© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Médocs

Par Profil supprimé Posté le 04/11/2015 à 01h57

Je débarque sur ce site, peut être un premier déclic. Vous parlez bcp de cannabis, cocaïne, exta ect
Moi je suis dépendante des benzodiazepines. Xanax, lexo, tercian, toute sorte de somnifères en particulier le zolpidem ou stilnox c'est mon péché mignon (je précise que je le prend la journée). Je vis de la manipulation que j'emploie sur les médecins et les pharmaciens. Je souffre d'une angoisse à me rendre malade, je connais les urgences (hôpital). Croyez vous qu'à chaque pb il y a une solution ? Je ne vais pas pouvoir survivre ainsi toute ma vie. Mais si je demande de l'aide je signe l'arrêt de cette relaxation de ces orgasmes médicamenteux de ces petits bonheurs. Et ça. Me fait peur. J'ai peur de souffrir.

3 réponses

Moderateur - 05/11/2015 à 17h14

Bonjour Marine1515,

Tout d'abord soyez la bienvenue dans ces forums. Vous y a avez toute votre place, même si vous nous parlez "benzodiazépines".

Effectivement votre dépendance semble sévère. A ce niveau il est pratiquement sûr qu'elle ajoute de l'anxiété à votre anxiété naturelle et donc qu'elle est un facteur aggravant du symptôme. De plus la plupart de vos médicaments doivent avoir perdus une grande partie de leur efficacité depuis le temps que vous en prenez !!

Vous vous rendez compte que la "fuite en avant" n'est pas une solution et vous avez raison. Il va falloir diminuer puis arrêter. Nous comprenons très bien votre angoisse rien qu'à l'idée de ne plus rien avoir ! Mais ne vous focalisez pas sur cette idée car bien avant cela vous avez le chemin pour y arriver et au cours de ce chemin vos pensées négatives vont tomber les unes après les autres, quand vous découvrirez que c'est possible.

Par contre il est vraissemblable qu'il va y avoir du travail, un suivi pour vous au long cours qui va vous aider à arrêter et à gérer autrement votre stress, votre anxiété. Je ne sais pas si vous êtes prête à franchir le pas mais je vous invite à prendre contact avec un Centre de Soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa). Un Csapa vous aidera, par son accompagnement, à diminuer vos médicaments progressivement, à changer de molécule si nécessaire, à arrêter ensuite tout en vous aidant à reprendre pied. Vous trouverez le Csapa le plus proche de chez vous dans notre rubrique "Adresses Utiles" :
http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Enfin, ce qui est très important c'est que vous ne tentiez pas d'arrêter seule ces médicaments. Il vous faut un

accompagnement médical et il vous faut prendre votre temps. Sinon cela peut être dangereux pour votre santé.

J'espère que vous pourrez prendre votre courage à deux mains pour prendre la décision d'arrêter et de vous faire aider.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 08/11/2015 à 11h47

Cher Modérateur

Merci infiniment pour cet accueil, je me sens si seule dans cette situation, j'ai bien trop honte pour le confier à qqn.
Et vous avez vu si clair en moi à travers les seulement qq mots que je vous ai adressés.
Vous avez totalement raison et j'en suis consciente, j'ai naturellement en moi une base anxieuse et l'abus de médicaments ou plutôt quand il n'y en a plus la nourrie. Je suis morte d'angoisse donc pour me calmer je prends des médicaments lesquels me calment et quand il n'y en a plus: angoisse naturelle + état de manque intense.
Et oui comme vous le dites, je suis devenue très résistante aux médicaments mon corps est tellement habitué qu'il me faut de grosses doses. Le plus grave est le somnifère stilnox.
J'en prends pas pour dormir je les prends la journée, ça me procure un plaisir de quelques minutes, je me sens détendue a un point. J'appelle ça mon orgasme médicamenteux.

Au cours du sevrage dans un centre, comment cela se passe t il ? On vous stoppe tout et on vous regarde souffrir jusqu'a ce que ça se calme ? J'ai peur de souffrir. Et il ne doit pas y avoir de substitution pour une addiction aux médocs.

Les médicaments me procure du plaisir à 10% les 90% restants je souffre.
Bien évidemment je rêverais de sortir de cet enfer mais j'ai la trouille.

Merci de m'avoir lu

Ps: j'aimerais bcp parler avec d'autres personnes, vos témoignages m'interessent, et puis même si on prend pas les mêmes drogues (quoique je fume aussi du cannabis mais j'en suis pas au même point accro) et bien il est clair que nous sommes dans la même merde !

Marine

Moderateur - 10/11/2015 à 10h13

Bonjour Marine,

Non un médecin ou un Csapa ne vous fera pas arrêter vos médicaments tout d'un coup ! Surtout si vous prenez de grosses quantités. Cela serait en effet dangereux pour votre santé et il faut en plus pouvoir prendre en compte et en charge "autrement" votre état anxieux.

En général le protocole consiste à diminuer d'abord certains de vos médicaments là où c'est possible, à changer aussi de molécule là où c'est possible pour retrouver une efficacité thérapeutique. Très

progressivement vous allez être amenée, sous contrôle médical, à diminuer et changer de traitement. Cela vous laisse aussi en parallèle le temps de trouver un soutien psychologique qui contribuera aussi à vous soulager de vos angoisses les plus fortes. Pour les phases "critiques" il peut y avoir une hospitalisation mais en général c'est surtout un suivi ambulatoire (hors hospitalisation) qui vous sera proposé : des rendez-vous réguliers pour suivre l'évolution de vos prises de médicament, ajuster le traitement et aussi rencontrer les psychologues ou d'autres professionnels pour un soutien psy.

Pour que cela réussise il est important qu'à votre niveau vous preniez deux résolutions : celle de vous battre pour arrêter et celle d'accepter d'en parler aux professionnels, qui ne vous jugeront pas. A la fin de ce processus vous "revivrez" d'une certaine manière : vous ne serez plus dépendante aux médicaments, que vous aurez arrêté, vous serez moins angoissée, vous aurez retrouvé de l'énergie et du temps pour vous. Vous pourrez faire des projets, renouer des liens sociaux. Vous saurez mieux gérer votre anxiété "naturelle" aussi. Vous aurez aussi probablement avancé sur la résolution de vos problèmes personnels, ceux notamment qui vous ont précipités dans cette dépendance.

Je ne vous dit pas que cela sera facile tous les jours mais cela ne sera pas non plus nécessairement "insurmontable" ni trop "douloureux" si vous gardez cette résolution d'arrêter en tête et que vous vous faites confiance pour y arriver avec l'aide des autres. C'est normal d'avoir la "trouille" au début mais essayez de lâcher prise là-dessus et de vous en remettre aux autres pour vous rassurer et vous aider à avancer. Une fois dans l'action on s'aperçoit souvent que la trouille disparaît ou s'atténue, qu'elle était, dans notre imagination, démesurée par rapport à la réalité de ce qui se passe.

Bon courage et bonne continuation. Nous sommes avec vous !

Cordialement,

le modérateur.