© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage xanax

Par Ele Postée le 07/04/2024 22:10

> Bonjour, Alors voilà pour donner un contexte. J'étais suivis par mon médecin généraliste pendant deux ans pour une anxiodepression. Je prenais de la sertraline et du xanax. J'ai eu mon dernier rendez-vous chez mon médecin la semaine dernière pour commencer un sevrage à ces médicaments. Mais pour être honnête j'avais déjà arrêté de prendre du xanax fréquemment quelques semaines avant ce rdv. Je m'y suis pas prise de la meilleure des façons. J'ai arrêté le traitement assez brutalement alors que j'en prenais environ 4 par jours voir plus. Je deviens facilement dépendante alors ça ma mené plusieurs fois a dépasser les doses prescrites par mon medecin. Je ne ressentais pas trop de symptômes de manque mais maintenant si. J'y pense constamment, j'ai comme une impression d'étouffer par moments, je fais des cauchemars/insomnies, j'ai mal au ventre par moments, des palpitations comme des genre de mini crises. Je ne sais pas si c'est purement psychologique mais ça reste super désagréable. Je voulais savoir si il y avait des astuces ou bien juste des conseils pour mieux vivre son sevrage et éviter de craquer ? Merci d'avance.

Mise en ligne le 10/04/2024

Bonjour,

Vous nous sollicitez pour obtenir des conseils en vue de mieux vivre votre sevrage au Xanax (anxiolytique de la famille des benzodiazépines) et Sertraline (antidépresseur de la famille des ISRS).

Vous nous indiquez avoir tenté d’arrêter brutalement le Xanax et avoir subi des symptômes très désagréables. En effet, toute prise de benzodiazépines, même sur du court terme, nécessite d’envisager un arrêt très progressif en vue d’un arrêt complet.

Les symptômes que vous nous décrivez ne sont pas psychologiques, ils découlent réellement des effets connus de ce type de sevrage. L’arrêt total expose à un risque d’effet rebond. Il s’agit de la réapparition plus intense de symptômes présents avant le traitement. Notamment d’un retour de l’anxiété et de l’insomnie, souvent d’intensité plus forte qu’avant le traitement. Ce phénomène peut apparaître quelques heures à quelques jours après la dernière prise (en cas d'arrêt brutal), et s’atténue progressivement en 1 à 3 semaines.

Pour que vous disposiez de toutes les informations qui vous seront utiles, nous vous transmettons en bas de page notre fiche produit « benzodiazépines ». Nous vous encourageons à lire le chapitre « dépendance » pour vous permettre de bien identifier les effets liés au manque afin de mieux les appréhender.

Par ailleurs, il serait important d'échanger avec votre médecin en toute transparence sur la réalité de vos prises par le passé. Il est utile qu'il puisse vous accompagner au mieux et au plus près de votre réalité. D'autant plus que vous faites face à deux sevrages simultanés (Xanax et Sertraline), ce qui peut vous rendre le sevrage plus pénible et difficile.

Sachez que vous pouvez également consulter des professionnels en addictologie qui sauront vous conseiller au mieux dans cette étape. Il est souvent indiqué pour tous sevrages de solliciter plusieurs professionnels pour une prise en charge qui soit la plus complète.

Outre votre médecin traitant ou un médecin addictologue, se rapprocher d'un psychologue serait utile pour vous aider à surmonter les pensées liées au manque des produits. Il est possible d'être accompagné individuellement pour permettre de mettre en œuvre des stratégies facilitant la démarche de sevrage.

Cela est possible dans le cadre des Consultations Jeunes Consommateurs destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux accueillent et soutiennent toute démarche de réduction ou d'arrêt des substances licites ou illicites. Les consultations sont confidentielles et gratuites.

Si cette démarche vous intéresse, nous vous joignons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles ». Il vous suffira de renseigner votre ville et de sélectionner « Consultation Jeunes Consommateurs ».

En attendant, nous vous conseillons de réfléchir à la mise en place d'activités qui soient sources de détente et de plaisir. L'idée étant d'occuper vos pensées autour de nouvelles habitudes pour focaliser votre attention et éloigner tout ce qui à trait à la frustration ou au manque. Ce peut être n'importe quel type de loisir du moment que cela vous plaît et vous apaise (sortie, promenade, activités créatives, physiques et sportives, lecture, cinéma, etc.).

Sachez que vous pouvez aussi solliciter d'autres internautes qui connaissent une situation similaire à la vôtre, via le "forum des discussions" de notre site internet. Cet outil peut vous encourager dans vos efforts d'arrêt en échangeant avec d'autres personnes qui pourront vous conseiller en partant de leur expérience propre.

Vous trouverez ce lien en bas de page.

Enfin, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Fiche produit benzodiazépines