

Vos questions / nos réponses

# Usage des benzodiazepines

Par [Anxiety](#) Postée le 28/11/2025 08:39

Bonjour, Je suis un homme de 27 ans habitant en région parisienne. J'ai des problèmes d'angoisse très forts et j'utilise du Lysanxia (Prazepam) à hauteur de 20mg par jour et j'alterne aussi avec du Lexomil (bromazepam) entre 6 et 9 mg par jour. Si je n'en prends pas, ma vie est tout simplement un enfer. Cela fait depuis le mois d'aout environ que ma consommation est devenue journalière. La vie sans benzodiazépine est tout simplement un calvaire pour moi. Ma seule peur est le développement d'une tolérance, particulièrement vis-à-vis des effets anxiolytiques des benzodiazépines. Je voulais savoir si une consommation à long-terme pour un cas comme le mien (trouble de l'anxiété sévère) pouvait être envisagé ou bien si le traitement à long-terme allait rendre mon angoisse encore pire avec le développement d'une tolérance nécessitant des doses toujours plus fortes. Je suis bloqué entre la peur de la tolérance et le fait qu'il faille augmenter les doses toujours plus pour atteindre un état d'anxiolyse et le fait qu'une journée sans benzo est pour moi un véritable cauchemar.

---

**Mise en ligne le 02/12/2025**

Bonjour,

Nous sommes sensibles aux difficultés d'anxiété qui vous concernent et allons tenter de vous indiquer quelques pistes de réflexion et d'orientation.

Nous ignorons si vous êtes suivi par un médecin traitant ou un psychiatre, ni si vous bénéficiez d'un soutien psychologique pour traiter l'anxiété.

Il nous paraît important que vous puissiez évoquer toutes ces interrogations avec votre médecin prescripteur et évaluer avec lui les bénéfices/risques à maintenir ce traitement de cette manière.

En ce qui concerne le trouble de l'anxiété sévère, une prise en charge complète nécessite un soutien psychothérapeutique. Outre la médication, il existe de nombreuses techniques et soutiens thérapeutiques pour ne pas subir de symptômes trop envahissants et mener une vie acceptable.

En règle générale, les traitements à base de benzodiazépines ne doivent pas dépasser 12 semaines (sevrage compris). Au-delà ils perdent en efficacité et comme vous le constatez peut-être, il y a un phénomène de tolérance qui oblige à augmenter les doses pour ressentir l'effet escompté. Les benzodiazépines nécessitent systématiquement une diminution progressive avant d'envisager l'arrêt.

Pour plus d'informations, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre fiche produit « benzodiazépine » pour mieux connaître les modes d'action, effets et phénomènes de dépendance.

Ainsi, nous vous encourageons grandement à vous rapprocher de votre médecin prescripteur pour lui exprimer toutes vos inquiétudes et interrogations. Il importe de ne pas vous retrouver isolé dans ce contexte de souffrance et d'incertitude. Il sera en mesure d'établir un protocole adapté à vos besoins.

De plus, sachez qu'il est possible de solliciter l'avis d'un médecin addictologue pour tenter de trouver la solution la plus sûre et convenable, dans ce contexte de fragilité.

Il existe des consultations spécialisées en addictologie individuelles, confidentielles et gratuites. Elles ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt d'une pratique addictive.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous joignons en bas de page plusieurs orientations possibles dans votre ville. Si celles-ci ne vous conviennent pas, vous pouvez utiliser notre rubrique "adresses utiles". Il vous suffira d'indiquer la ville et de sélectionner "consultation médicale" ou "sevrage ambulatoire" ou encore "Consultation Jeune Consommateur".

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, nos écouteurs sont disponibles par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Également par tchat 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

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes**

---

[CSAPA Pierre Nicole : Centre Vaucouleurs](#)

3 rue de Vaucouleurs  
75011 PARIS

**Tél :** 01 55 28 94 00

**Site web :** [www.pierre-nicole.com](http://www.pierre-nicole.com)

**Secrétariat :** Lundi : 14h-20h00 - Mardi au jeudi de 10h-13h et de 14h-18h et vendredi jusqu'à 17h00

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous : Lundi de 9h-13h et de 14h-20h - Mardi et jeudi de 9h-12h et de 14h-18h - Mercredi et vendredi 9h-13h et de 14h-17h00.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Consultation d'Addictologie : Hôpital Saint-Antoine**

184, rue du Faubourg Saint-Antoine  
75012 PARIS

**Tél :** 01 49 28 29 17

**Site web :** [saintantoine.aphp.fr/psychiatrie/](http://saintantoine.aphp.fr/psychiatrie/)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi: 9h-12h30 et de 13h30-16h30

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA La Corde Raide**

6, place Rutebeuf  
75012 PARIS

**Tél :** 01 43 42 53 00

**Site web :** [www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes](http://www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes)

**Secrétariat :** Lundi: 9h-17h30 - Mardi: 9h-18h - Mercredi: 13h-20h - Jeudi de 9h-19h00 - Vendredi de 9h-13h.

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi

**Consultat<sup>o</sup> jeunes consommateurs :** Consultations sur place et sur rendez-vous, avec/sans entourage.

**Substitution :** Délivrance de traitement de substitution aux opiacés. L'unité est ouverte: lundi 8h45-13h et de 14h-16h30- mardi de 10h45-13h et de 14h-16h30- mercredi 14h-17h30- Jeudi de 11h15-13h et de 14h-18h et Vendredi de 9h à 12h30.

**Service de prévention :** Intervention de prévention au sein des établissements scolaires ou des structures spécifiques à la demande.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Fiche produit benzodiazépines](#)