VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE BENZODIAZEPINES

Par Didinette Postée le 27/11/2023 08:34

Bonjour Covid long depuis mars 2020 j'ai du prendre régulièrement du Xanax pour pouvoir supporter les symptômes invalidants. J'ai pu au fur et à mesure réduire voire supprimer la majeure partie de mes soucis de santé Il me reste aujourd'hui la fatigue et un problème sérieux de dérégulation de mon système nerveux qui est sûrement du à la prise de benzo sur le long terme J'ai pu à plusieurs reprise pendant ces 3 années arrêter le Xanax Mais au bout de 2 ou 3 mois des symptômes type céphalées sévères, anxiété, stress physiques, malaises sont toujours réapparues Et j'ai l'impression d'être aujourd'hui dans un véritable cercle vicieux inextricable Ma dose quotidienne aujourd'hui avec bcp d'efforts est à 0,25 mg de Xanax mais je ne sais pas du tout comment établir un plan pour enfin réduire et sortir du problème dans souffrir Ma généraliste qui sait me prescrire cette substance ne sait pas comment m'aider à réduire. Pour elle c'est arrêtez et puis c'est tout… Je cherche un professionnel de santé ou une structure qui pourrait m'aider à établir un plan de sevrage doux et tenable Je n'ose pas m'adresser aux centres dédiés aux drogues dures par peur d'être illégitime comparé aux problèmes bien plus sérieux que rencontrent d'autres malades Mais j'ai vraiment besoin de retrouver ma vie Je vous remercie pour votre retour

---

Mise en ligne le 05/12/2023

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait votre souhait d'être prise en charge pour réussir à arrêter définitivement votre consommation de xanax.

Il existe des lieux spécialisés qui accompagnent les personnes souhaitant diminuer ou arrêter leur consommation de médicaments. Ce sont les Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA).

Ils proposent des consultations individuelles avec des médecins addictologues, des infirmers, des psychologues.. Votre demande correspond tout à fait à leurs missions et vous y serez prise en charge sans jugement.

Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les coordonées de plusieurs de ces structures. Vous pouvez les contacter directement par téléphone.

Vous pouvez également cherchez un psychiatre addictologue en libéral qui pourrait vous aider dans votre démarche.

Si vous souhaitez en discuter directement avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter gratuitement et anonymement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est ouvert de 14h à 00h du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Nous espérons avoir pu vous aider à avancer dans votre démarche et vous souhaitons bon courage,

Bien cordialement,

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CSAPA DE BORDEAUX

67, rue Chevalier
33000 BORDEAUX

Tél : 05 57 57 00 77
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-bordeaux/
Accueil du public : Du lundi au Vendredi de 8h30 à 19h (sauf vendredi jusqu'à 17h)
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h. Le vendredi de 8h30 à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur place ou avec le dispositif CAAN'ABUS Bordeaux : 41 rue Sainte Colombe

Voir la fiche détaillée

CEID ADDICTIONS -CENTRE MAURICE SERISÉ

24, rue du Parlement Saint-Pierre
33000 BORDEAUX

Tél : 05 56 44 84 86
Site web : ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, sauf mercredi matin

Centre : Pour l'analyse de produits contacter le 07 50 54 48 07

Voir la fiche détaillée

PÔLE INTER-ETABLISSEMENT D'ADDICTOLOGIE - SITE DU C.H CHARLES PERRENS

121, rue de la Béchade
33076 BORDEAUX

Tél : 05 56 56 67 02
Site web : ch-perrens.fr/offre-de-soins/addictologie
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 10h à 17h sauf le jeudi jusqu'à 15h30
Substitution : Du lundi au vendredi délivrance de méthadone
Autre : Equipe Mobile Addiction Parentalité (EMAP) : contact possible sur l'adresse emap@ch-perrens.fr

Voir la fiche détaillée