

Vos questions / nos réponses

Sevrage anxiolytique et antidépresseur

Par [karim42100](#) Postée le 20/09/2026 13:54

je suis sous anxiolytique depuis 1994 Alprazolam 0.50 mg 3 fois par jours , et aussi depuis 2000 sous Fluoxetine 20mg 1 fois par jour . A la base ces médicaments m'avais été prescrit pour des crises d'angoisse sévère . J'arrive maintenant a mieux géré mes crises d'angoisse et je ne me met plus en situation pour qu'elle arrivent . j'ai déjà essayer de diminué juste en prenant du 0,25 mg en Alprazolam mais jusqu'au soir ou je doit prendre le 0,50 mg je suis en panique je ne bouge pas de chez moi du coup j'ai renoncé . Le médecin quand a lui me propose carrément de ne pas prendre celui du midi du coup je ne lui dit plus rien . comment puis je faire je me sent prisonnier de ce traitement cela fait déjà 30 ans que je suis sous Bendiadozépine j'ai maintenant 53 ans et voudrais bien m'en sortir

Mise en ligne le 23/09/2026

Bonjour,

En effet, il est positif que vous cherchiez des solutions pour vous sevrer des benzodiazépines.

Si vous envisagez une réduction progressive avec un autre interlocuteur, vous pouvez vous rapprocher d'un Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il s'agit de consultations individuelles, confidentielles et gratuites. 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 des substances licites ou illicites. En fonction de vos besoins, il vous sera proposé un soutien personnalisé adapté à besoins.

Si cette alternative vous intéresse, vous trouverez en bas de page 3 orientations possibles dans votre ville. Il vous suffit de les contacter pour obtenir un rendez-vous.

En attendant, nous vous glissons ci-dessous notre fiche produit « benzodiazépines », pour disposer de toutes informations utiles notamment dans la rubrique « dépendance ».

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation ou pour toute autre question, vous pouvez joindre nos écoutants 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.

A partir du 1er octobre 2026, notre service modifie ses horaires d'ouverture : notre ligne téléphonique sera ouverte 7j/7 de 8h à 23 et le tchat de 12h à 19h.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

[Centre Rimbaud et dispositif TAPAJ - Dispositif de Travail Alternatif payé à la journée](#)

2, boulevard des Etats-Unis
42000 SAINT ETIENNE

Tél : 04 77 21 31 13

Site web : www.centre-rimbaud.fr/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h (17h dernier rendez-vous)

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez vous du lundi au vendredi Rendez vous à prendre au secrétariat du centre Rimbaud : 04 77 21 31 13

CAARUD : Accueil CAARUD (sans rendez-vous) les lundi de 9h15 à 12h mardi de 9h15 à 12h et de 14h à 18h mercredi de 14h à 18h jeudi de 9h15 à 12h /et accueil femmes de 14h à 18h/ et vendredi de 9h15 à 12h et de 14h à 18h (possibilitié le reste de la semaine su

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA 42 \(du Centre hospitalier de Firminy\)](#)

58 rue Robespierre
42100 SAINT ETIENNE

Tél : 04 77 21 35 13

Site web : www.csapa42.fr/

Secrétariat : Lundi de 9h à 16h30 Mercredi de 9h à 16h et Jeudi de 9h à 12h

Accueil du public : Lundi de 9h à 16h30 Mardi de 9h à 19h Mercredi de 9h à 17h Jeudi de 9h à 18h30
Vendredi de 9h à 17h et 2 Samedi par mois de 9h à 12h

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur les benzodiazépines](#)