© Drogues Info Service - 6 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Se sevrer des benzodiazépines (anxiolytique)

Par Profil supprimé Postée le 30/10/2019 20:29

> Bonjour, je suis sous Xanax 5mg par jour et je souhaiterais switcher sur une autre molécule de la même classe qui a une demi-vie plus longue afin d'entamer un sevrage en douceur, laquelle me conseillerais vous ? Valium, Victan, Nordaz, Lysanxia ? merci

---

Mise en ligne le 03/11/2019

Bonjour,

Notre service n'a pas pour mission de répondre à des questions de prescription d'ordre médical, nous n'en avons pas la compétence.

Nous vous conseillons donc de vous tourner vers votre médecin traitant ou vers un médecin psychiatre ou encore un médecin addictologue, qui , seuls pourront vous indiquer comment procéder (changement d'anxiolytique, dosage etc).

Si cela ne vous est pas possible, vous pouvez également vous tourner vers une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC).

Ce sont des lieux qui peuvent vous accueillir de manière non jugeante dans un cadre confidentiel et gratuit.

Ces structures s'adressent aux jeunes de 12 à 25 ans qui se trouvent en difficultés avec leurs consommations de produits. Ils pourront vous conseiller au mieux pour votre démarche de sevrage.

L'accueil est assuré par une équipe généralement constituée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Nous vous mettons un lien pour faire une recherche de CJC dans votre département.

Si vous retenez la piste de la CJC, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants pour une orientation affinée au plus près de chez vous.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit d'un fixe) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)