h à 17h30

Accueil du public : CAARUD: Lundi 9-12h et 14-17h. Mardi 9-12h30. Mercredi 9-12h. Jeudi 14-17h.

Vendredi 9-12h et 14-17h. CSAPA: lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h30 et 13h à 17h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Au CSAPA aux mêmes horaires d'ouverture Autres lieux de consultations à Gien, Briare.

Substitution : uniquement sur rendez-vous

Service de prévention : Espace réalise la réduction des risques à Distance (envoi gratuit de matériels stériles par voie postale) pour l'ensemble du Centre Val de Loire : rdradistance.centre@associationespace.fr ou au 02 38 28 07 02

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Fiche sur les benzodiazépines](#)