

Vos questions / nos réponses

## Arret Xanax 0 25

Par [Didi1950](#) Postée le 01/02/2026 07:05

Bonjour Je souhaite arrêter le XANAX 0,25 que je prends depuis des années. Un 0 25 le soir est un rituel mais comment passer de ce rituel à rien ? Rebond même si la dose est faible ? J'ai 75 ans. Merci de votre réponse.

---

**Mise en ligne le 03/02/2026**

Bonjour,

Nous comprenons votre difficulté à entreprendre l'arrêt total du Xanax d'autant plus vu l'ancienneté de votre traitement. Même à 0,25 mg, il est possible de ressentir des symptômes de sevrage ainsi que l'effet rebond. Ce phénomène est toutefois transitoire.

Nous vous conseillons d'échanger avec votre médecin généraliste afin de déterminer ensemble un protocole de diminution progressif et d'arrêt qui vous conviendra le mieux. Chaque situation est singulière et la mise en place sous avis médical de ce protocole vous permettra de gérer les éventuels symptômes de sevrage (troubles de l'anxiété, de l'irritabilité, ou encore douleurs et tensions musculaires par exemple) et d'atteindre dans les meilleures conditions possibles votre objectif d'arrêt.

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de réponse.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour votre démarche de sevrage.

Bien cordialement.

---