© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je ne peux pas vivre sans benzodiazepine.

Par ExistentialDread Posté le 05/10/2025 à 10h23

Bonjour,

Étudiant de 23 ans. J'ai été diagnostiqué d'un TOC depuis mes 12 ans. 2 hospitalisations en psychiatrie à mes 16 et 19 ans. Je prends actuellement un antidépresseur (paroxetine) à 60mg (dose maximale) mais ça ne me fait rien. J'ai des angoisses horribles sur la vie après la mort, la peur de souffrir éternellement après la mort, et je passe mes journées à lire sur Reddit des choses sur la philosophie à propos de la conscience, de la vie après la mort, de l'existence du libre arbitre et du fait qu'on est juste un amas d'atomes organisés sans but perdus sur un caillou sur un bras de galaxie perdu au milieu de nulle part. Il n'y a rien, ni Dieu ni personne pour nous protéger et je suis juste la à passer mes journées à essayer de trouver une solution à tout ça, mais je comprend bien que la mort est inévitable mais qu'on pourrait tout à fait souffrir pour l'éternité après la mort.

Bref pour en venir au sujet, je suis tellement terrifié par ces idées que je prends de plus en plus de Lexomil (un benzo). Au départ c'était 3mg, puis 6mg (une barrette) et hier j'ai meme pris 2 barrettes d'un coup. Le problème c'est que c'est le seul médicament qui calme mes angoisses (même si ça ne dure pas longtemps) et qui me sort temporairement de l'horreur dans laquelle je vis. Je viens ici non pas pour dire que j'ai envie d'arrêter les benzos, mais que sans eux je serais probablement plus de ce monde. Je ne peux pas m'en passer et je ne peux survivre que grâce à eux. Je suis terrifié à l'idée qu'un jour ils arrêtent de marcher. J'ai essayé la thérapie cognitivo comportementale mais ça n'a pas marché. Je demande juste sil est possible que je puisse prendre des benzodiazepines toute la vie. Je me fiche d'être addict, je sais juste que je ne pourrai jamais vivre sans.

1 réponse

Profil supprimé - 23/08/2026 à 01h32

Salut
Ecris moi si tu bois ce message