

# Dépendante aux benzodiazepines

Par [Emilia](#) Postée le 07/09/2025 09:23

Bonjour, Comme le titre l'indique, je suis devenue dépendante des benzodiazepines. J'ai commencé à en consommer il y a seulement 5 mois, mais à de très fortes doses. Benzos classiques et RC. Très fortes doses car même sans aucune tolérance ça ne me faisait strictement rien et j'avais besoin de fortes doses pour ressentir les effets (15mg lexomil, ou 6mg bromazolam, ou 6mg pyrazolam). Je les combinais avec 600mg de pregabaline. J'ai commencé ça par désespoir car à 26 ans et après avoir TOÛT essayé, je devais trouver une solution concrète: Je souffre de phobie sociale terrible depuis enfant. Il m'est impossible de sortir en bas de chez moi pour aller à l'épicerie, je ne vie pas. Bref, depuis 5 mois je renaiss: J'ai enfin une vie normale, j'ai fait des entretiens d'embauche, je travaille, j'ai fait de nouvelles rencontres amicales, je sors avec, je fais des restos, des soirées, j'ai commencé à faire de la danse en club (j'en ai toujours rêvé), je vais dans des endroits bondés et je discute sans aucun problème, j'ai même rencontré quelqu'un avec qui ça se passe très bien... C'est la première fois de ma vie que je vie. Sauf que: sachant que c'est extrêmement addictif, j'ai mis en place un jour de pause par semaine où je ne prends rien, pensant naïvement que ça allait réduire la dépendance. J'ai constaté que pendant ce jour, je me sens extrêmement mal psychologiquement (anxiété intense avec grosses douleurs à la poitrine, et déprime avec idées noires, cauchemars la nuit). Je n'avais jamais eu cela n'y eu ce genre d'idées de toute ma vie ! C'est comme si je ne contrôlais plus mon cerveau, mes pensées. J'ai continué. Sauf que cette anxiété/déprime sur mon jour de pause devenait de plus en plus intense au fil des semaines. J'ai donc compris que ces substances, malgré tout le bien qu'elles me font, étaient parallèlement en train de me tuer le cerveau. J'ai décidé d'arrêter (malgré moi): Un week end j'ai décidé de profiter de ne pas travailler, de rester à la maison, et de ne rien prendre du tout. Quelle erreur ! En plus des symptômes mentaux, les symptômes physiques sont apparus: au début maux de tête vertiges tremblements tachycardie, puis au fil de la journée j'ai fini par faire 2 malaises et convulser. J'ai une peur énorme, car je me dis que si je réagis comme ça avec seulement un ou deux jours d'arrêt, alors que souvent les gens ressentent les symptômes de sevrage plusieurs jours après l'arrêt. Que me réservent les jours d'après ? Bien sur je n'ai pas eu la réponse car après mes convulsions j'ai repris mes benzos. Quant à la diminution progressive: j'ai été voir 2 psychiatres et 1 addictologue: les 3 m'ont dit de faire d'une façon totalement différente, j'ai l'impression qu'ils n'y connaissent rien... et impossible d'aller en centre de désintoxication (ma famille ne se doute de rien). Quant aux CSAPA, il n'y a plus de place et les rdv sont sur liste d'attente. J'ai besoin d'aide, de conseils, et surtout de beaucoup de courage, car je sais que le sevrage progressif sur plusieurs mois est un long fleuve de souffrances. Et je suis extrêmement triste de savoir que ma vie d'avant avec phobie sociale va reprendre, donc double peine.

Bonjour,

Les différentes molécules que vous citez sont connues effectivement comme pouvant conduire assez rapidement à un phénomène de tolérance et de dépendance. Cela est d'autant plus vrai lorsque ces substances sont associées entre elles et prises à de forts dosages.

Comme vous le lirez dans le document joint ci-dessous, l'apparition des symptômes de sevrage est assez variable selon les individus et le type de benzodiazépines. La sévérité et la durée de ces symptômes varient aussi selon les personnes et le type de molécules.

Nous ne pouvons que vivement vous recommander de vous faire accompagner médicalement et psychologiquement pour ce sevrage. Bien qu'il puisse y avoir de l'attente pour un 1<sup>er</sup> rendez-vous, vous rapprocher d'un CSAPA spécialisé dans la prise en charge des pharmacodépendances serait une bonne idée effectivement. La piste du libéral permettrait peut-être quant à elle de pouvoir être reçue plus rapidement. Nous ne savons pas quels ont été exactement vos freins à donner suite aux consultations auprès des psychiatres et de l'addictologue déjà rencontrés.

Si vous souhaitez revenir vers nous pour en échanger, n'hésitez pas bien entendu. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

---

**En savoir plus :**

- ["Les benzodiazépines"](#)