

Fiche d'information

Anxiolytiques

Quel bénéfice attendre de ce médicament ?

Les anxiolytiques, appelés aussi tranquillisants, sont des médicaments destinés à soulager l'anxiété, fréquente dans des pathologies psychiques ou non ou encore au décours de certains évènements de la vie quotidienne. L'anxiété peut se définir comme une inquiétude exagérée et invalidante pour la vie quotidienne. Les anxiolytiques permettent de soulager la tension nerveuse ou d'autres manifestations d'angoisse.

Ce sont des médicaments uniquement **symptomatiques**, rapidement efficaces pour atténuer l'anxiété. Les anxiolytiques ne guérissent pas l'anxiété, mais en allègent les symptômes comme les sensations de poids sur la poitrine, les sensations d'étouffement et de gorge serrée, les palpitations, l'irritabilité, certains tremblements, la transpiration excessive, l'insomnie, etc…

Utilisés à bon escient, ces médicaments sont utiles dans le cadre de votre prise en charge globale. Ainsi le traitement au moyen d'un anxiolytique ne constitue qu'un traitement d'appoint dont la durée doit être limitée (quelques semaines) et réévaluée périodiquement car il existe un risque d'accoutumance (perte d'efficacité nécessitant une augmentation des doses pour obtenir la même efficacité), de dépendance et de surconsommation, notamment dans le cas des benzodiazépines. De plus, l'usage d'un anxiolytique doit très souvent être associé à un soutien psychologique ou éventuellement à un autre traitement médicamenteux (antidépresseur par exemple).

Les médicaments anxiolytiques possèdent aussi des propriétés relaxantes.

La posologie doit être rigoureusement respectée comme noté sur votre ordonnance.

La durée de prescription des anxiolytiques est limitée à 12 semaines et doit être réévaluée pour éviter une dépendance psychologique et/ou pharmacologique.

N'interrompez jamais brusquement votre traitement, même si vous vous sentez mieux, car les symptômes de l'anxiété ou l'insomnie pourraient réapparaître très vite. L'arrêt du traitement doit toujours se faire par diminution progressive de la dose afin d'éviter la réapparition des signes cliniques qui ont motivé la prescription de ces médicaments.

Quelques conseils pour diminuer l'anxiété :
Pratiquez une activité physique adaptée dans la journée (vous pouvez commencer par un peu de marche par exemple).
Participez à des activités telles que la relaxation, le yoga, la sophrologie ou toute autre activité pouvant vous aider à vous relaxer.
Evitez les situations répétées de manque de sommeil et la consommation d'excitants : café, thé, cola, drogue.

Quels sont les médicaments ?

Les anxiolytiques sont principalement représentés par la famille des benzodiazépines mais d'autres médicaments anxiolytiques peuvent être utilisés.

Des médicaments appartenant à d'autres classes thérapeutiques peuvent aussi être indiqués : la cyamémazine (TERCIAN®), molécule appartenant à la famille des antipsychotiques, a pour indication essentielle la diminution de l'anxiété et certains antidépresseurs dans le Trouble Anxieux Généralisé. Pour ces médicaments-là, se reporter aux fiches spécifiques.

Famille	Dénomination commune	Nom du princeps	Présentations	Remboursement et conditions de prescription

Benzodiazépines	Clotiazépam	VERATRAN®	comprimé à 5mg, 10mg sécable comprimé à 10 mg sécable	Remboursé Durée de prescription limitée à 12 semaines
	Oxazépam	SERESTA®	comprimé à 10mg, 50mg sécable	
	Alprazolam	XANAX®	comprimé à 0.25mg, 0.50mg, 1mg sécable	
	Lorazépam	TEMESTA®	comprimé à 1mg, 2.5mg sécable	
	Bromazépam	LEXOMIL®	comprimé à 1.5mg, 6mg sécable	
	Diazépam	VALIUM®	comprimé à 5mg, 10mg solution buvable à 1%	
	Clobazam	URBANYL®	gélule à 5mg comprimé à 10mg, 20mg sécable	
	Prazépam	LYSANXIA®	comprimé à 10mg, 40mg sécable solution buvable à 15mg/ml	
	Nordazépam	NORDAZ®	comprimé à 7.5mg, 15mg sécable	
	Loflazépate	VICTAN®	comprimé à 2mg sécable	
	Clorazépate	TRANXENE®	gélule à 5mg, 10mg, 20mg solution injectable à 20mg/2ml	
Antihistaminiques	Hydroxyzine	ATARAX®	solution buvable à 2mg/ml comprimé à 25 mg sécable solution injectable à 100mg/2ml	
Autres	Buspirone	BUSPIRONE®	comprimé à 10 mg sécable	
	Etifoxine	STRESAM®	gélule à 50mg	N’est plus remboursé depuis Septembre 2021

Comment prendre votre médicaments ?

Vérifiez bien le dosage des comprimés ou des gélules que vous a prescrits votre médecin.
Les comprimés (sans les écraser) et les gélules (sans les ouvrir) doivent être avalés avec un verre d’eau, en position assise ou debout.

Les gouttes doivent être comptées à l’aide de la pipette contenue dans la boîte du médicament. Il est important de préparer un médicament avec son compte-gouttes approprié en le tenant verticalement.

Que faire en cas d’oubli d’une prise ?

Si le retard est de **moins de deux heures**, prenez immédiatement le médicament.
Au-delà de deux heures, sautez la prise et prenez la quantité prescrite la fois suivante.
En cas de prise unique, si vous avez oublié la prise unique du matin, vous pouvez la prendre dans la journée. Si vous avez oublié la prise unique du soir, attendez la prise prévue le lendemain.

Ne doublez jamais les doses pour compenser l’oubli d’une prise.

Quels effets indésirables peuvent apparaître ?

Ces médicaments sont généralement bien tolérés. Toutefois leurs effets indésirables doivent être surveillés et évalués : somnolence en début de traitement, et pour les benzodiazépiones, faiblesse musculaire, perte de réflexes, perte de mémoire, risque d’accoutumance, perte d’efficacité nécessitant une augmentation des doses pour obtenir la même efficacité, risque de dépendance au long cours, et parfois réactions paradoxales notamment nervosité, et excitation.

Ces effets indésirables peuvent ne jamais apparaître et sont différents d'une personne à l'autre.

Dans leur grande majorité, ils ne sont pas graves. Certains régressent, dès les premières semaines du traitement. Il faut les connaître pour pouvoir les identifier ou les éviter et, dans tous les cas, parlez-en à votre médecin qui recherchera une solution pour les atténuer, voire les faire disparaître.

Effets	Que dois-je faire ?
Somnolence, baisse de vigilance	Evitez de conduire ou d'utiliser des machines qui pourraient s'avérer dangereuses. Soyez prudent dans les situations qui nécessitent de l'attention. Parlez-en à votre médecin qui pourra éventuellement réévaluer les doses et leur répartition dans la journée.
Sensation de fatigue, de faiblesse musculaire	Evitez de conduire ou d'utiliser des machines dangereuses. Parlez-en à votre médecin.
Irritabilité, agressivité, excitation (peu fréquent)	Parlez-en à votre médecin.
Troubles de la mémoire	Cet effet indésirable est généralement transitoire, et disparaît à l'arrêt du traitement. Parlez-en à votre médecin.
Vertiges, troubles de l'équilibre, sensation de malaise en se levant	Levez-vous lentement. Si vous êtes couché, asseyez-vous un moment avant de vous lever doucement. Si les symptômes persistent, faites contrôler votre tension artérielle. Parlez-en à votre médecin.

ette fiche fait mention des effets indésirables les plus souvent rencontrés par les patients ; d'autres effets plus rares peuvent parfois apparaître ; parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

Que surveiller pendant le traitement ?

Prévenez immédiatement votre médecin en cas d'apparition d'une somnolence excessive, de signes de confusion, de gêne respiratoire ou de troubles du comportement.

Quelles précautions à observer ?

L'alcool
La prise d'alcool est contre indiquée, surtout en début de traitement, car elle peut entraîner une somnolence excessive, augmenter les effets indésirables, le mal-être et l'angoisse.

Les drogues
La consommation de ces produits peut favoriser une réapparition des troubles liés à votre maladie, de plus elle s'oppose à la réussite de votre traitement.

Les médicaments
Ne prenez pas de médicaments non prescrits par votre médecin. Demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien car les régulateurs de l'humeur peuvent présenter des interactions avec d'autres médicaments courants.

La conduite de véhicules et l'utilisation de machines
La prise de médicaments anxiolytiques, en raison des risques de somnolence, d'allongement du temps de réaction et de l'altération de la vision, interdit la conduite automobile ou l'utilisation de machine.

Projet de grossesse
Si vous envisagez une grossesse, parlez-en avec votre médecin. Lui seul sera à même d'évaluer la poursuite du traitement.

Cette fiche d'information a été réalisée par les professionnels de santé du Réseau P.I.C. (Psychiatrie- Information - Communication).
Toutefois, cette fiche est un support d'information non exhaustif qui doit vous permettre d'en parler plus largement avec votre médecin ou pharmacien.
© Copyright réseau PIC – 2026