

SEVRAGE ANXIOLYTIQUE (PRAZEPAM)

Par **Profil supprimé** Posté le 10/10/2019 à 11h48

Bonjour à tous,

Je suis à la recherche de personnes qui sont plus ou moins dans la même situation que moi.

Je prend du Prazepam depuis maintenant 4 ans. Je suis en train de baisser progressivement ce médicament, mais je me heurte à des symptômes de sevrage très difficile à gérer.

Voici les symptômes que je subis :

- maux de tête
 - vertiges, sensation de marcher de travers
 - très forte fatigue
 - rêves bizarres
 - engourdissements des mains et des pieds
 - manque de concentration
 - troubles de la mémoire
 - agitation
 - sensation d'être dans une autre dimension
- etc. etc.....

Je suis suivie par une psychiatre avec qui je suis tout à fait à l'aise et qui surtout, a ENFIN pris le temps de m'écouter, car les autres psychiatres et médecins qui me suivaient jusque là se contentaient de me faire des ordonnances sans se soucier des répercussions et de la dépendance que ces médicaments peuvent engendrer.

Je cherche cependant tout de même à échanger sur ce sujet, cela peut aider d'autres personnes, et vos témoignages et commentaires pourront également très certainement m'aider dans cette phase difficile.

Je pense qu'il est très important de parler de cela, car je trouve que la médecine prend ce sujet beaucoup trop à la légère au détriment de la santé physique et mentale des patients!

Si vous vous reconnaissez dans ce que j'ai écrit, n'hésitez pas, j'attends vos réponses avec impatience!

On pourra échanger plus en détails.

A bientôt

87 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/11/2019 à 20h58

Bonjour,
je suis dans une situation similaire à la votre : sevrage après plusieurs années de prise, difficulté à trouver un psychiatre à l'écoute, apparition des symptômes qui me font douter de la justesse du moment choisi pour arrêter...

Avez-vous une idée du temps de sevrage ? Combien de temps la molécule est-elle active dans l'organisme ?

Avez-vous mis en place quelque chose (thérapie, relaxation, traitement de substitution) pour vous aider à passer le sevrage ?

JE serais heureuse de pouvoir échanger plus en détails, n'ayant point dans mon entourage de personne ayant vécu cette petite épreuve.

Au plaisir de vous lire,
Perrine.

Profil supprimé - 27/12/2019 à 03h30

Suite de l'aventure : voici près de deux mois que j'ai cessé de prendre LYSANXIA 10mg. Deux premières semaines sans rien, mon homéopathe m'a alertée sur le fait que la demi-vie de cet anxiolytique était très longue, ce qui signifie qu'au moment d'arrêter le traitement, la concentration dans le sang est très élevée et qu'il faut un à deux mois pour qu'il y ait vraiment fin de son activité et donc sevrage (avec les symptômes à leur acmé). Conseil reçu et suivi : ménager une période de transition avec un autre anxiolytique doté d'une demi-vie très courte, c'est à dire qu'il ne faut qu'une journée pour que l'équivalent du dosage Lysanxia soit éliminé par le corps, pas d'accumulation et donc arrêt plus simple à gérer ensuite. Ceci pour adoucir l'arrêt, dangereux si trop brutal.

Jusque là : pas vraiment d'effets sur le moral, humeur à peu près similaire à celle avec lysanxia. Par contre symptôme physiques non

négligeable : grande fatigue, tensions musculaires fortes et permanentes, dents qui se serrent toutes seules la nuit avec douleurs mâchoire tête et cervicales au matin. Il est donc très important d'accompagner l'arrêt d'une pratique de défoulement (du sport!!) et de relaxation, quelle qu'elle soit ; travailler aussi la respiration (elle se "bloque" toute seule). De longues marches quotidiennes et une médecine douce en parallèle aide pas mal, source de soutien moral de la part du praticien qui encourage la transition.

BOn courage,

P.

Profil supprimé - 29/12/2019 à 03h09

Bonsoir

Je suis aussi passée par la case sevrage aux benzo

J'ai fait ça en hospitalisation de 3 semaines .

J'ai eu des symptômes horribles

- douleurs musculaires
- baisse de moral atroce
- palpitations
- nausée
- perte de poids
- je mangeais très peu et le peu que je mangeais devait être mixé
- affaiblie physiquement
- tremblements
- fatigué extrême
- fièvre
- hallucinations
- maux de tête
- difficultés a parler
- bégaiement
- troubles de la mémoire pareil aussi

C'était une période HORRIBLE mais contente d'avoir réussi quand même !

Profil supprimé - 27/02/2020 à 15h25

Bonjour,

Désolée pour la réponse tardive. Merci d'avoir répondu à mon premier message !

Cela me rassure de lire que je ne suis pas la seule personne dans ce cas... Ouf !

Stupidgirl bravo à toi pour ta persévérance et ta réussite !

Perrine15 j'espère que tu tiens le "coup" et que tu arriveras à te débarrasser définitivement de ces symptômes, très très difficiles à gérer...

De mon côté, j'ai arrêté définitivement le Prazépam depuis maintenant 6 semaines, avec une diminution progressive auparavant bien sûr.

Ces derniers jours sont compliqués car j'ai beaucoup de symptômes et me pose beaucoup de questions : combien de temps vont rester les symptômes, est-ce que ce n'est pas mes soucis d'anxiété qui ressurgissent etc etc.

Voici mes principaux symptômes :

- maux de tête
- sensation d'avoir le cerveau embrumé avec perte de mémoire et difficulté à me concentrer
- fatigue extrême
- baisse de moral
- bégaiement (je cherche souvent mes mots alors que je sais ce que je veux dire...)
- tremblements
- tête qui tourne
- frissons
- palpitations

.....

Au bout de combien de temps est-ce que ça allait mieux chez vous ? Car 6 semaines c'est long tout de même...

C'est très dur à gérer au quotidien car j'ai une fille en bas âge qui demande beaucoup de temps et d'énergie et je suis très vite dépassée et au bout du rouleau.

J'espère avoir de vos nouvelles (des bonnes allez! 😊)

A bientôt !!!

Profil supprimé - 01/03/2020 à 23h24

bonsoir

j'ai pris, mon premier TEMESTA à 15 ans (crise d'anxiété - panique). j'en ai 56 j'ai des hauts et des bas !
une longue période au fond du trou puisque j'ai associé le LEXOMIL et l'alcool.

Lorsque l'on arrête progressivement les BENZO on ressent les mêmes symptômes qu'avant de les prendre..... ils sont une aide, qui devrait être passagère mais ne règlent pas le fond du problème.

Je souhaite m'arrêter définitivement, car je crains de perdre mes petits enfants et mes enfants. Et puis ça ne règle pas le chagrin.

Maintenant je me dis que tant pis - si j'ai de la peine - je l'a regarderai en face et puis je pleurerai sûrement, mais sûrement pas plus que si je perds ma famille qui me voit "défoncée" je cite.

Et si la panique me reprend, si la bête vient m'habiter trop souvent et bien qu'elle m'emmène ! . J'ai envie de retrouver ma liberté.... je n'en peux plus de toutes ces dépendances, tout ces substitues ! je vais réussir il le faut et vous aussi d'ailleurs...

Profil supprimé - 02/03/2020 à 17h55

Un lexiomil ce matin, puis un demi au repas de midi. Là je sais que quelqu'un va venir nous rendre visite et je sais que je ne craquerai pas. Pas un seul verre mais pourtant j'y pense..... cet instant là je le redoute..... mais c'est ainsi

Profil supprimé - 02/03/2020 à 19h57

un demie LEXOMIL, histoire de me calmer l'envie de boire ce petit verre de rosé que l'on m'a servi gentiment, sachant que je n'en voulais plus une goutte. A croire que mon entourage m'aime "défoncée"..... et je suis fière de moi car déjà 3 jours que je n'ai pas bu une goûte et cela ne me manque pas DU TOUT !

Pour le LEXOMIL, consommé de façon compulsive, j'en prends un peu, histoire d'éviter de passer de deux boîtes en deux semaines à zéro d'un seul coup (je triche et je fais des photocopies de mes ordonnances) ce n'est pas bien du tout.....

Mais j'espère bien arriver à zéro très bientôt et comme dit plus haut je laisserais les symptômes de l'angoisse me faire battre le coeur, trembler les membres, tourner la tête ça finira bien par s'arrêter et plus jamais on m'appellera la défoncée..... et jamais ils ne comprendront pourquoi on en vient un jour à ce comportement.

Jugée, condamnée, mais très peu aidée. J'aurai aimé qu'on me demande POURQUOI TU FAIS CA ? QU'EST CE QUI TE FAIT SOUFFRIR ? mais non je leur en veux beaucoup même si je les comprends car 'ai moi même j'ai eu peur pour ceux que j'aimais et qui aujourd'hui ne sont plus là, victimes de leurs consommations.

Mon père décédé à 55 ans d'une cirrhose du foie et une soeur, retrouvée décédée dans sa chambre overdose mélange anxio et alcool, elle avait 40 ans !

C'est plus facile d'accuser que de porter secours... Alors comptons sur nous même et je me dit que si l'insupportable arrivait, j'aurais le choix d'arrêter définitivement.....

Je préférerais en finir définitivement que de continuer sur ce chemin

L'angoisse ça passe, il faut s'aider aussi de lecture sur le sujet, et puis il faut changer de façon de penser, relativiser les choses, prendre du recul, penser à soi beaucoup et pratiquer l'exercice miroir. Se regarder comme si nous étions une autre personne, aimerions ÊTRE la personne en face de nous ?

Je n'ai jamais consommé de drogue (douce ou dure) mais je suppose que les symptômes se ressemblent.

Profil supprimé - 09/06/2020 à 19h13

Bonjour à tous,

Je voulais également faire part de mon « sevrage ». Je met ce mot entre guillemets car pour ma part, c'est après 2 mois que les symptômes sont apparus.

J'ai commencé à prendre du Prazepam au début du confinement car mes parents et moi-même avons été contaminés par le virus. De nature très anxieux de base, voir mes parents malades ne faisait qu'augmenter mes angoisses et mon anxiété. J'ai donc consulté mon médecin traitant, qui m'a prescrit ce traitement en insistant sur le fait que je ne devais prendre un comprimé ou demi comprimé que lorsque que j'étais angoissé. C'est donc ce que j'ai fait .. au début ! Puis, en voyant les effets positifs qu'avait le traitement sur les angoisses, j'ai commencé à le prendre systématiquement en prévention d'une apparition d'angoisse. Et lorsque moi et mes parents avons guéris du virus, j'ai réduit les doses: parfois j'en prenais un demi, le lendemain je n'en prenais pas et le surlendemain j'en prenais un entier. Tout ça sans me poser de question sur la dépendance.

En prenant ce traitement selon mon humeur du jour, les premiers symptômes du sevrage sont apparus. Tout d'abord ce sont les acouphènes qui sont apparus, puis une douleur à la mâchoire. J'ai d'abord cru que cela venait de mes dents de sagesse et ai donc prévu une opération. Puis, quelques jours plus tard, une douleur dans le bras accompagnée d'un engourdissement de la main est apparue. A ce moment la peur de mourir (d'un AVC ou crise cardiaque) est venue! Je me suis donc rendue aux urgences par précaution. Bilan de l'hospitalisation: angoisse !

A ce moment j'ai eu l'impression de devenir fou, clairement.

Puis les autres symptômes ont suivi: tremblements, troubles de la mémoire, baisse de la vue (impression de forcer la vue pour pouvoir voir au loin, et éblouissement même à une faible lumière).

Puis, un soir, l'idée de lire la notice de ce médicament m'est venue. Et c'est à ce moment que je me suis rendu compte de ce qui m'arrivait.

J'ai par la suite consulté un psychiatre, car j'ai décidé que de plutôt soigner mes angoisses par les médicaments, chercher à savoir leur origine et mettre en place des solutions plus douces. Seulement, un psychiatre qui ne prescrit pas de traitement médicamenteux c'est difficile à trouver. Il m'a donc prescrit de la Depakine (traitement anti épileptique qui a pour effet d'être un stabilisateur d'humeur). Ayant été traumatisé par les effets que pouvaient avoir un médicament j'ai décidé de ne pas le prendre.

Voulant en savoir plus sur les angoisses afin de trouver LA solution, j'ai consulté une praticienne du Shiatsu. J'ai au début été réticent lorsqu'on m'a conseillé d'aller voir cette personne. Seulement j'étais décidé à vouloir en finir avec ces angoisses. J'ai donc vu cette personne, qui m'a posé des questions sur ma vie, ma famille, mes amis,... et qui a ensuite appuyer en massant, sur certaines partie de mon corp.

Cela fait aujourd'hui 1 mois que j'ai cessé de prendre ce traitement. Les acouphènes sont toujours présent (c'est pour moi le plus embêtant), certains jours je me réveille avec des maux de tête, des palpitations ou des tremblements plus forts que d'habitude ou encore des douleurs musculaires. Seulement, le fait de savoir l'origine de ces symptômes m'a soulager et m'a permis de les accepter.

Je voulais vous remercier, car c'est lorsque 1000 questions traversaient ma tête que j'ai lu vos témoignages et me suis senti moins seul !

Profil supprimé - 19/06/2020 à 08h04

Bonjour à tous,

J'espère que votre sevrage se passe bien, et peut-être même est fini...

Pour ma part, suite à une crise d'angoisse, j'ai commencé une thérapie il y a 2 ans et demi, avec prise d'un comprimé de Lysanxia le soir.

Ce traitement m'a rapidement soulagée. Et grâce à la thérapie (avec séances d'hypnose), je me sens très bien dans mes baskets maintenant. J'ai repris le sport et la relaxation, tout va bien...

J'ai commencé à diminuer le Lysanxia il y a un an, en passant à un 1/2 comprimé. Ca s'est très bien passé, aucun effet secondaire.

Il y a 6 mois, dans la lancée, je suis passée à un 1/4 de comprimé, toujours le soir. Au bout de quelques jours, j'ai commencé à me réveiller tous les matin entre 4H et 5H. Nous étions en train de réagencer notre appartement, j'ai mis ces réveils nocturnes sur le compte du changement de chambre...

Au bout de 3 mois, toujours pareil, réveil entre 4 et 5H du matin. J'ai essayé de prendre de la mélatonine, aucun effet sur les réveils matinaux... Je commençais à être très fatiguée, mon généraliste m'a conseillé de repasser à un comprimé entier de Lysanxia, me disant que j'étais angoissée (??).

Je suis repassée à 1/2 comprimé et les réveils nocturnes se sont arrêtés au bout d'une semaine.

Période calme en ce moment, j'ai donc décidé de réduire de nouveau le Lysanxia car j'ai vraiment envie d'arrêter ce médicament. Les 4 premiers jours se sont bien passés. Mais depuis 2 jours, de nouveau réveil entre 4H et 5H...

Je ne peux plus demander conseil à ma psy car elle a arrêté son activité (retraite).

Entre un 1/2 et 1/4 de ce petit comprimé, on dirait que ça ne fait pas beaucoup de différence, mais pourtant... Je me pose des questions sur les effets de ce médicaments sur mon cerveau, et suis d'autant plus décidée maintenant à l'arrêter !

Climtscht, j'ai lu que le shiatsu vous avait aidé, je vais essayer de creuser cette piste ? Est-ce que certains d'entre vous ont essayé des médecines douces pour arrêter ce médicament ?

Perrine15, je vois que vous avez arrêté grâce aux conseils d'un homéopathe, est-ce que les effets secondaires se sont atténués ?

Profil supprimé - 25/06/2020 à 10h26

Bonjour,

Je tente une diminution progressive du Lysanxia. Je le prends depuis 4 ans et je suis à 2 comprimés / jour.

Je viens de passer à 1.5 depuis une petite semaine. Depuis 2 jours, j'ai angoisses. Pensez vous que cela puisse venir de cette diminution ?

Merci de vos réponses.

Profil supprimé - 04/07/2020 à 19h11

Salut, je me présente j'ai a peu près le même cas que toi j'ai lu ce que tu a mis, je m'identifie à toi j'aimerais savoir comment ça ce passe pour toi aujourd'hui, savoir si tu t'en est sorti je suis en plein de sevrage et présente les mêmes symptômes que toi j'aimerais pouvoir discuter avec toi comment peut ton faire pour avoir ton numéro

Ci j'ai ton numéro je compte pas t'harcéler j'aimerais juste avoir reponce a des question et voir ci tu peut m'aider

Moderateur - 06/07/2020 à 10h52

Bonjour Stevens,

Nos forums sont anonymes et nous n'autorisons pas l'échange de numéros de téléphone ou de tout autre coordonnée.

Nous vous invitons à échanger ici même dans le forum.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/07/2020 à 22h28

Bonjour
Aujourd'hui, je n'ai quasiment plus d'angoisses.
J'ai re diminué de 0.5. Je suis à 1 maintenant.
J espere que cela va bien se passer, j aimerais pouvoir l arreter à la fin du mois.
Et toi, à combien es tu ? Tu prends autre choses ?

Profil supprimé - 07/07/2020 à 11h13

Salut benzo2, je t'explique mon cas j'ai été sous prazepam 10mg pendant 5 presque 6 ans il ya bientôt 1 mois que j'ai arrêter définitivement le cachet en diminuan petit à petit sa ma durée 2 ans car je le fessais à mon rythme, ces cachet son vraiment une drogue dur je suis tomber en dépression le médecin m'a prescrit ce cachet au final ces pas là solution pour eux ces là solution de les laisser tranquil et nous rendre fou les symptôme sont incroyable sa fait 6ans que je suis avec les effet indesirable le cachet à gâcher 6 ans de ma vie aujourd'hui en sevrage depuis presque 1 mois je souffre ces très dur car mon corps le fait ressentir par des effet indesirables donc quand je suis à bout je prend de l'homéopathie des plantes j'essaie de pas prendre l'homéopathie même ci ce n'est que des plantes ci tu veut discuter plus facilement.

Profil supprimé - 21/07/2020 à 15h43

Bonjour à tous,

Je reviens sur ce forum pas trop par hasard... vous comprendrez plus bas pourquoi... 😊

Alors voici déjà des nouvelles : la bonne nouvelle est que j'ai réussi mon sevrage et a arrêté l'anxiolytique Prazébam que je prenais depuis maintenant... des années! Ca n'a pas été facile mais comme quoi, tout est faisable!
Pour gérer mes angoisses je me suis notamment mise à faire de la sophrologie qui m'a beaucoup aidé à gérer mes émotions et à me calmer lorsque je n'allais pas très bien du fait de l'arrêt du médicament. Et j'ai également appris à prendre du temps pour MOI et à penser à MOI 😊

La plus "mauvaise" nouvelle est la suivante : en plus du Prazébam, je suis un traitement médicamenteux d'antidépresseurs (venlafaxine) à raison de 150 mg par jour. Depuis 2 semaines, j'ai des soucis de sommeil (je prend du temps à m'endormir) et je me sens épuisée, même au réveil en ayant l'impression d'avoir passé une nuit correcte...

En plus de cette fatigue immense, j'ai la sensation d'avoir "la tête dans un étau", au niveau des tempes ça me serre un petit peu. Pour autant, je ne me sens pas du tout stressée ou angoissée, et je n'ai pas d'autres symptômes...

Cette fatigue commence à me faire peur car je travaille et ai un enfant en bas âge donc, comme dire... il me faut un minimum d'énergie!

La question que je me pose est la suivante : est-ce qu'une personne sur ce forum a déjà été surdosée en traitement antidépresseurs? Et quels sont les signes?

Y a-t-il une ou plusieurs personnes qui auraient eu ou a les mêmes symptômes que moi?

Merci beaucoup.

P.S. : en effet je ne donne jamais mon numéro je suis sur ce forum à titre anonyme, je cherche juste à faire des échanges sur les sujets qui me touchent et m'intéressent.

A bientôt
Pauline

Profil supprimé - 22/07/2020 à 09h57

Bonjour Pauline,

Bravo pour le sevrage. De mon côté, j'ai du remonter un peu la dose car j'ai eu beaucoup d'angoisse. A priori, j'ai voulu aller trop vite en passant de 20 à 15 puis de 15 à 10 en l'espace d'un mois.

Je prends comme toi de l'effexor (venlafaxine) à 225 mg / jour. Je n'ai jamais ressenti ce que tu décris. Chacun est différent (le prends tu depuis longtemps? perso cela fait 10 ans mais 3 ans à cette dose).

Je me demandais par contre si ce n'était pas encore un effet du sevrage quand même (cela me fait penser aux effets de mon sevrage). Depuis combien de temps as tu arrêté le benzo ?

Bien à toi,

Profil supprimé - 23/07/2020 à 09h34

Bonjour,

Je connais ça et je compatis ! J'ai dû m'y prendre à plusieurs reprises pour réussir mon sevrage...

Je prends de l'Effexor depuis 1 an à raison de 150 mg par jour et j'ai arrêté les benzo depuis janvier 2020. Alors bizarrement aujourd'hui je me sens très légèrement mieux : je suis un peu moins fatiguée que les autres jours. Ce qui me perturbe en effet c'est que je n'ai aucun autres symptômes à part cette fatigue persistante et intense ainsi que la sensation "étouffé" aux tempes...
Je tente de me rassurer en me disant que ça va passer, je l'espère..

Bonne journée,

A bientôt
Pauline

Profil supprimé - 24/07/2020 à 01h39

Bonjour,

cela fait chaud au coeur de lire que vous êtes parvenue à stopper votre traitement au benzo, Pauline !

Avez-vous discuté de cette fatigue et oppression avec votre médecin ou un thérapeute ? IL me semble que si vous n'avez pas augmenté le dosage de l'antidépresseur, il n'y pas de raison que ce soit un "surdosage", mais il me semble que parfois un traitement peut ne plus convenir, le corps y réagissant différemment. Peut-être devriez-vous demander l'avis de quelques psychiatres (personnellement, j'ai pris cette habitude de demander deux ou trois avis par précaution...). Et en parler aussi avec votre sophrologue, qui pourra certainement vous aider.

Suite de mon sevrage :

Après être passée à un anxiolytique dont la demi-vie (temps qu'il met à se résorber dans l'organisme) plus court, et donc plus facile à arrêter, je viens d'arrêter ce dernier.
Environ six mois après le changement, j'ai commencé par espacer les prises, le prenant en moyenne un jour sur deux. J'ai attendu d'être dans de bonnes conditions pour ensuite n'en prendre plus qu'un demi (5mg), d'abord régulièrement, puis seulement quand je sentais que l'anxiété allait vraiment mettre en péril mes activités de la journée. Cela s'est fait presque tout seul : j'ai eu de moins en moins besoin d'y avoir recours, tout simplement, j'ai du en prendre un par semaine tout au plus durant le mois écoulé.

En prendre systématiquement m'apparaît à présent comme une aberration ! Je trouve fou d'avoir passé autant de temps sous calmants... Quel soulagement de reprendre un peu le contrôle ! Ce que je trouve vraiment bizarre, c'est que mon psychiatre m'avait prescrit de le prendre le matin, avec l'anti-dépresseur. Ce qui forcément me plombait d'entrée de jeu... et me sentir ramollie m'angoissait, etc.

J'ai tout de même compris une chose importante, ces derniers mois : ce qu'il y avait de décisif, dans ma dépendance au benzo, outre la chimie, était la peur de l'anxiété elle-même. L'idée d'être saisie d'anxiété, de ne pouvoir faire ce que j'avais à faire dans la journée m'angoissait, et les premières attaques me plongeaient dans la consternation, la rage ou le désespoir. Chaque fois que l'anxiété arrivait, c'était comme si elle me condamnait pour la vie entière. J'avais beau savoir qu'elle passe, comme une fièvre, je paniquais tout à fait, ce qui bien entendu redoublait la violence de mes crises.

Je savais tout cela théoriquement, je l'ai enfin découvert en pratique : j'ai essayé de faire sans la peur, et cela à marché ! Sans la peur, c'est à dire : l'anxiété arrive, c'est un mauvais augure, mais je ne la crains pas, je la connais. Je sais que lorsque je me tiens tranquille, me repose, elle passe plus vite, en faisant moins de dégâts. Cela m'a donné une distance vis-à-vis d'elle, et cette distance m'a permis de trouver en moi une force que je ne soupçonnais pas. J'en suis encore à la découvrir, et il me faudra la cultiver soigneusement, mais c'est une petite révolution.

Voir l'anxiété comme une vieille ennemie intime dont on connaît tous les tours, tous les ressorts, qui donc ne peut plus nous surprendre... Elle se retrouve sans arme, et peu seulement nous gêner quelques journées.. Et le cercle magique dans lequel elle nous enferme se rompt.

Personnellement, ce nouveau rapport et le sevrage se sont accompagnés d'une augmentation de troubles psychosomatiques (dans une mesure tout à fait supportable). Cela passe surtout par le dos dans mon cas, mais peut-être cela peut-il passer par de la fatigue et cette oppression chez vous, Pauline ?

Il me semble que c'est un retour à un fonctionnement "normal" : la plupart des gens ont des troubles chroniques (migraines, lumbago, inflammations en tous genre) qui sont la manière dont leur organisme évacue les tensions et contrariétés. Le traitement anxiolytique intervient lorsqu'une certaine limite est franchie dans ce système de soupape : soit que les douleurs sont trop invalidantes, soit que l'anxiété se mettent à s'exprimer par des troubles psychiques eux-même invalidants.
L'avantage de ce fonctionnement de M. et Mme tout le monde, c'est qu'il est possible de s'occuper de ces symptômes psychosomatiques, de prendre soin de soi, et que cela permet généralement à rétablir un équilibre... sans passer par des benzo !

Mais il est vrai qu'il faut, pour cela, avoir du temps pour se reposer, s'isoler au besoin, lâcher ses responsabilités, s'aérer, etc.

J'espère, Pauline, que vous trouverez comment récupérer. Courage et patience, Benzo2, pour la suite de votre sevrage.

Bien à vous,
Perrine.

Profil supprimé - 24/07/2020 à 15h24

Bonjour,

je suis tellement soulagée de trouver un fil de discussion sur le sujet!

je prenais de l'alprazolam depuis 3 ans, 2 cp par jour, et j'ai décidé d'arrêter car je n'en sentais plus le besoin.

Or j'ai complètement oublié l'effet horrible de sevrage, je pensais pouvoir arrêter net....

j'ai arrêté net donc il y a 5 jours et depuis 2-3 jours rien ne va plus : vertiges, sueurs froides au pieds, fourmis dans les jambes, étoiles dans les yeux mal de dos, bref la cata, je suis bloquée je ne peux rien faire de mes journées.

Je viens seulement de comprendre pourquoi... je voulais arrêter net car si je sais que j'ai des comprimés dans mon tiroir, je ne vais pas arriver à diminuer progressivement la dose.

Force est de constater que ce n'est pas possible, je suis dégoutée, j'étais tellement motivée et fière d'avoir arrêté!

J'ai donc du aller rechercher des comprimés à la Pharma, je viens de prendre 1 cp (0,5mg)

Je vais suivre ensuite un protocole que je suivrai à la lettre, pas question de lâcher, c'est vraiment de la merde ce médicament!!!! je suis même en colère!!!!

J'ai l'impression d'être une droguée en manque... et en fait c'est ce que je suis OMG...

Avez vous des conseils pour la diminution progressive?

là j'en ai repris qu'un seul, je vois comment je me sens et si ça va mieux, je voudrai d'ors et déjà diminuer ma dose par 2.

Je pensais ensuite diminuer d'1 quart toutes les semaines. En ayant un objectif assez court (1 mois ou 2 maximum)

Qu'en pensez vous?

merci d'avance pour votre aide, je me sens totalement démunie...

Profil supprimé - 24/07/2020 à 18h28

Bonjour

Effectivement, il est dur d'arrêter ce médicament.

A mon avis, il ne faut pas se fixer d'objectif dans le temps. L'objectif doit être celui d'arrêter. J'ai voulu arrêter trop vite en diminuant de moitié sur un mois (de 2 à 1 comprimé / jour). Mais j'ai du reprendre à 1,5 car ça devenait trop dur.

Je vais maintenant utiliser des gouttes de lyxansia. Cela est plus facile pour diminuer en douceur.

Bon courage à toi

Profil supprimé - 24/07/2020 à 22h26

Bonjour Gaëlle,

que vous ne ressentiez plus le besoin de ce traitement est un bon signe, et vous avez raison de vouloir l'arrêter. L'arrêt brutal est une erreur que vous avez vous-même constatée : il en est de même de se fixer des objectifs qui n'ont pas forcément de lien avec la réalité chimique et personnelle.

Mon premier conseil, pour avoir moi-même essayé d'arrêter seule et échoué douloureusement, serait de trouver un médecin, naturopathe par exemple, qui puisse vous conseiller sur la progression du sevrage et sur des mesures de compensation (médecine douce).

Ces substance agissent comme des drogues, en effet, et il est aussi difficile de s'en défaire. J'ai l'image d'une corde accrochée à notre cheville ; au départ, elle nous relie à une bouée, qui nous a aidé à ne pas nous noyer. Une fois sortie de l'eau, nous trainons cette bouée qui nous gêne pour avancer, nous plombe. Nous voulons donc nous en défaire, mais voilà, c'est un noeud coulant : si nous tirons dessus d'un seul coup, il resserre sont étreinte, et il devient plus difficile de le dénouer. La seule solution est de prendre le temps de se pencher sur lui, de comprendre comment il est noué, comment il sera possible de le défaire, et d'entreprendre cette tâche patiemment. Toute impatience entraînant un resserrement du noeud, elle retarde le moment où la corde se détachera enfin de notre pieds et nous rendra notre liberté.

Selon mon expérience : prenez le temps de vous trouver un médecin/thérapeute de confiance, avec qui vous parvenez à échanger et prévoyez un suivi avec lui. Mettez en place de petites choses pour faire diminuer les effets secondaires (activité sportive, relaxation etc.) Prévoyez, après chaque diminution, plusieurs semaines de battement. Ne vous forcez pas à une nouvelle diminution si vous n'avez pas passé un temps assez long sans angoisse. Il faut que vous accompagniez votre corps, pour qui la réduction est rude...!

Et peut-être, dédramatisez les effets secondaires : ils sont une étape normale, un passage obligé ; ils cessent avec le temps, nous n'y sommes pas condamnés !

Bon courage.

Profil supprimé - 29/08/2020 à 00h58

Hello.

Je voulais partager min expérience positive par rapport aux benzo. Tout est question de perspective et j'ai pu lire tant de négatif sur le sujet sue je trouve cela dommage.

J'ai réussi à me sevrer alors que je consommait depuis plus de 10 ans. Je suis asthmatique donc je prends des médicaments tous les jours et je n'ai pas réalisé sue j'étais accro aux benzos avant qu'on me le fasse remarqué. Comme tout le monde j'ai essayé de me sevrer "cold turkey" comme on dit pendant que cela serait plus facile, qu'une question de motivation etc. Et bien sûr après 4 nuits blanches j'ai craqué et reconsommé. C'était il y a plusieurs années et depuis j'ai continuer à consommer sans me prendre la tête.

Évidemment, j'étais accro mais je n'en abusais pas... Je prenais un ou deux cachet par jour, parfois un peu plus si j'étais stressée. On l'a fait remarquer min addiction en juillet, le mois dernier donc. Cela m'a profondément vexée mais j'ai compris sue c'était vrai.

Voici comment cela s'est passé. J'ai lu plein de témoignage sur le net, pas très réconfortant mais c'est vrai qu'il faut faire attention et sue c'est parfaitement inutile de souffrir pour se sevrer. J'ai essayé de contacter le Scapa a côté de chez moi mais pas de RDV avant septembre, je suis allée à la pharmacie qui connaissait les symptômes de sevrage sans toutefois pouvoir le conseiller hormis en reconsommant (oui, c'est une drogue...). Le 10 août j'ai donc décider d'arrêter.

J'ai commencer par un sevrage total, l'horreur, bad trip total, anxiété, nervosité, folie??

Je decide donc d'aller voir un médecin et d'expliquer ma situation. Il m'explique comment faire. Déjà ne garder qu'une seule boite chez moi. Je prenais à ce moment 2 comprimés ozr jour à mon minimum, à part pour les deux jours précédents où j'ai essayer le sevrage sec. Il m'explique que je dois diminuer d'un demi comprimé trois fois par jour, soit 1 comprimé et demi par jour. Puis de diminuer progressivement en faisant 3 prises d'un quart et en espaçant les prises à deux fois par jour, puis une fois etc jusqu'à ce sue je le sente capable d'arrêter totalement et en parallèle il me prescrit un antihistaminique à prendre également deux ou trois fois par jour, pas de dépendance et un peu calmant pour me permettre d'arrêter plus progressivement pendant la descente. Décision prise le 10 août, rdv chez mon médecin le 13 et cela fait déjà quelques jours sue je n'en prends plus. Aucun vrai symptôme, rien d'handicapant et surtout rien qui laisserai présager une hospitalisation avec tout ce sue j'ai pu lire avant d'oser. Pas de crises d'épilepsie, pas de délire psychotique, rien de tout cela. Je commence juste z dormir à peu près correctement, ozs autant qu'avant certes avec une période de quelques semaines avec une nuit sur deux. Il faut donc avoir le temps d'arrêter... de se reposer, de se faire du bien. Méditation, promenade dans la nature et le temps de réfléchir aussi car il n'y a plus de filtres.

Voilà donc pour vous encourager. J'ai fait ça sérieusement, tranquillement et en deux semaines je suis passée de 2 à 4 comprimés par jour à zéro pour le première fois depuis presque 15 ans... Les antihistaminiques aident mais ne sont pas obligatoire... mais ça aide. En se servant seul et d'un coup c'est l'échec assuré et de la souffrance inutile, en prenant le temps cela lnz pris deux semaines.

J'ai pris rdv au CSAPA début septembre pour me rassurer quand même et je fais une thérapie aussi mais j'ai arrêté sans complications et somme toute assez rapidement sans ma thérapie puisqu'en plein mois d'août il n'y avait personne pour m'accompagner.

Voilà donc en diminuant progressivement on peut se débarrasser de cette accoutumance \ dépendance en quelsues semaines, ça vaut le coup car on peut le faire selon la manière dont on se sent. Si on se sent pas terrible on ne diminue pas plus, si ça va et que ce n'est pas un trop gros effort on diminue encore progressivement (nombres de doses et quantités à chaque prise).

Bon courage à tous. Je suis clean depuis la première fois depuis presque 15 ans... je n'ai pas eu besoin non plus de compenser mais plutôt d'accompagner avec des exercices de relaxation. C'est possible 😊

Profil supprimé - 31/08/2020 à 14h27

Bonjour Cecilie,

Merci pour ta contribution.Bravo pour ton sevrage.

Cela me semble tres rapide mais tant mieux pour toi si tu as réussi comme ça!

Peux tu nous dire quel antihistaminique il t a prescrit ?

Merci

Profil supprimé - 31/08/2020 à 17h12

Bonjour Cécile,

Félicitation pour ton sevrage. Peux tu nous dire c'était quel Benzo et quel dosage ?

Profil supprimé - 31/08/2020 à 17h53

Oui je faisais des mélanges à vrai dire mais je prenais 2 Allprazolam au moment où j'ai entamé le sevrage. Je suis descendu assez rapidement à un seul de 0,25mg en deux prises puis une seule donc la moitié d'un comprimé et les derniers jours j'ai pris 1/4 seulement et je n'en prends plus depuis près d'une semaine maintenant. En faisant de la cohérence cardiaque ou juste un peu de méditation pleine conscience lorsque je sens une crise d'angoisse arriver. Je dors toutes les nuits maintenant mais moins longtemps encore. Pour remédier à cela je dois rééquilibrer mes dépenses quotidiennes en faisant un peu de sport, pas de sieste etc. C'est entrain de se mettre en place tout doucement.

Profil supprimé - 31/08/2020 à 18h00

Sinon il m'a prescrit de l'Antarax a prendre 3 fois par jour. Je ne le prends finalement qu'occasionnellement mais les premiers jours j'ai senti surtout le soir que cela aide ... Je voulais partager ça avec vous car si j'avais que finalement c'était possible et pas si difficile, j'aurais probablement arrêter plus tôt. Bon courage à vous...

Profil supprimé - 01/09/2020 à 02h22

Avec je prenais aussi du lexmil et du lysanxia plus un antidépresseur. Quand je suis arrivée dans le bureau du médecin je lui ai montré toutes mes boites en disant voilà, j'ai tout ça, j'essaie d'arrêter mais c'est difficile. Sa première réaction, fut alors de prendre les boites et de dire... Bon, déjà ça, je vous le garde... Après il m'a fait mon ordonnance...et à la fin il a mis les médicaments à la poubelle... 😊 Deux

jours avant ça n'aurait même pas été possible qu'il me prenne ces boites. C'était ma survie ces boites, sans elle c'était SOS médecin et incapacité de faire quoique ce soit sans... Ça se sont les symptômes quand on arrête brutalement, pas quand on arrête progressivement. Lentement, raisonnablement... et cela ne prend pas des mois et des mois, ce n'est pas vrai. Peut-être que cela peut être plus long pour certains mais ce n'est pas à cause du sevrage, le corps apprend à s'en passer en quelques jours à la fois diminuant tranquillement mais sûrement. Certes cela reste une période difficile, il faut être à l'écoute de soi et avoir un peu le temps pour pouvoir se reposer en journée car les nuits pendant deux semaines sont courtes... Donc même si vous travaillez, ça reste possible, peut être plus lentement, j'ai mis deux/trois semaines, si je travaillais j'aurais peut être mis le double de temps... Je pense que c'est mieux de le faire pendant les vacances ! Bonne chance à tous, la liberté n'est pas loin. Bon courage 😊

Profil supprimé - 01/09/2020 à 22h29

Merci d'être revenu pour l'expliquer !
Bonne continuation

Profil supprimé - 11/09/2020 à 00h28

Bonsoir,
Je suis un jeune homme âgé de 22 ans et dans la même situation à peu près du moins j'ai pris du lysanxia (prazepam) pendant environ 5 ans. Je fais un arrêt très progressif depuis 1 an avec du prazepam mais en goutte pour mieux gérer les effets de sevrage qui sont très compliqués.
Je voulais savoir comment vos sevrages se passent ou se sont passés si ils sont terminés car je vous avoue qu'il me reste que 3 mg de lysanxia par jour donc un peu plus d'un quart d'un comprimé entier et c'est très compliqué.
Donc si vous avez des techniques ou des petites choses qui ont pu apaiser quelques symptômes même un tout petit peu je suis preneur
Merci d'avance

Hugo

Profil supprimé - 13/09/2020 à 17h11

Bonjour
Depuis mon Burn et ma première crise d'angoisse il y a 4 ans je suis sous AD (seroplex 10 mg) et anxio (Xanax 0.25 mg)
La situation s'est plutôt stabilisée.
Mais pendant le confinement j'ai replongé. On m'a donc augmenté le seroplex à 15 mg et remplacé le Xanax par du lysanxia.
Progressivement j'ai pu baisser le lysanxia, passant d'1 comprimé matin et soir à 1 quart seulement le soir.
Depuis 3 semaines, ne me sentant plus anxieuse j'ai arrêté totalement (Sauf grosse crise). Et depuis, à part une grosse crise je n'ai pas constaté d'effets secondaires physiques très problématiques. En revanche petit à petit se sont installés :
- une très forte baisse de moral
- un manque d'envie
- des questions existentielles
- des ruminations (à quoi sert la vie, je ne comprends pas le sens, etc etc)
Au début je n'avais pas fait le rapprochement mais je me dis que ça pourrait être le sevrage.
J'ai parcouru les témoignages et je n'ai pas l'impression d'avoir lu ce type de problème. J'ai l'impression que c'est essentiellement physique.
Suis je la seule à vivre ça ?
Merci pour vos retours.

Profil supprimé - 20/09/2020 à 23h51

Bonjour / soir tout le monde,

Wow! Je suis ébahi par les similitudes des symptômes (plus ou moins persistants) de chacun(e) ici. Je me sens directement concerné et cela fait du bien de savoir que je ne suis pas la seule personne à subir ce genre de calvaire.

Au moment du déconfinement, j'ai eu des palpitations et je me suis rendu aux urgences; prise de sang effectué + électrocardiogramme; stable. On m'a dirigé vers un cardiologue pour effectuer une écho; stable. Entre temps, tout allait bien. Mais suite à une respiration sifflante post-training, j'apprends tout de même par mon médecin traitant, que je fais de l'asthme (" d'effort " principalement, étant donné que je suis plutôt sportif ! Ce dernier m'a prescrit de l'AIROMIR). Quelques semaines après, je me suis rendu à plusieurs reprises aux urgences car j'ai eu une petite montée d'angoisse en apprenant que j'avais une varicocèle (en réalité celle-ci est complètement bénigne) et surtout l'angoisse est arrivée soudainement au moment où je suis tombé sur des sites de médias mainstream disant que cela pouvait affecter les reins .../... (pourtant généralement je ne suis pas sujet au stress)

(Petite aparté: internet est très vaste, et c'est en effet plein de bêtises je vous le concède. Mais perso je préfère me forger une prise de position via des sources plus judicieuses et honnêtes avec bon sens, que d'allumer la TV et être sous l'emprise de la Police de la pensée! À l'ère de l'information, l'ignorance est un choix.)

.../... Donc en lisant quelques bêtises sur les sites les plus mainstreams qu'ils soient, la confusion s'est installée petit à petit dans ma tête, et pris d'angoisse, (surtout avec mon asthme d'effort et asthme au repos un peu), j'ai eu des palpitations (jusqu'à 130bpm), sensation d'oppression au niveau du thorax, manque de sommeil, fatigue, et tension assez élevée. Les médecins ont émis deux hypothèses: soit cardiaque, soit pulmonaire. Apparemment les palpitations d'un coeur sain, c'est sans gravité. Ils ont donc éliminé cette hypothèse. Pour celle pulmonaire, j'attends de revoir le pneumologue d'ici quelques mois.

l'Avant dernière visite aux urgences, un médecin urgentiste m'a en effet prescrit le même anxiolytique que vous: PRAZÉPAM; à prendre 2 x / jours pendant 15 jours, et 3 si besoin sous la langue.

- Première semaine: tout allait mieux, mais avec beaucoup de somnolence.
- Deuxième "*****" : Je me suis permis de diminuer la dose car trop de somnolence.

- Et suite à l'arrêt brutal après les 15 jours, mon ressenti depuis une semaine :

- 1) Sensation de pas marcher bien droit de temps en temps.
- 2) Mémoire plus courte (petits oublis du quotidien) + manque de concentration
- 3) Petit bégaiement (un peu de mal à m'exprimer habituellement, à trouver les mots)
- 4) Sensation d'oppression (peut-être du à mon asthme aussi)
- 5) Grande fatigue
- 6) Engourdissement quasi tout le corps (des pieds jusqu'au cou)
- 7) Légers tremblements

Ma dernière visite aux urgences :

Dès mon arrivée je leur explique avec exactitude mes symptômes et une interne me sort: " Le PRAZÉPAM (LYSANXIA) a en effet des effets secondaires mais seulement PENDANT et non après le traitement. " Donc si je saisi bien, il s'évacue en quelques heures ? Mouais mouais mouais. J'ai vraiment un doute, car tous ces symptômes je ne les aie jamais eu de toute ma vie ! Et pour finir elle m'a prescrit un antihistaminique sans effets secondaires apparemment, et m'a dit d'aller faire une prise de sang pour la thyroïde, et que si jamais cela ne provenait pas de la thyroïde, c'est qu'il faut consulter un psy. Je ne ressens en aucuns cas l'envie d'en consulter un, et son antihistaminique je ne l'ai même pas pris. Finalement, je me dit que tout est dans la tête peut-être; il faut savoir prendre un moment de réflexion, d'écouter son corps, être plus en contact avec Dame nature, jeûner de manière intermittente pour une bonne régénération (ça a marché pour mon petit eczéma !), marcher, faire du sport, etc. Bref le retour à soi! Aujourd'hui, je me suis tout doucement remis à mes activités sportives, je prends du magnésium, et ça a l'air d'aller mieux mais je ressens toujours un peu ces symptômes et me dit que c'est sûrement temporaire. En tant que croyant, c'est une épreuve que le Tout Puissant m'expose pour m'éprouver afin de me tirer vers le haut (spirituellement parlant). Rien n'arrive par pur hasard, rien ne sort de son vide et tout a une raison, et c'est ce qui dicte ma vie. Faut savoir les accepter. Derrière chaque épreuve peut se cacher un bien ! C'est mon ressenti et mon avis personnel.

Vous souhaitant à tous (te)s bon courage pour cette épreuve !

Profil supprimé - 08/10/2020 à 12h41

Bonjour je vous explique ma situation. En aout je pars voir mon medecin parce que j'avais le bras engourdi. La il me dit que "apparemment" je fais des crises de spasmophilie ce que je trouve bizarre sur le coup mais de nature stresse quelque fois je lui dis ok. La il me donne 0.25 mg d'alprazolam a prendre le soir. Je prend la boite pendant 1 mois et j'arrete. Parce que il ne m'avait rien dit concernant le sevrage et moi je n'avais meme pas lu la notice. 5 jours apres je fais une grosse crise de panique (stress tremblement...) ça m'etait jamais arrive j'appel le samu qui me dit de me detendre que je fais une crise d'angoisse. Je repars voir le medecin le lendemain la il me donne 0.50 mg x 2 a prendre le soir (1mg) toujours sans comprendre je la prend. Mais des lendemain j'ai une pause au coeur je me renseigne sur google et la je vois que c des extrasystole. J'en ai jamai eu. Je continue alprazolam et au bout de 6 jours je me renseigne sur google qui dit qu'il ne faut jamais arreter comme ça. Stresse h24 boule au ventre je ne comprends pas ce qu'il m'arrive envie de pleurer moral dans les chaussettes. Je pars voir un autre medecin homeopathique qui est en colere pck elle me dit que mon medecin est fou de me donner juste pck je rappel "j'avais le bras engourdi" et que je suis en bonne santé. Elle ma dit qu'il faut faire le sevrage. Du coup en tout je l'ai pris 6 semaines. La je suis en sevrage avec elle et sous traitement homeopathique. Depuis je vais hyper bien je ne suis plus stresse nickel. Mais ce qui me gene c toujours les pauses au coeur qui m'arrive que en m'allongeant soit a la sieste l'aprem et le soir pendant 1h30 le temps que je m'endors apres plus rien jusqu'au matin. Ma question est est du a l'alprazolam ? Tout le monde me dit que non mais ça a commence quand j'ai pris 1mg d'alprazolam. Mon medecin homeopathique me dit que peut etre oui ça a changer mon rytme cardiaque. La je suis a 0.25 mg d'alprazolam j'en ai toujours mais que en dormant la journee rien
Merci pour votre retour

Profil supprimé - 08/10/2020 à 21h14

Bonsoir bebe 87.
Je suis en sevrage aussi d'alprazolam. Je dois dire que je fais de la tachycardie, et autre sensation étranges qui s'apparentent également a des crises de panique. Je prenais des anxiolytiques depuis des années, même encore après un mois d'arrêt j'ai ce genre de symptômes...je pense que c'est lié au stress, à l'angoisse, lié a la prise d'anxiolique. Aujourd'hui forte de ce que je sais plus jamais je ne prendrais d'anxiolique, ça n'en vaut pas la peine !
Bon courage et patience, ça va s'estomper et s'arranger avec le temps. J'ai trouvé sur YouTube une personne qui parle très bien de l'énormité du sevrage de benzo, va jeter un oeil si tu as le temps, c'est instructif, c'est Caroleadvice.

Profil supprimé - 09/10/2020 à 13h09

bonjour Cecilie

Heureusement que je l'ai pris que 6 semaines parce que deja la j'ai des symptomes alors je n'imagine meme pas les personnes qui le prennent plus longtemps.
Merci pour ton message j'irai jeter un oeil a la video

Profil supprimé - 08/12/2020 à 15h36

Bonjour à toutes et tous

Tout d'abord merci MERCI de prendre le temps de répondre j'ai pris le temps de lire tous les sujets
J'ai l'impression d'avoir trouvé ici ENFIN un endroit où je peux exposer mes problèmes face a cette Benzo qui nous gâche la vie.

Tout d'abord petite présentation

Je suis un homme 34 ans qui aura 35 ans le 25 Décembre non ceci n'est pas une blague !

Etant sous des traitements assez lourds depuis plusieurs années suite à des soucis de santé que je vous explique en détail

Né avec rein unique droit sans problèmes particulier de se coter pendant des années mes des problèmes de dos qui me pourrissent la vie ont me donne de la codéine !! a raison de 6 cachets en 3 prises donc 2 matins 2 midi 2 soir et cela pendant 6ans !!!! oui énorme avec le recul je me demande toujours comment j'ai pu avaler autant de comprimé pour un mal de dos !!

De ce fait je prends rendez-vous avec un addictologue qui lui me fait arrêter cette cochonnerie ! PARFAIT sais ce que je veux donc pas de problèmes. Il m'explique que je ne peu coupé court a ce caché et qu'il est obliger de me mettre sous substitution d'accord je ne connais pas mes pourquoi pas je ne peu pas être pire que de courir après des boîtes de codéine !! il car le bien être que cela procure forcément ont la recherche en permanence surtout après 6 ans.de ce fait il me mes directement sous subu 18mg !!! je ne connais pas ce médicament à faire fondre sous la langue mes bon il me soulage et j'ai arrêté la codéine voila de cela 2 ans maintenant ! je suis descendu à 12mg (de moi-même celui-ci étant partie en retraite) de subu depuis maintenant près de 1 ans ce qui fait je pense que je soit stabilisé mes la n'ai pas mon problèmes étant un très grand anxieux j'étais déjà sous traitement de LEXOMIL ! depuis 10 ans d'où le problèmes que je vais vous expliquer

Lexomil (6mg) a raison de 15mg jour donc 2 barrettes et demi jusqu'ici cela me sembler énorme mes étant encadrer par mon docteur ceci ne me causé pas plus de problèmes ceci dit le décès soudain et brutal de mon docteur me fait donc changer de docteur qui cela dit se fiche totalement de quoi que ce soit et me fait mes ordonnances en (dit de Contoire) En gros a mon renouvellement je me présente il me fait mon ordonnance puis je suis celui-ci a la lettre !

Seulement voila il y a maintenant 1 ans jour pour jour énorme crise d'angoisse PLS total SAMU devant la maison le Lexomil na plus l'air de suffire à mon problèmes direction Hôpital

J'explique mon souci ce que je prends bien entendu avec les ordonnances à l'appui pour ne pas être pris pour un menteur !! oui car entre temps j'ai appris que le subu servais normalement à bien d'autre choses et n'aurais pas dû m'être prescrit pour un sevrage a la codéine ! mes bon le mal est fait ...je continue de le prendre ce jour la ont me donne mon traitement lexo 2 et demi subu 12 mg normalement mes a cela il ajoute du tramadol pour les douleurs car je me tort de douleur !! et surtout un petit cachet blanc du VALIUM puis électro normal radio des poumons ok oui car j'avais d'énorme brulure au niveau du thorax ! Monsieur vous êtes anxieux d'étendez vous je prend donc le médicament sans même me poser de question !

Je me rends compte après 2 semaine que ce traitement qu'il mon donné en plus est de la BENZO !!!

Je stoppe immédiatement le traitement et l'effet rebond qui ont durée 15 jours a peu près stopper il y a maintenant 5 mois.

Aujourd'hui j'aimerais descendre voire même stopper le LEXOMIL cependant j'ai descendu celui-ci il y a 3 semaines de ¼ ce qui au début la première semaine ne m'a pas trop donné de symptôme

Ceci dit a l'heure ou j'écris sais ligne je suis clairement au plus mal difficile d'ailleurs de rester concentré !

-Douleur dans les membres

-paresthésie facial

-Douleur a la mâchoire au point d'avoir beaucoup de mal à parler sans tenir celle-ci !!

-Fatigue

-Mal de tête

-Enorme vertige !!

-douleur en sorte d'arc électriques dans les membres

-sensations de chaud froids dans les mains les jambes et le reste du corps

-picotement dans les lèvres

-Spasme musculaire

-Picotement dans la tête peau qui gratte

-visions particulière mouche volante halo de lumière

-acouphène oreille qui croque de l'intérieur

Mais malgré tout cela je tiens le coup je ne relâche rien j'espère que sais symptôme vont descendre et pouvoir me relâcher un peu car oui en plus de tout cela les muscles sont horriblement tendus !

Je ne sais pas trop comment faire mise a part prendre mon mal en patience et me dire que cela finira par me lâcher

Je me demande tout de même si le fait d'avoir eux le traitement de l'hôpital n'a pas fait empirer les choses !! Même après temps de temps

Merci a vous de prendre le temps de me lire et éventuellement me répondre

MERCI POUR TOUT à bientôt

Profil supprimé - 22/01/2021 à 17h50

Bonjour , je suis dans la même situation , sevrage du xanax après plus de 20 ans de prise de ce médicament . j ai commencé a diminuer il y a presque 3 ans et les problèmes ont commencé , tension musculaire surtout au épaules avec craquements , raideur cervicale , frissons et j ai complètement arrêté depuis 3 mois et maintenant c est très compliqué , je fait des rêves bizarres , tjrs raideurs musculaires , mâchoire , épaules, mains , chevilles ect... Un enfer et je je peux plus bosser , si d autres personnes vivent la même chose

Profil supprimé - 25/01/2021 à 12h30

Bonjour Lexo Benzo,

Tous les symptômes que vous décrivez je les ai ressentie et j'en ressens encore certains après maintenant 2 ans de sevrage.

Pour éviter que ces symptômes ne durent dans le temps il faut que la diminution du traitement se fasse extrêmement lentement.

Diminuez par pallier de 10 %.

Si vous ressentez autant de symptômes c'est sûrement que vous avez diminué trop rapidement. Dans tous les cas vous allez ressentir des symptômes de sevrage, c'est je dirais même presque normal. Votre corps est dépendant de cette molécule depuis des années.

Exemple : pour 15 mg de lexo 10% équivaut à 1.5mg donc commencé par diminuer d'un quart d'une barette par exemple.

Ce n'est pas évident quand votre médicament n'existe pas sous forme de goutte mais essayez de diminuer le plus LENTEMENT POSSIBLE.

Le sevrage peut mettre 1 an mais ce n'est pas le plus important. Le plus important va être d'éviter les effets yoyo, c'est à dire de diminuer

puis de réaugmenter.

Je tiens à dire que je ne suis pas médecin et qu'il est important d'être suivie lors d'un sevrage et de ne pas prendre ça à la légère.

En tout cas ces médicaments sont de vrais poisons, j'ai commencé à en prendre à 16 ans et j'en ai 23 ans. Je ne prend quasiment plus rien après 1 an et demi de sevrage.

Je suis sûr que vous allez y arriver !

Bon courage

Amicalement

Hugo

Profil supprimé - 25/01/2021 à 17h26

Bonjour,

J'ai 23 ans, et prends du Xanax depuis novembre 2017 à la suite d'un choc de santé qui m'a fait développer une lourde hypocondrie.

Xanax ne m'a jamais été de quel secours qui soit. Au fil des années, il a fallu augmenter les doses.

J'étais à 0,25 pendant six mois, puis 0,50 jusqu'en juillet dernier, et suis désormais à 0,75 (0,25 trois fois par jour) depuis six mois.

Mes crises d'angoisse s'accroissent mois après mois, font que je ne travaille plus, mon psychologue a diagnostiqué un trouble anxieux généralisé, qu'il estime lié à la dépendance aux benzodiazépines. Il pense qu'il est nécessaire que je mette un terme à mon Xanax, et qu'au vu de la posologie (0,75) c'est facilement faisable, car elle reste encore légère.

Mon psychisme est quand même hyper-puissant et j'ai peur de celui-ci.

Depuis que mon psychologue m'a dit que Xanax était à la source de tous mes malheurs ou plutôt de leur accentuation mois après mois, je fais un rejet de Xanax. Vingt minutes après chaque prise, je fais une crise de panique. Toute la journée, j'ai mal partout, aux sinus et aux muscles cervicaux en priorité.

Je suis fatigué, apeuré en permanence. J'ai développé un rejet brut de Xanax qui fait qu'il est urgent que je m'en sépare, mais le sevrage me fait horriblement peur, j'ai excessivement peur des crises de panique, de l'internement, de devoir prendre un substituant, qu'il soit anxiolytique à dosage équivalent ou antidépresseur ISRS type Sertraline.

Mon généraliste m'avait placé sous Sertraline en octobre, j'ai fait un rejet au bout de deux jours, avec grosse crise de panique après avoir appris ce qu'était le choc sérotoninergique. Mon hypocondrie est dingue...

J'ai rendez-vous avec un addictologue jeudi pour mettre en place un protocole. J'espère y arriver sans grands dommages...

Pensez-vous qu'un sevrage à 0,75 est facile ? Court ? Que me conseillez-vous ?

Profil supprimé - 26/01/2021 à 20h32

Bonjour Celemenia,

il ressort de ce que vous racontez que c'est avant tout la peur des crises d'angoisse qui vous bloque, dans quelque direction que ce soit. Or il faut bien en prendre, une n'est-ce pas ?

Si vous vous sentez en confiance avec votre psychologue, suivez son conseil et appuyez-vous sur son accompagnement, c'est toujours important d'être soutenu. Donc envisagez le sevrage : vraiment, notre organisme est tout à fait capable d'assumer ce genre de choses, il y a juste une petite période disons d'ajustement qui n'est pas facile. Mais "pas facile" ne veut pas dire dramatique ! C'est plus ou moins dur, mais cela se fait, et on en sort soulagés. Il y a mal de témoignages en ce sens, sur ce fil, relisez-les, et pas les messages décrivant les déboires !

Ensuite, il me semble que d'aller voir un addictologue est très bien, mais que c'est surtout surtout surtout à votre peur qu'il faut vous attaquer, plus qu'à votre dépendance. De très nombreuses personnes prenant plus de xanax que vous depuis plus longtemps s'en sortent sans hospitalisation si drame, mais les personnes hypocondres se défont rarement de leur peur seules... ou alors il faut une volonté de dingue, une force de caractère inouïe et là, c'est vraiment admirable !

Mais bon, ça vous le savez certainement. Mon petit conseil serait simplement de poursuivre avec votre psy et de vous chercher une thérapie qui passe par le corporel, notamment le souffle, en parallèle. J'avais développé une espèce de peur panique de la crise d'angoisse qui faisait toujours que la fameuse crise finissait par arriver. Je n'ai commencé à m'en sortir que lorsque j'ai décidé de plus me laisser faire par cette peur et mis en place des exercices (depuis le sport jusqu'à la respiration en conscience comme on dit).

Là, il s'agit pour chacun de nous de trouver ce qui va lui convenir : pratique en groupe ou séance en cabinet, quelle discipline et quelle personne.

Gardez bien en tête qu'il n'y a absolument aucune raison que vous n'y parveniez pas, absolument aucune, si vous voulez vraiment vous en sortir. Il y a une partie de vous qui va bien et qui veut à tout prix sortir au grand jour, qui fera feu de tout bois pour vous faire avancer.

Dernier conseil (d'une femme qui vit avec un hypocondre) : cessez complètement, interdisez-vous, même, de lire les listes d'effets

secondaires des médicaments et de consulter les sites et forums type doctissimo. Choisissez-vous un, deux maximum forum où échanger pour ne pas être seul, c'est tout. Mon compagnon va beaucoup mieux depuis qu'il de fait plus tout ça...

Courage !

Cimox - 28/09/2021 à 20h01

Bonjour
Je prends des anxiolytique depuis 4 ans. Depuis un mois j'ai commencé à diminuer de moitié de 10 mg je suis passé à 5 mg (urbanyl). Croyez moi je vis un cauchemar (nausées, vertiges, diarrhée, mal à l'estomac, frissons, migraine, faiblesse, mal partout, sinusite...) Je ne sais pas quoi faire car mon médecin me demande de reprendre les dose habituelle alors que moi j'ai envie d'arrêter cette drogue. Auriez-vous des conseils svp
Merci

sasha52 - 08/11/2021 à 15h02

bonjour,
voici mon expérience, je suis une femme de 50 ans, depuis quelques années suite à un accident de la route avec séquelles physiques, je prenais aléatoirement des somnifères, anxiolytique un comprimé par ci un comprimé par la, arrêt sans difficulté ensuite au bout de 2 ans choc émotionnel avec insomnie et tous ce qui s'en suit on me prescrit du stylnox pour le sommeil ça marchait bien du coup j'en prenait tous les soirs, pendant environs 3/4 ans j'ai arrêté du jour au lendemain sans effet secondaires mais au bout d'un an des attaques de paniques, crises d'angoisse sans savoir le pourquoi du comment conduite aux urgences RAS, on me prescrit du xanax que je prend qu'en cas de crise, donc ça m'a aidé et j'en prenais assez régulièrement mais sans dépasser 0,75 mg par jour, lorsque je l'ai arrêté du jour au lendemain c'était la d'éventé aux enfer je croyais devenir folle, déréalisation, cauchemar, insomnie, perte de poids et d'appétit, tristesse de là on me diagnostique une dépression, mais je refusais de prendre un AD, mais je le suis retrouvé au pied du mur, du coup j'en ai pris temporairement c'était mon objectif pas plus de 6 mois et je l'ai arrêté progressivement mais à côté j'avais le xanax que j'ai substitué par le lyxansia en gouttes plus facile à sevrer, actuellement je continue la baisse, j'en suis à 25 gouttes par jour sur des paliers de 8 jours, j'aurais voulu savoir comment bien le diminuer sans ressentir de symptômes ? merci de me lire et de me répondre et désolée pour le pavé.

aso - 27/01/2022 à 14h18

Bonjour paupau67,
Je suis en sevrage du lexiomil que je prends depuis plus de deux ans et je voulais savoir si les effets que vous évoquiez lors de votre sevrage ont finalement disparu? J'avais lu dans le forum que vous étiez inquiète qu'ils perdurent même une fois le médicament arrêté... et je voulais essayer de me rassurer....
Mon cas est aussi un peu particulier car on m'a prescrit un antiépileptique un peu après le début du lexiomil et je n'ai jamais supporté ce médicament qui m'a donné de gros effets depuis 2 ans aussi et au sevrage encore plus... je viens de l'arrêter il y a 4 semaines maintenant et je ne peux arrêter de suite l'anxiolytique car on ne fait pas 2 sevrage en mêle temps..
J'ai toujours des effets meme si cela s'est quand amélioré par rapport à cet été.
Donc je voulais juste savoir si vos effets avaient bien disparu... et si oui quel soi quel delai... je n'imaginai pas que ces médicaments avaient un tel impact sur le corps..
Merci à vous

Samdu92 - 25/10/2022 à 15h15

Bonjour à toutes et à tous suite une fibroscopie le lendemain je suis senti stressé j'ai vu mon généraliste qui m'a de suite mis sous fluoxitine et seresta j'ai pris cela 10 jus et j'ai tout stoppé. Pendant 3 jours je suis sentie super bien et rebelle tout et revenu je suis allé voir un psychologue qui m'a mis sous escitalopram et prazepam si besoin prise 3 semaines et j'ai tout stoppé car j'allais bien'. JE ne savais pas qu'il ne fallait pas stopper les médicaments comme ça ! Suite à cet arrêt je me suis senti super bien pendant une semaine et un soir mon corps me brûlait dse partout reprise donc du médicament et pendant un mois rien. Retour de la forte chaleur dans le corps un peu mais vraiment peu moins forte. JE prenais donc du prazepam 10 mg par jours sur une période de 3 jours et tout aller bien pendant une semaine et des fois 10 jours. JE revois le psy qui me dis il faut arrêter l'escitalopram le remplacer par sertraline ce que j'ai fait pendant 1 mois hélas fortes chaleurs sueurs pire que avec l'escitalopram .
J'ai pris du prazepam cela calme un peu mais rebelotte lendemain. J'appelle le psy qui me dis faut revenir à l'escitalopram. Je ne sais plus quoi faire et si ces chaleurs du corps étaient un syndrome sérotoninergique ? POUR info avant de prendre quoi que se soit comme médicament je n'aivais pas ces fortes chaleurs mais juste des sensation bizarres à la poitrine qui dure 10 h et je retrouve mon état normal après avec envie de manger aucune chaleurs ni douleurs. Qu'en penser vous svp?

Sebseb01 - 19/02/2023 à 18h20

Bonjour, je ne sais pas si le forum est encore actif ou non.
Mais je tente quand même .

Moi c'est Seb, j'ai pris des Benzo depuis 4 ans maintenant.
Je diminue depuis plusieurs mois. Mais j'ai dû stopper il y a un mois car j'ai arrêté mon AD et ça n'a pas été facile..

J'aimerais reprendre mon sevrage. Je prends actuellement du prazepam. 15mg le matin et 15 le soir.
Je suis mal tout les jours et plus particulièrement l'après-midi souvent et je me demande si je n'ai pas déjà des symptômes de sevrage.
Pourtant je pensais qu'avec un benzo à demi-vie longue cela évitait ce genre de chose...

J'aimerais votre avis et savoir si j'ai développé une tolérance au médicament.

Mes symptômes :

Grosse douleur cervicale et mâchoire.

Jambes douloureuses et lourdes

Grosse fatigue

Dissociation (l'après-midi surtout)

Angoisse +++

On m'a dit que les symptômes de sevrage ne disparaissent qu'une fois le sevrage terminé est-ce vrai?

Pensez-vous que je subis des symptômes de sevrage?

Je compte passer au Lysanxia en gouttes pour pouvoir diminuer progressivement. Mais j'ai peur que les symptômes n'empirent...

Cimox - 22/02/2023 à 22h17

Bonjour sebseb01.

Ça va faire 1 an et 5 mois que j'ai entamé mon sevrage en passant de 50 gouttes à 7 gouttes par jour. Et crois-moi c'est PÉNIBLE, entre les effets secondaires et les effets de sevrage je ne sais plus sur lesquels me concentrer.

Vertiges, maux de têtes, maux d'estomac et intestins, inflammations des articulations, faiblesse musculaire...paranoïa stress peur...ma vie est un cauchemar.

Mais je ne lâche pas encore 6 mois ou voir 1 an car un médecin m'avait dit que la durée de sevrage peut prendre autant de temps que la prise d'anxiolytique. Je l'ai pris pendant 4 ans donc il faut un sevrage sur 4 ans. Mais tout dépend de chaque personne. Courage

Sebseb01 - 23/02/2023 à 09h41

Bonjour Cimox,

Je vois que j'ai des effets très similaires aux tiens...

Juste pour information, tu répartis comment les prises sur la journée ? Une seule ?

Et si c'est pas trop indiscret, tu as toujours un AD en complément ? (Moi je l'ai supprimé et premier et je me demande si j'ai bien fait...).

Je t'avoue être rassuré de voir que quelqu'un vit quelque chose de similaire. Mais je me pose beaucoup de questions à savoir si ces ressentis sont liés à cette drogue ou pas.

J'ai l'impression de devenir fou à force avec tout ça...

Bon courage à toi tu gères bien ta diminution à priori et j'aimerais beaucoup qu'on puisse échanger durant nos sevrages.

Bonne journée

Cimox - 23/02/2023 à 19h40

Sebseb01 bonjour,

Le plus dur à stopper c'est l'anxiolytique et non le AD. Tous les médecins que j'ai vu me disaient de reprendre le AD pour pouvoir arrêter l'anxiolytique. Ensuite arrêter l'AD plus facilement car il n'a pas trop d'effet de sevrage.

Moi j'ai fait la même erreur j'ai arrêté l'AD du jour au lendemain et je suis resté avec l'anxiolytique. Concernant la prise du médicament (drogue) je prends en deux prises matin et soir. Actuellement je fais 5 gouttes le matin et 2 gouttes le soir. Après je vais le faire en 3 prises pour pouvoir supprimer celle du milieu. Car mon corps tolère plus ce produit.

Il faut être patient car c'est très très délicat.

Courage ça ne peut pas être pire.

Sebseb01 - 24/02/2023 à 10h24

Bonjour Cimox,

Actuellement je prends en deux prises mais aujourd'hui j'ai décidé de changer et de passer à trois. Je n'y arrive pas sinon, l'après-midi c'est un cauchemar les angoisses, la transpiration etc sont insupportables.

Je n'arrive plus à diminuer mes doses même doucement.

J'en suis à 30 gouttes de Lysanxia par jour.

Profil supprimé - 24/02/2023 à 12h09

Coucou.

Ça peut être plus ou moins long pour arrêter.

De mon côté j'ai juste vu un généraliste qui m'a conseillé de prendre un anti-histamine pour compenser plutôt que des AD. (ATARAX) Il m'avait expliqué que ça m'aiderait et que c'était nettement plus facile à arrêter.

Alors en quelques semaines, j'ai réussi à arrêter le promazepam, après des décennies d'utilisation. J'avais commencé vers 20 ans, donc c'était une accoutumance totale et je me suis rendue compte en arrêtant que ça ne servait en réalité à rien du tout ces trucs. C'était juste une addiction physique. Le sevrage fut assez violent, surtout qu'au départ j'avais essayé d'arrêter cold turkey... L'horreur absolue. Alors après la descente progressive, était plus gérable. Pour moi tant que j'étais relativement fonctionnelle, je gérais.

J'ai pu arrêter assez vite en remplaçant par un ou deux anti-histamine qui en fait s'endormait un peu.

Aujourd'hui, après environ une année d'arrêt de tout, j'ai développé une réaction allergique à tout ça.

C'est la bonne nouvelle !

Une fois le corps débarrassé des substances qui engourdissent énormément, il n'en veut plus.

J'ai essayé à deux ou trois reprise, en cas d'énorme crise de stress, notamment un épisode de de réalisation, de m'aider juste provisoirement à l'aide de promazepam... Et si, en effet, l'effet de détente fut immédiat et plutôt agréable, le lendemain mon corps me faisait mal de partout. Des courbatures atroces... Depuis, je n'ai pas réessayé mais je garde toujours une boîte dans ma pharmacie juste au cas où.

Ça fait trois ans que j'ai arrêté les anxiolitiques et deux ans que j'ai arrêté aussi les antihistamines que maintenant je choisis sans effets endormissant...

Sebseb01 - 24/02/2023 à 12h49

Merci Cécilie pour ton partage.

Honnêtement on se sent très seul dans le sevrage et de voir que d'autres vivent où on vécu la même chose ça rassure.

J'ai des douleurs physiques importantes tout les jours depuis plusieurs mois que je diminue progressivement pourtant...

Je me dit exactement la même chose, mon corps rejette je pense ces drogues...

J'aimerais tellement m'en débarrasser du jour au lendemain pour me sentir mieux, mais je crois qu'il faut apprendre à être patient...

Sebseb01 - 17/03/2023 à 13h23

Bonjour,

Je viens donner des nouvelles et chercher un peu de soutien je l'avoue...

Je suis toujours avec mes 15mg de prazepam par jour.

Ma vie est un enfer. J'ai peur de diminuer et que ce soit pire.

J'ai essayé pendant une semaine de remonter à 25mg pensant que j'allais combler le manque, mais non, c'était même pire, je me suis retrouvé dans un état de dépression intense...

Je suis repassé à 15mg et j'ai les effets suivants qui ne diminuent pas :

- maux de tête
- vertige constant
- fatigue intense
- jambe en coton
- douleur cervicale et mâchoire
- des pleurs
- une anxiété en hausse

Est-ce que ces symptômes se calme avec le temps ou ils resteront présent jusqu'à la fin du sevrage?

Je ne peux plus remonter mon corps rejette la molécule à priori... Et descendre me fait peur, peur que ce soit pire et que je sois encore plus mal et que je disjonctes complètement...

Cimox - 17/03/2023 à 21h57

Salut sebseb01,

J'ai commencé le sevrage depuis plus d'un an. Je diminue d'une seule goutte tout les 3 mois sinon c'est l'enfer. En ce moment Je viens de diminuer d'une seule goutte depuis 3 semaines. La première semaine c'était bien mais la 2ème semaine le cauchemar commence (migraine, faiblesse, douleur, vertige, nausée, mal au ventre...). C'est très très dure une simple goutte peut faire autant de dégâts. En général mes symptômes disparaissent au bout de 20 jours voir un mois après la diminution le temps que le corps s'habitue. Je te conseille de prendre en gouttes c'est mieux. Sois patient et lâche pas. Je sais c'est très très dur. Mais va doucement fais du sport... t'enferme pas car c'est un cercle vicieux.

Cooooourage

Sebseb01 - 20/03/2023 à 11h34

Salut Cimox,

Merci pour ta réponse,

Mon problème c'est que je n'ai aucune stabilité.

Même quand je prends le temps, je suis mal. Je n'ai pas de phase mieux.

Je me demande si je ne suis pas retombé en dépression avec ce sevrage.

A moins que ce soit un effet rebond de l'arrêt de l'AD qui a été arrêté assez rapidement ?...

Profil supprimé - 07/04/2023 à 16h46

Bonjour à tous,

Je me permets de partager mon expérience personnelle concernant l'utilisation du Prazépam 10 mg. Depuis une décennie, je prends ce médicament et je tiens à souligner les répercussions néfastes qu'il a eues sur ma vie. Malheureusement, je constate que bon nombre d'entre vous sont également concernés par cette situation.

L'existence sous l'emprise de cette substance devient rapidement insupportable. Les médecins qui prescrivent ce type de médicaments, sans en mesurer pleinement les conséquences, agissent de manière irresponsable. Mon addiction au Prazépam est suivie de près par des neurologues, car son sevrage provoque chez moi une violence extrême. Bien que je n'aie jamais eu de casier judiciaire, j'ai désormais un long dossier et suis actuellement sous surveillance électronique.

Les symptômes que je rencontre sont divers : une excitation nerveuse intense suivie de périodes de répit, des douleurs musculaires sévères, un serrement involontaire des dents et des sensations de brûlure aux mains et pieds. Grâce au médicament, je suis en mesure d'effectuer des randonnées de plus de 20 km, avec une douleur post-activité évaluée à 2 sur une échelle de 10. Cependant, en l'absence du médicament, la douleur augmente à 6 ou 7, persistant toute la journée. Bien que je ne ressente pas d'angoisse, deux psychiatres

m'ont confirmé l'absence de trouble mental, me qualifiant même de personne sympathique et cultivée, sous l'influence du médicament.

Au cours des dernières années, j'ai continué à travailler malgré la douleur. Néanmoins, depuis un an, la souffrance est devenue si intense que je suis incapable de conduire. Bien que je ne présente pas d'autres problèmes de santé tels que le diabète, l'hypertension, la polyneuropathie ou la fibromyalgie, les professionnels de santé que je consulte (kinésithérapeutes et ostéopathes) constatent de nombreux nœuds musculaires. J'ai également subi une luxation de la mâchoire, due à l'hypertrophie des muscles ptérygoïdiens latéraux, résultant du serrement des dents provoqué par le manque de Prazéпам.

Je tiens à exprimer mon mécontentement à l'égard des praticiens qui prescrivent de tels médicaments sans discernement. Je suis prêt à affronter les conséquences, comme le prouve mon casier judiciaire. Toutefois, je m'interroge sur les sacrifices que ces médecins sont prêts à consentir pour assumer leur part de responsabilité dans cette situation. J'espère que mon témoignage contribuera à informer les personnes concernées par cette problématique et à dénoncer les dangers potentiels liés à la prescription légale de ces substances, souvent sans motif valable.

Cordialement,

Hopehope - 06/05/2023 à 12h50

Salut à tous

Je cherche des personnes qui ont connu le sevrage du Prazéпам.

Comment allez vous aujourd'hui ?

maryse13 - 30/07/2023 à 16h19

Bonjour

Je prends 1 comprimé de lyxansia 10 mg le soir depuis 3 semaines. Je veux arrêter. Est-ce que le protocole de sevrage est aussi long?

Profil supprimé - 19/09/2023 à 15h51

Bonjour je suis en sevrage de lysanxia . Ma méthode est de prendre des gouttes à la place de cachets à dose équivalente..

Le Lysanxia 10 mg en comprimé, cela équivaut à 20 gouttes de Lysanxia en gouttes.

Diminuer de 3% tout les 7 jours . puis diminuer de 3% sur la dose restante tous les 7 jours , etc.....

Ou Diminuer de 5% tout les 8 jours . puis diminuer de 5% sur la dose restante tous les 7 jours , etc...

Vous aurez besoin de seringues de 10m/l et de 2m/l pour faire des dixièmes et des centièmes de gouttes pour le sevrage.

Si besoin laissez moi un message , je vous expliquerais ma méthode qui n'engage que moi ,mais qui est très fiable selon moi. il vous faudra un plan de sevrage sur plusieurs moisvoir plus.

Courage à tous et n'hésitez pas à me joindre.

Cordialement

Bbb - 27/09/2023 à 20h24

Bonjour, je ne sais pas si vous êtes encore présent sur le site mais j aimerais bien arrêter le prazepam et je cherche une méthode car je suis perdu. Merci

Sebseb01 - 28/09/2023 à 10h31

Hello,

La méthode décrite juste au dessus est la meilleure qui existent à ce jour pour le faire en douceur.

Sinon c'est coupé les cachets en encaissant les effets secondaires de l'arrêt.

C'est un sevrage qui peut être compliqué pour certains mais pas forcément pour tout le monde.

Qu'est ce qui te motive à arrêter le prazepam?

Bbb - 28/09/2023 à 12h43

Bonjour,

Je le prend depuis 3 ans a raison d un comprimé 10 mg le matin un demi le midi et un le soir. J ai vu la méthode Aston sur le net ça doit être celle que tu donne . Actuellement je suis sous anti dépresseurs depuis mai 2023 et la psy que je vois ne le prescrit pas donc c'est a moi de me débrouiller seule et je suis très angoissée face a ça.

Dra - 01/01/2024 à 17h04

Bonjour

Pour moi c est complètement airtres chose niveau médicament, je fait sevrage a cause de beta bloquant Corgard 80. J ai un problème au coeur, je ete sous beta bloquant pendent 19 ans, et ce médicaments depuis novembre il as problème de provisionnement de laboratoire.. Mon cardiologue me prescrit un nouveau beta bloquant et pendent 11 jours tout va bien, mon coeur le supporte bien, un peu fatigué mais tout as fait normal avec bâta bloquant..

Et 11 jours après y a tout qui change, malgré que j ai nouveau beta bloquant mon corps et mon cerveaux souffre de ne plus avoir Corgard 80 et c est horrible..

Un jour ça part fort ;

- tension dans la tête,

- tension oreille,
- vibration intérieur de ma tête,
- tremblement intérieur de mon corps entier,
- mal au cou
- mâchoire qui ce serre,
- maux de tête,
- mal au thorax,
- nervosité,
- tristesse, mal être.

Finis au urgence 7 fois en 14 jours, chaque fois on te dis votre prise de sang es parfaite vous avez rien vous rentrez à la maison, et plus en me dises que j'avez rien plus je me provoquer crise de l'angoisse que je ne contrôle plus..là en plus de àvoir sevrage, j ai des criss de l'angoisse avec mal au ventre, nausée, je fait pipi tout les 2/3 minute, je tremble fort avec confusion et je me sens désespéré.. J ai fini part voir une psychiatre car je sens que je suis entrain de tomber dans une dépression et que je ne arrive plus géré, je croit que je vais accéléré prendre antidépresseur car je suis à mon compte et il faut que je travail et je ne peut pas me arrêter pendent 1 mois..

Je n'ai jamais mais JAMAIS penses que on peut avoir un manque de un beta bloquant, mais aujourd'hui je rend compte, que on peut avoir sevrage à tout les médicaments et tout les traitements .. Je espère que bientôt ça va ce arrêter car je suis au 3 eme semaine de sevrage, c est moins fort que au début mais même moins fort c est insupportable toujours car je me reconnais plus je ne plus goût à rien..

Cmoi99 - 14/04/2024 à 13h55

Bonjour,
 Je prenais prazébam 10mg depuis 5 ans accompagné de quétiapine 50mg. Récemment j'ai changé mon médecin traitant pour cause de déménagement dans une autre ville. Ce dernier m'a dit clairement que si je continue à prendre prazébam, le risque d'avoir la maladie d'alzheimer est si fort et multiplié par 3 ! Il était surpris que mon ancien médecin ne m'a jamais parlé des effets des anxiolytiques à long terme !! Il m'a conseillé de couper le comprimé en deux. De suivre un sevrage petit à petit et ne pas brutalement. Que ça va prendre du temps avant de m'en débarrasser.
 Tellement il m'a choqué concernant ces cochonneries, j'ai commencé à prendre un demi comprimé pendant 10 jours, puis le quart pour la même durée et j'ai arrêté d'en prendre d'un seul coup.
 Certes, j'ai souffert en perdant le sommeil, manque d'appétit, trouble de vue, fatigue intense durant 5 jours, mais après je me sens beaucoup plus mieux ! Maintenant j'arrive à dormir 5h la nuit et manger correctement. Je ressens toujours la fatigue la journée mais je me dis que ce n'est pas si grave et ça va passer. C'est une question de volonté croyez moi.
 Essayez de vous organiser avant d'entamer la procédure de sevrage. De prendre deux semaines de congé. Ça aide à compenser le manque de sommeil la nuit en dormant 2h à 3h heures la journée surtout la première semaine. De se mettre en mode hibernation. De s'approvisionner de nourriture aussi pour tenir le coup le plus longtemps possible comme si on est dans un centre de désintoxication. J'ai commencé mon sevrage le 11 mars 2024. Vingt jours après j'ai arrêté et me mettant en mode hibernation comme je vous avais expliqué .
 En ce moment je me sens beaucoup plus mieux. La surprise c'est que je souffrais de constipation aigüe pendant des années. Après l'arrêt de Prazébam, ma digestion est devenue normale.
 A mon avis, il faut suivre un sevrage contrôlé dans un centre de désintoxication si possible, ou bien le faire soi-même comme je viens de vous raconter.
 Le stress de développer la maladie d'alzheimer était sorte de carburant pour lancer la procédure de sevrage sans hésitation.
 Cordialement,
 Cmoi99 (un pseudo)

Yokota - 04/06/2024 à 17h06

Bonjour, je ne sais pas si ce fil est toujours actif mais je me permets de livrer mon expérience.

J'ai commencé un traitement de prazepam 10 mg au début du mois de mai 2024, autour du 10 il me semble, jusqu'au 31 mai 2024 car j'étais assez anxieux par nature et j'avais des partiels qui approchaient. Je me disais pourquoi pas tenter, c'était mon premier traitement. Je n'ai pas ressenti de bénéfices significatifs du traitement, honnêtement je ne saurais pas dire ce qu'il m'a apporté pendant ces trois semaines à part plus de fatigue et de somnolence. J'ai expliqué la situation à mon médecin comme quoi je ne voyais pas de bénéfices significatifs et donc il m'a permis de l'arrêter brutalement sans réduire la dose. Après, je n'en prenais déjà pas beaucoup je pense (2 demi-comprimés par jour en moyenne).
 Même après juste trois semaines, les effets du sevrage sont intenses, à l'heure où j'écris ces lignes, je les ai toujours (maux de tête, fatigue permanente, anxiété accrue, tensions musculaires, palpitations, coeur qui bat vite et essoufflement rapide, insomnies) et c'est assez horrible. Je suis vraiment stressé et inquiet et je ne sais pas trop quoi faire. Je vais sans doute revoir mon médecin la semaine prochaine, en espérant que ma situation se soit améliorée. Des fois j'ai envie d'aller au SAMU ou quoi mais après je me dis que c'est juste de l'anxiété. D'après mes recherches, mes symptômes devraient encore durer une ou deux semaines je pense. J'espère que les symptômes ne vont pas empirer avec le temps et que ça ne va pas dégrader ma santé générale, je suis plutôt en bonne santé normalement.
 Franchement c'est horrible, rien que pour les symptômes du sevrage je ne prendrai plus jamais de traitement comme ça, ça ne vaut pas le coup je pense sauf si on est vraiment très très anxieux à un stade handicapant.
 Bref, ça fait du bien de ne pas se sentir seul dans cette situation et je voulais partager mon expérience.

Sebseb01 - 04/06/2024 à 18h20

Hello,
 Tes symptômes semblent bien être des symptômes de manque connu dû au sevrage.
 Je vie ces symptômes depuis des mois, car je ne suis toujours pas sevré. Ce qui, je penses, est normal.
 Mais pour toi étant donné que tu as totalement supprimé toute consommation, les effets vont se dissiper. Tu n'en n'a pas pris depuis longtemps en plus.

Yokota - 05/06/2024 à 10h36

Salut Seb,

Ok merci pour ta réponse, d'après ce que j'ai vu mon état semble en effet "normal" dans le sens où ce sont des symptômes de sevrage courant et pas grave j'imagine. Pas question que je reprenne ce médicament en tout cas lol. Bon courage à toi pour ton sevrage en tout cas.

Cmoi99 - 05/06/2024 à 14h04

Bonjour,
Je me trouve actuellement en période de sevrage depuis un mois et demi. J'ai consommé du prazépam pendant plus de 5 ans. Malgré cela, je ressens toujours une grande désorientation. Je souffre d'un manque d'appétit, d'odorat et de goût, ainsi que de brûlures intenses à la surface de la peau, de vertiges, de maux de tête, de vomissements, de diarrhées, de fatigue intense et d'insomnie. Les symptômes de sevrage que je ressens sont comparables à ceux d'un sevrage de drogue dure, selon les dires de mon médecin. Je suis contraint de me désaltérer régulièrement et de simplement attendre que cela passe. Je suis actuellement en arrêt maladie. Je suis hypersensible au bruit, notamment aux sons aigus tels que les claquements de couverts sur une assiette, ce qui provoque des crampes au niveau de ma mâchoire. Ce médicament est vraiment de la merde ! Bon courage pour tout le monde.

Sebseb01 - 05/06/2024 à 15h49

Cmoi99 je suis dans le même état après des années de prise. Et je n'ai pas réussi encore à me sevrer complètement. J'ai fini en dépression sévère alors qu'au départ j'ai pris ces médocs parce que je traversais une période compliquée.

Tu en es où dans ton sevrage? Tu n'en prends plus depuis 1mois et demi?

Je serais ravie d'échanger ici avec toi.
C'est très dur de supporter ces symptômes et on se pose beaucoup de questions et souvent sans réponse de la part des médecins...

Pour ma part j'ai les mêmes symptômes que tu décris, et je me demande si je vais les garder pendant longtemps sachant que je n'ai même pas encore réussi à stopper la consommation...

Yokota - 07/06/2024 à 06h41

Salut, du coup là j'ai toujours pas repris le traitement mais je panique parce que j'ai vraiment du mal à trouver le sommeil depuis quelques jours et je sais pas quoi faire. Aucune envie de reprendre le traitement mais quelles sont les solutions ? J'ai essayé la melatonine et ça ne marche pas. J'imagine que je vais devoir faire un sevrage progressif alors que je ne l'ai pris que trois semaines. Je suis perdu, je sais pas si mes troubles du sommeil viennent du sevrage ou de l'anxiété. C'est peut-être plus sécurisé de faire un sevrage progressif et d'ailleurs est-ce que vous pensez que je peux prendre un demi comprimé le soir ou il faut vraiment que j'attende le rdv avec le médecin ?

Sebseb01 - 07/06/2024 à 09h14

Salut Yokata, normalement la dépendance n'est pas trop forte sur 3 semaines mais de ce que j'ai vue (via des forums d'entraide au sevrage) c'est qu'une seule prise peut chambouler un peu notre cerveau.
Depuis combien de jours as-tu arrêté de le prendre ?
Après il est fort possible que ce ne soit ton anxiété et ton appréhension qui t'empêchent de dormir. Parfois on focalise trop sur une chose et on se créer le problème redouté.
Je rappelle que je ne suis pas médecin. Mais j'ai une grosse expérience (pas voulu...) des anxios et des conséquences. Je vis avec un Trouble Anxieux. Donc je sais aussi à quel point le mental joue sur notre réaction au stress.
Je te conseillerai de ne pas reprendre cette cochonnerie et de faire une séance d'hypnose ou méditation le soir en te couchant. Si tu es intéressée j'ai des liens sur youtube. Ça marche vraiment bien.
Et pour info la melatonine il faut en prendre pendant au moins 1 à 2 semaines pour obtenir un résultat.
Si tu as des questions n'hésites pas j'essaierai de t'aider au mieux.

Cimox - 07/06/2024 à 09h27

Bonjour, je me permets de vous répondre car je suis dans le même cas que vous. Je prenais xanax pendant 4 ans après je suis passé à lysanxia en gouttes car c'est mieux pour une diminution progressive. J'ai été à 50 gouttes par jour et la j'en suis à 4 gouttes par jour. Tout les 3 mois je diminuai une goutte. Mais parfois il faut laisser un temps de stabilisation 2 ou 3 et ensuite reprendre le processus...
Personne n'échappe aux symptômes de sevrage car c'est une VRAIE DROGUE. Mais il faut faire du sport pour que l'organisme évacue le stress et se mettre dans la tête que tous ces symptômes vont disparaître plus tard petit à petit.
Sinon on s'en sortira jamais, certes il faut beaucoup de courage et de la volonté. Par contre la diminution doit se faire très lentement SINON ça ne marchera pas et on devient encore plus malade qu'avant. Mon médecin quand j'allais le voir pour lui expliquer mes symptômes il me disait BAH IL FAUT AUGMENTER LA DOSE !!! Il s'en foutait royalement. Mais quand je suis parti voir un autre et je lui ai dis que je suis passé de 50 gouttes a 4 par jour en 2 ans il était choqué il m'a encouragé. Le sevrage doit se faire le plus longtemps possible il ne faut surtout pas se fixer une durée. Ça peut durer aussi longtemps que la durée de la prise de ce poison.
COURAGE

Yokota - 07/06/2024 à 09h49

Merci pour ta réponse, là je vais voir le docteur et je pense que je vais prendre un traitement parce que il faut que je dorme au bout d'un moment. Après j'ai jamais essayé l'hypnose et la méditation pourquoi pas mais je suis tellement stressé que j'ai pas trop la tête à ça. Tu

penses qu'il y a d'autres traitements mieux que le prazepam ou les benzo sinon ? Mais après avec un sevrage progressif y a pas trop de problème non ? Il y a des symptômes mais moins forts c'est ça ? Là ca fait une semaine pile que j'ai arrêté de le prendre.

Cimox - 07/06/2024 à 12h44

Il te faut un sevrage très progressif c'est la seule solution car j'ai tout essayé. les symptômes physiques c'est l'organisme qui est en manque de cette drogue donc le stress augmente... LES ANTIHISTAMINIQUES ça peut aider pour se relaxer et dormir c'est moins dure que les benzodiazepines.

Sebseb01 - 07/06/2024 à 12h55

L'atarax est souvent donné à la place des benzos.

Essaie l'hypnose ou la méditation, tu met tes écouteurs pour ne pas entendre le bruit extérieur.

Personnellement je le fais en utilisant une position de yoga qui soulage le stress. Tu te couches sur ton lit et tu mets tes jambes en l'air contre le mur.

Pour moi ça m'a beaucoup aidé pendant des grosses montées d'angoisse. Je te met deux liens sur deux écoutes qui me font du bien :

<https://youtu.be/rpB05dacHDo?si=xOn8Pg8WFK00xjwl>

https://youtu.be/HDqAgiHNLWo?si=pEhPVXTfTgCzVLI_

Si rien ne fonctionne ton médecin te proposera probablement un traitement antidépresseur qui agit sur l'anxiété.

Sebseb01 - 07/06/2024 à 12h59

Cimox j'aimerais te demander conseil pour le sevrage. Actuellement je suis vraiment mal mais il y a 3mois j'ai baissé trop rapidement. Je n'ai pas remonté ma dose depuis. Je pensais que les symptômes s'atténueraient plus rapidement, hors je les ai toujours comme depuis des mois enfaîte.

Ma question c'est, avant de faire une nouvelle baisse, tu es dans quel état ? Quand même des sensations de manque? Est-ce qu'on a forcément des sensations de manque jusqu'à la fin complète du sevrage ?

Cimox - 07/06/2024 à 20h42

Sebseb01 tu étais à quelle dose ensuite t'as baissé de combien et sur une durée de combien ? Sache que quand tu baisse trop bah les symptômes et l'état de manque peuvent durer jusqu'à 6 mois pour que tu retrouve une stabilité. Donc angoisse, état dépressif sans parler des symptômes physiques. Mais ça va diminuer avec le temps. Moi je suis à 4 gouttes c'est presque rien mais si j'enlève une seule gouttes d'un seul coup et sans diminution lente bah je vais encore subir ces symptômes c'est pour cela je me stabilise pendant 6 mois et franchement ça va très bien maintenant. En mois d'août je commence à diminuer donc je vais enlever une seule goutte tout les jeudis pendant 1 mois après je vais enlever une goutte le lundi et le jeudi pendant 1 mois ensuite je fais un jour sur deux pendant 1 mois après je la supprime pendant 1 mois. Et je reste comme ca pendant une période de 3 mois voir plus c'est pour laisser l'organisme se stabiliser ensuite je recommence.

Elenoa - 09/06/2024 à 00h36

Bonsoir, je suis en sevrage depuis 52 jours. Je prends des benzo (anxiolytiques, anti-dépresseurs et somnifères) depuis plus d'une trentaine d'années. Juste avant ma retraite, alors que j'étais en congés, j'ai commencé à ne plus prendre mes 3 médicaments (en demi comprimés chacun). Et j'ai été ébahie de voir à quel point cela me libérait l'intellect. C'est là qu'on s'aperçoit combien ces médoc sont de la drogue ! J'ai compris comment j'avais pu gâcher ma vie à cause d'eux. Je précise que je n'ai aucune aide et que je suis complètement seule. Mon médecin ne m'a pas encouragé. Bref, je n'ai pour m'en sortir que la présence de mes 2 chats et c'est tout. Les effets secondaires sont : fatigue, insomnie, troubles digestifs, angoisses. J'ai aussi eu au début des difficultés à me reconnecter à la réalité, des troubles pour parler et de mémoire aussi. Cela va mieux de ce côté là. Je ne travaille plus, j'ai donc lâché les responsabilités anxiogènes, je me repose, je m'aère un peu en sortant faire des courses ou un peu de marche, j'arrange ma maison et mon jardin. Je conduis beaucoup moins (pour ne pas prendre de risques). Ce qui m'embête le plus c'est le retour des crises d'anxiété : je m'endors vers 3 heures du matin et je me réveille souvent, la fenêtre ouverte pour mieux respirer. Je suis sur la bonne voie. Je sais les risques que je prends mais je ne peux pas envisager l'entrée dans la vieillesse avec ces saletés. Je suis optimiste. Mon ancienne dépression récalcitrante, avec TS, me semble s'éloigner. J'ai aussi une fibromyalgie et une spasmophilie (+ hernie discale et arthrose) mais cela ne s'aggrave pas. L'espoir est là. Au plaisir de vous lire.

Sebseb01 - 10/06/2024 à 09h37

Cimox

Merci pour ta réponse, et oui je crains avoir baissé bien trop vite ce qui m'a fait atterrir en clinique.

Je prenais 3 1/2 cachet de prazepam étalé sur la journée.

J'ai diminué de 1/8 de cachet pendant 2 semaines et de nouveau 1/8 de cachet les deux semaines suivantes.

Mais ma motivation à arrêter ces cachets c'est parce que je me sens tout le temps mal, physiquement c'est horrible les douleurs dans la nuque et le haut du dos. Et psychologiquement je me sens anxieux alors que je n'ai plus de raison apparente. Je veux vivre normalement, j'aime la vie! Mais j'ai la sensation d'être pris au piège dans un mal-être à cause des benzos... J'espère que je n'ai pas tord.

Donc pour revenir au traitement je me retrouve après diminution à 1/2 comprimés matin et soir et 1/4 vers 16h.

J'ai conscience que j'ai probablement diminué trop vite mais manque de patience que je paie aujourd'hui j'ai l'impression.

Sebseb01 - 10/06/2024 à 09h43

Elenoa c'est très courageux de te lancer dans le sevrage. Si je peux me permettre un conseil il vaut mieux les faire un par un et ne pas les cumuler au risque d'avoir un effet rebond au bout de quelques mois...

Pour te motiver je suis tombé sur un témoignage, j'essaierai de le retrouver, mais c'est une dame de 70 ans qui a vécu 50 sous médoc et qui a décidé de tout arrêter disant qu'elle n'avait rien à perdre vue son âge. Elle a réussi et n'a plus de dépression ni même de problème d'anxiété ! Son témoignage est poignant et démontre bien que les médecins sont loin de comprendre le cerveau et de comprendre qu'à un moment donné, je pense que les médicaments qui ont été une béquille non négligeables se transforme en boulet qu'on traîne.

Cimox - 10/06/2024 à 10h15

Sebseb01 si t'arrive à résister comme ça tant mieux plus tard ton corps va s'habituer et s'adapter à la nouvelle dose sinon va doucement. Les médecins ont appris à l'école mais ils ont jamais pris ces médicaments. Donc leur travail c'est de prescrire et donner des médicaments. Il faut bien faire travailler les laboratoires. Donc c'est à nous de gérer nos problèmes de santé. Elenoa c'est bien ce que t'as fais tu va revivre.

Sebseb01 - 10/06/2024 à 11h47

Cimox merci je vais m'accrocher alors. mais je pense que je vais passer aux gouttes. J'ai sombré avec la baisse dans la dépression. Et je paie les conséquences encore 3 mois après la baisse. Je vais me baser sur la méthode Ashton et faire plus lentement. Les médecins me disent que ce n'est pas la baisse des benzos le responsable mais l'anxiété. Mais même en me donnant d'autres choses comme le Tercian, j'ai mal et je me sens en manque. Donc tu as dit 6 mois environ. Je vais m'accrocher. Merci.

Question importante :

Tu te sens vraiment mieux sans benzos? Qu'est ce qui t'a motivé à arrêter?

Elenoa - 10/06/2024 à 16h13

Merci pour vos réponses Sebseb01 et Cimox. Ce que vous dites est très pertinent.

J'ai compris qu'il était fort logique qu'on m'ait prescrit ces médocs face à mes difficultés de vie très importantes (famille très dysfonctionnelle et traumatismes transgénérationnels). Bref, j'ai connu le schéma classique : mauvais entourage, médicaments qu'on augmente au fil des années et qu'on prend pour tenter d'arrêter les souffrances et puis toute ma famille est décédée (y compris mes 3 plus jeunes frères et soeur)....

Et puis après la vie conjugale "ratée", une vie professionnelle éprouvante et, avec l'âge et l'égoïsme de l'époque (les gens se protègent un maximum), peu à peu l'horizon se rétrécit. Au moment de prendre sa retraite, ça fait peur !

Et puis, miracle, un jour notre cerveau nous demande de tout arrêter (je l'avais déjà fait à 40 ans mais, à cette époque, je n'ai pas pu tenir et j'avais juste beaucoup réduit : ce qui est déjà très bien).

Donc, à 64 ans, soit 24 ans après, je recommence ce processus parce que l'idée (et non pas la volonté au départ) me l'a soufflé.

Et là, j'ai à peine commencé qu'au bout d'une dizaine de jours, j'ai l'impression de récupérer mon intelligence, ma personnalité (je retrouve les émotions de ma "jeunesse" !). Ce qui fait que, malgré les effets secondaires préoccupants (et personne à qui en parler), je me dis : "qu'est-ce que j'ai à perdre ? "si j'essayais ?"" et je continue comme ça, chaque jour après l'autre malgré mon inquiétude.

Ce que j'ai gagné (être moi à nouveau) est bien supérieur à ce que j'ai "perdu" (de pouvoir sauter sur les cachets dès que j'en ressens le besoin).

Mon message : faites progressivement (nul autre que vous ne sait ce que ces médocs - avec leurs principes actifs, leurs dosages, leurs durées de prise et leurs interconnexions entre eux- peut faire à votre cerveau), prenez appui sur du soutien (si vous en avez bien sûr) ou isolez vous dans les meilleures conditions possibles (exercices, repos, sommeil, nourriture, loisirs : faites le point sur vos atouts personnels...), soyez le plus indulgents possible avec vous-même (ce que vous faites est un exploit !), surveillez vous et surtout faites vous (enfin) confiance.

Vous aimez la vie ? Et bien la vie vous aime et va vous aider ?

Et puis, grâce à ce forum, on n'est pas tous seuls et on peut parler à d'autres personnes sous emprise qui se libèrent... Ce sont des repères très importants et pertinents dans ce processus....

CANDYJOLY - 10/06/2024 à 18h05

Bonjour à vous tous sur ce forum qui se posaient la question de la toxicité, de la dépendance et des difficultés de sevrage liées à l'usage des benzodiazépines ingérées sur ordonnance qui vous privent d'une partie de votre vie durant leur utilisation, ceci même à dose thérapeutique, sur de courtes durées, entraînent une dépendance et des difficultés de sevrage, suivis de troubles que le corps médical est incapable de décrypter et de rattacher à la prise de ce traitement, prescrit hélas, par eux.

Je voudrai vous faire part de mon expérience et de mon vécu personnel afin que vous réalisiez que ce traitement n'est pas anodin et que même à dose thérapeutique sur de courtes durées de temps, il nous détruit, nous fait perdre des années de notre vie quand on l'ingère et continue son travail dévastateur sur notre cerveau, notre corps et nos comportements après l'arrêt du traitement, sans pour autant nous avoir soigné, ni guéri du mal pour lequel on l'a ingéré.

Ce n'est qu'un cataplasme, qu'une drogue et rien de plus.

J'ai pris durant plusieurs épisodes douloureux de ma vie ce genre de médicaments contenant la même molécule, sous de noms différents, toujours prescrit sur ordonnance respectant la posologie, sans être alerté des effets secondaires pouvant survenir lors de la prise et à l'arrêt du traitement.

Ce n'est qu'aujourd'hui 48 ans après le début des prises que je réalise que tous mes ennuies de santé vécus sont à rattacher à la prise et à l'arrêt successif de cette molécule diabolique qui se cache sous de nombreuses dénominations.

Début Juillet 2023, je ressens des troubles bizarres et angoissants dans tout mon corps:

frissons, transpiration, fourmillements, ruissellements le long de ma colonne vertébrale

hallucinations, perte de mémoire récente, troubles digestifs, incapacité de contrôler mes émotions,

colère, flot de parole incontrôlable, difficultés de déglutition,

chute en descente d'escalier causée par une vision déformée du sol paraissant ondulé sous mes pieds,

chute en voulant emboîter le pas d'un ami car mon cerveau n'a pas donné l'ordre à mes jambes d'avancer correctement,

sensation d'être spectateur de ma vie, de ne plus être moi même, je ne me reconnaissais plus.

Effrayée par tous ces troubles et bien d'autres comme des bâillements incontrôlés et multiples suivis d'une fatigue immense m'obligeant à me coucher et entraînant un sommeil immédiat et profond de 4 à 5 h à n'importe quel moment de la journée, faisant penser à une anesthésie médicamenteuse, j'ai consulté.

Mais devant le regard hébété du corps médical à l'énoncé des troubles qui motivait ma consultation, j'ai compris que je n'avais rien à attendre d'eux, j'ai fait le rapprochement avec l'arrêt récent du bromazépam que je prenais depuis quelques mois à dose moindre que la dose thérapeutique prescrite soit ½ cp seulement /jour au lieu d'1 et ce, de façon très aléatoire selon mon état de besoin quotidien, j'ai cherché à me documenter, à lire plusieurs forums et pour moi ce fut une évidence que je faisais un syndrome de sevrage dû à la dépendance créée par cette molécule diabolique qu'est le bromazépam que j'avais pris à plusieurs reprises durant certains épisodes douloureux de ma vie.

Cela m'a coûté successivement de voir poser sur moi des diagnostics des plus farfelus tels que:

Hypoglycémie et près-diabète pour des sueurs, tremblements fatigue et sensations vertigineuses.

Suspicion de sclérose en plaques pour fourmillements des membres supérieurs et inférieurs, ruissellements le long de la colonne vertébrale, difficultés à parler, troubles de l'équilibre, ce qui m'a valu IRM, scanner, 3 ponctions lombaires le tout négatif, bolus de corticoïdes sans effet sur les troubles.

AVC en 2020 pour troubles similaires avec passage aux urgences suivi de toute la panoplie d'exams complémentaires qui vont avec.

N'ayant auparavant, pas pris conscience de la dépendance provoquée par cette molécule, des difficultés de sevrage et des paliers à respecter avant l'arrêt total de ces médicaments, puisque, je ne prenais pas ce traitement régulièrement, j'ai donc cessé de le prendre du jour au lendemain, ce fut cet arrêt brutal qui a fait apparaître et se majorer tous ces signes décrits ci dessus.

Depuis l'arrêt brutal de ce traitement, voici ce que j'ai pu constater:

mes idées se sont éclaircies

ma mémoire revient peu à peu

je contrôle mieux certaines de mes émotions

je reprends peu à peu le contrôle de ma vie, bien qu'un état fébrile intérieur et quasi permanent en moi, me demande de faire des efforts constants pour contrôler et maîtriser mes faits et gestes au quotidien.

J'en suis aujourd'hui à plus de 6 mois de sevrage total, les troubles suivant persistent picotements dans tous le corps, crâne et visage état, fébrilité, parole hachée, débit de parole incontrolé

Cependant les troubles physiques sont toujours présents au quotidien avec une intensité plus ou moins forte, mais je n'ai plus peur car, j'ai pu mettre une étiquette sur mes maux, j'espère tout simplement que tout ceci va très vite s'atténuer et prendre fin un jour.

Je n'ai plus honte de dire que j'ai pris ces médicaments, j'accepte le fait d'être humaine et d'avoir des moments de faiblesses comme tout être humain.

Je regrette fortement que les médecins prescripteurs ne se penchent pas plus sur le problème de la cause et des effets de cette molécule, laissant le patient seul avec leurs doutes et leurs angoisses cherchant par eux même à faire leur propre diagnostic.

Ce message est une alerte que je lance à tous les utilisateurs de ces produits chimiques prescrits sur ordonnance afin qu'ils s'informent et diffusent ce message pour éviter que d'autres personnes se retrouvent en difficulté et souffrance comme punition d'avoir voulu guérir d'un mal qui n'est pas pire que les conséquences de la prise de certains produits.

Merci d'avoir pris le temps de me lire.

Cimox - 10/06/2024 à 20h25

Sebsebo1. J'étais à 50 gouttes et en 2 ans je suis passé à 4 gouttes. Je peux te confirmer que j'ai récupéré 90 % de mes capacités physiques et mentales je me sens beaucoup mieux je revis. Ma libido est revenu (alors que pendant 3 ans c'était pas top top). J avoue c'était dur mais ma volonté était plus forte et même la quand je vais commencer a enlever une seule gouttes ça va être dur mais je vais faire avec.

Elenoa je t'encourage mais l'arrêt brutal est un cauchemar,

Crois moi je l'avais fais une fois et pendant 20 jours j'étais bien et le 21ème jour changement radical l'enfer sur terre .Donc va doucement.

Yokota - 11/06/2024 à 07h33

Salut, du coup mon médecin m'a prescrit Mirtazapine 15mg. Le premier soir ça a marché je pense, j'ai plutôt bien dormi puis après plus du tout, je me couche de plus en plus tard et nuit blanche aujourd'hui. Ça va faire 12 jours environ que j'ai arrêté le prazepam 10 mg et là ça va mal, j'ai beaucoup de mal à dormir, de plus en plus. Je me demande s'il ne faut pas que je reprenne prazepam pour retrouver un sommeil normal, qu'est-ce que vous en pensez ? Sinon quels autres médicaments peuvent marcher à votre avis ? Impossible de trouver le sommeil.

Sebseb01 - 11/06/2024 à 10h11

Yokota, dans un premier temps dédramatise un peu. Le fait d'en faire une obsession ça amplifier le phénomène.

C'est le principe même du fonctionnement du cerveau, quand tu demandes à quelqu'un de ne surtout pas penser à un éléphant rose qu'est ce qui vient à l'esprit ? Ba un éléphant rose.mdr.

Donc. Plus tu vas appréhender de dormir ou d'avoir peur de ne pas dormir, ça ne fonctionnera pas.

Sache que les symptômes de sevrage sont temporaires. En plus tu n'en as pas pris très longtemps, dis toi que moi ça fait 5ans presque... Certains c'est 20ans etc.

Si ça se trouve tu n'as même plus d'effet du sevrage mais simplement une grosse appréhension.

Fait ce que je t'ai dit, je t'ai donné deux liens, même si tu n'arrives pas à rentrer au début dedans, je peux t'assurer que d'ici la fin de la vidéo, tu seras posé. Donc écouteurs, couché les yeux fermés et laisse toi porter.

Ensuite si tu n'arrives pas à t'endormir dit toi que ce n'est pas grave, tu dormiras un peu plus le lendemain etc.

L'important est de prendre du recul et de dédramatiser.

CANDYJOLY - 11/06/2024 à 11h11

Bonjour, Yokota, je pense sans prétention aucune, que ton cerveau est tellement imprégnée par cette molécule qu'il a perdu les codes pour fonctionner sans elle.

Il s'est accommodé de cet apport extérieur en y trouvant la facilité de ne plus intervenir par lui même au point que tu en fais les frais aujourd'hui comme nous tous, ici.

Il faut te réapproprier tes propres émotions sans cette béquille toxique pour reprendre la gouvernance de ta propre vie.

Le chemin sera sûrement long et difficile pour y parvenir, seule ta propre volonté pourra te sortir de là, je me bas moi même depuis presque un an pour sortir de cet enfer, mais pour rien au monde, je ne renoncerais sur cette voie.

Tu pourrais je pense essayer la mélatonine pour favoriser l'endormissement et tester l'apport en vitamines du groupe B qui ont un effet bénéfique sur le système nerveux central, je ne te conseille pas de reprendre cette molécule, mais il faut éviter de faire un sevrage brutal alors pourquoi pas suivre les indications de ton médecin, je ne pense pas que ce médicament fasse parti des benzodiazépines, mais garde à l'esprit qu'il peut aussi entraîner une dépendance et que tu ne dois pas l'utiliser sur le long terme.

Bon courage à toi .

Bonne journée et surtout tiens bon, même si c'est difficile, ta vie est entre tes mains.

CANDYJOLY - 11/06/2024 à 11h17

Voici ce que dit mon généraliste qui a pris le temps de se pencher sur le problème.

Lorsque le corps n'est plus imprégné par la molécule suite à un sevrage, il reste l'empreinte qu'elle a laissé sur le cerveau. Il faut essayer de trouver des parades pour contourner ces effets que cela sera long et difficile mais que nous pouvons tous y arriver.
