

Vos questions / nos réponses

# Dépendance anxiolytiques

Par [Kipouille](#) Postée le 02/08/2023 16:55

Bonjour, Je suis prends des anxiolytiques depuis un peu plus de 2 ans, depuis le début de l'année je tente un sevrage mais c'est très compliqué, j'ai fais pas de rechutes. J'ai quand même réussi à beaucoup espacer mes prises et je peux passer plusieurs jours sans en prendre mais je finis toujours par être rattrapée par les symptômes de manque. C'est le cas aujourd'hui. Ma dernière prise de médicaments date de vendredi à un assez gros dosage, je n'ai rien repris depuis et j'ai ce soir de gros symptômes de manque. Je ne sais pas vraiment quoi faire pour les atténuer.

---

**Mise en ligne le 03/08/2023**

Bonjour,

Nous saluons votre souhait de réduire ou vous libérer d'une consommation d'anxiolytiques devenue probablement problématique dans votre vie.

Vous n'indiquez pas précisément de quel type d'anxiolytiques il s'agit et dans l'hypothèse où ils feraient partie de la famille des « Benzodiazépines » il nous paraît utile de vous joindre la fiche « Benzodiazépines » extraite de notre site dans laquelle vous pourrez retrouver de nombreuses informations. Notamment concernant le sevrage à la rubrique « Dépendance ».

Il est important parmi ces effets, de considérer ce que l'on appelle « l'Effet rebond » qui se manifeste par la réapparition de symptômes antérieurs au traitement, avec une intensité augmentée. Il s'agit le plus souvent d'un retour de l'anxiété, parfois plus fortes qu'avant le traitement. Là encore, vous retrouverez ces informations dans la fiche ci-jointe.

Les effets au sevrage d'un traitement anxiolytique débutent en général 24h après l'arrêt et s'intensifient pour atteindre un pic autour de 48 à 72h. Ils peuvent durer jusqu'à 10 jours. Après cette phase aigüe de l'arrêt, un état de mal être peut persister plusieurs semaines, parfois davantage. S'ils peuvent se révéler d'un caractère envahissant et très éprouvants, ils ne présentent pas de risque pour la santé. Ces effets et cette chronologie sont très variables d'une personne à l'autre, en fonction des habitudes de consommations (ancienneté, intensité) et des éventuelles consommations associées. Afin d'atténuer ces symptômes, il nous paraît important de les identifier séparément et de tenter de trouver des réponses à chacun.

Cependant, conscients qu'il peut se révéler très difficile de franchir les étapes du sevrage seul, des professionnels de santé spécialisés sur la question de l'addiction proposent des consultations individuelles, confidentielles et non payantes pour venir en soutien et en accompagnement aux usagers en difficulté. Différents types de prise en charge sont possibles. Le lien ci-dessous « Se faire aider » vous apportera des informations concernant ces différents types d'aide.

Nous vous joignons plusieurs liens de dispositifs ci-dessous. Il en existe d'autres à Toulouse. Si vous souhaitez davantage d'informations sur les prises en charge ou encore être soutenue ponctuellement dans votre démarche, nous sommes joignables au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit) ou par chat via notre site de 14h à minuit tous les jours de la semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Nous vous encourageons dans votre démarche.

Bien cordialement

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre co**

---

### **[AAT : Addictions Accueil Thérapeutique - CSAPA](#)**

35, route de Blagnac  
**31200 TOULOUSE**

**Tél :** 05 34 40 01 40

**Site web :** [aat31.wordpress.com](http://aat31.wordpress.com)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h (lundi matin réunion d'équipe -> répondeur, réouverture du standard à 13h)

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations sur rendez-vous avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Association Addictions France 31 - CSAPA](#)**

21 boulevard Silvio Trentin  
**31200 TOULOUSE**

**Tél :** 05 61 62 14 26

**Accueil du public :** Lundi et Jeudi : 09h-13h/14h-18h, les Mardis et Vendredis jusqu'à 19h Mercredi : 09h-13h Permanence sans rendez-vous les mardis de 11h à 13h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA Maurice Dide](#)**

Place Lange  
Hopital la Grave  
**31059 TOULOUSE**

**Tél :** 05 61 77 80 82

**Secrétariat :** Du lundi au jeudi de 9h30 à 13h30 et de 14h à 16h30. Le vendredi de 9h30 à 12h

**Accueil du public :** Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h. Le vendredi de 9h30 à 12h

**Substitution :** Dispensation du lundi au jeudi de 9h30 à 13h30 et le vendredi de 9h30 à 11h30

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Pôle addictologie du Centre Hospitalier Joseph Ducuing**

15, rue de Varsovie  
**31027 TOULOUSE**

**Tél :** 05 61 77 34 48

**Site web :** [www.hopitaljosephducing.fr](http://www.hopitaljosephducing.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Benzodiazépines](#)
- [Se faire aider](#)