

Forums pour les consommateurs

Sevrage anxiolytiques

Par Valoche Posté le 07/09/2026 à 06h47

Bonjour

J'ai besoin de témoignages et d'aide pour m'orienter.

Je souffre de troubles paniques et j'ai trouvé une psychiatre qui a souhaité commencer par changer mon antidépresseur que je prends depuis 20 ans. J'étais d'accord mais j'ai préféré entrer en clinique. On m'a sevrer en 3 jours de mon ancien antidépresseur avec introduction du nouveau et pour atténuer l'effet rebond, on m'a prescrit un anxiolytique (Seresta) 40mg par jour sans m'informer de l'addiction. En sortant au bout de 5 semaines, je n'étais pas forcément bien. J'ai fait une attaque de panique 1 semaines plus tard, ma psy étant en congé, j'ai pris un rdv avec un psychiatre sur une plate-forme. Il m'a augmenté mon antidépresseur et aussi le Seresta en me disant que j'étais certainement encore sous le sevrage de mon ancien antidépresseur car sevrage trop rapide. Petit à petit, je me suis sentie mieux. Le 25 août, je revois ma psychiatre, elle souhaite me faire arrêter le Seresta en baissant de 10mg sur 60mg toutes les semaines, elle ne m'informe pas non plus de l'addiction et des effets du sevrage. Et évidemment, 4 jours après, ce que je pensais être une grosse crise d'angoisse était en fait les symptômes du sevrage trop rapide. Et là c'est le choc en me renseignant sur internet. Je découvre l'enfer dans lequel je suis tombée alors même que je n'ai pas eu le temps de travailler sur mes vrais traumas. Je décide seule de diminuer seulement de 5mg et de nouveau 4 jours plus tard pas bien. Donc je demande un rdv en urgence à ma psy en lui demandant s'il est possible de faire un sevrage plus doux. Refus total de sa part, refus aussi de remplacer le Seresta par un anxiolytique plus facile à sevrer et en gouttes. Et elle ne souhaite plus me suivre.

Tout ça m'a traumatisé en plus de ce que j'ai déjà subi et que j'essaie de soigner.

Je viens vers vous pour avoir des retours sur vos expériences et comment vous avez réussi à vous en sortir.

J'ai extrêmement peur !

Désolé pour le pavé. Merci beaucoup !