

Forums pour les consommateurs

Sevrage anxiolytique (Prazepam)

Par Profil supprimé Posté le 10/10/2019 à 09h48

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

181 réponses

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 02h30

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.

BO n courage,

P.

Profil supprimé - 29/12/2019 à 02h09

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 à 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 14h25

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 Prazébam 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'angoisse qui resurgissent 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 22h24

bonsoir

j'ai pris, mon premier TEMESTA à 15 ans (crise d'angoisse - 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 16h55

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 18h57

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 voulait 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 17h13

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 prenait 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 parties de mon corps.

Cela fait aujourd'hui 1 mois que j'ai cessé de prendre ce traitement. Les acouphènes sont toujours présents (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 soulagé 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 06h04

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. Ça 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 matins 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 médicament sur mon cerveau, et suis d'autant plus décidée maintenant à l'arrêter !

Clmntscht, 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 08h26

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 17h11

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'harceler j'aimerais juste avoir reponce a des question et voir ci tu peut m'aider

Moderateur - 06/07/2020 à 08h52

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 20h28

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 09h13

Salut benzo2, je t'explique mon cas j'ai était 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 13h43

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 Prazépam 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 Prazépam, 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 07h57

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,
Olivier

Profil supprimé - 23/07/2020 à 07h34

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 "étou" aux tempes...

Je tente de me rassurer en me disant que ça va passer, je l'espère..

Bonne journée,

A bientôt

Pauline

Profil supprimé - 23/07/2020 à 23h39

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'angoisse 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'angoisse elle-même. L'idée d'être saisie d'angoisse, de ne pouvoir faire ce que j'avais à faire dans la journée m'angoissait, et les premières attaques me plongeait dans la consternation, la rage ou le désespoir. Chaque fois que l'angoisse 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'angoisse 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'angoisse 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 gâcher 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'angoisse 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 13h24

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 16h28

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 20h26

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 - 28/08/2020 à 22h58

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 ozt 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, ozt 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 filtros. 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 Inz 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 12h27

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 prescit ?
Merci

Profil supprimé - 31/08/2020 à 15h12

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

Profil supprimé - 31/08/2020 à 15h53

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 16h00

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 00h22

Avec je prenais aussi du lexomil 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 20h29

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

Profil supprimé - 10/09/2020 à 22h28

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 compliqué.

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 15h11

Bonjour

Depuis mon Burn et ma première crise d'angoisse il y 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 21h51

peut-etre; 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 10h41

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'était 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 × 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 jamais 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 19h14

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 11h09

bonjour Cecilie

Heureusement que je l'ai pris que 6 semaines parce que déjà la j'ai des symptômes alors je n'imagine même pas les personnes qui le prennent plus longtemps.
Merci pour ton message j'irai jeter un oeil à la vidéo

Profil supprimé - 08/12/2020 à 14h36

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 à 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 !! à 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 comprimés 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 à ce caché et qu'il est obligé 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 met 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) à 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 à mon renouvellement je me présente il me fait mon ordonnance puis je suis celui-ci à 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 à 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 à 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 brûlure 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 à 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 1/4 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 eue 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 16h50

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 ne peux plus bosser , si d'autres personnes vivent la même chose

Profil supprimé - 25/01/2021 à 11h30

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 16h26

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 hypochondrie.

Xanax ne m'a jamais été de quel secours que 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'anxiété 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 hypochondrie 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 19h32

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 ne fait plus tout ça...

Courage !

Cimox - 28/09/2021 à 18h01

Bonjour

Je prends des anxiolytiques 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 la dose habituelle alors que moi j'ai envie d'arrêter cette drogue.

Auriez-vous des conseils svp

Merci

Profil supprimé - 08/11/2021 à 14h02

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, un 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.

Profil supprimé - 27/01/2022 à 13h18

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 même temps..

J'ai toujours des effets même 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 soit quel délai... je n'imaginai pas que ces médicaments avaient un tel impact sur le corps..

Merci à vous

Profil supprimé - 25/10/2022 à 13h15

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 jours 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 dit 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.

jJe prend du prazepam cela calme un peu mais rebelotte le lendemain. J'appelle le psy qui me dit 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'avais pas ces fortes chaleurs mais juste des sensations 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 pensez-vous svp?

Sebseb01 - 19/02/2023 à 17h20

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 celà 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 subit des symptômes de sevrage?

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

Cimox - 22/02/2023 à 21h17

Bonjour sebseb01.

Ca 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 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 4ans. Mais tout dépend de chaque personne. Courage

Sebseb01 - 23/02/2023 à 08h41

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 18h40

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 09h24

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 11h09

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 reprises, 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 11h49

Merci Cécilie pour ton partage.

Honnêtement on se sent très seul dans le servage 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 12h23

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'allai 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 machoire
- 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 20h57

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 10h34

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 mieu.
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 ?...

Hopehope - 06/05/2023 à 10h50

Salut à tous

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

Comment allez vous aujourd'hui ?

maryse13 - 30/07/2023 à 14h19

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 13h51

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 10ml et de 2ml pour faire des dixièmes et des centièmes de gouttes pour le sevrage.

Si besoin laisser 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 18h24

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 08h31

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 10h43

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 16h04

Bonjour

Pour moi c est complètement aitre 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.

Fini 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 11h55

Bonjour,

Je prenais prazépam 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 15h06

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 prazébam 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 16h20

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 pense, 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 08h36

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 12h04

Bonjour,

Je me trouve actuellement en période de sevrage depuis un mois et demi. J'ai consommé du prazépan 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 13h49

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 04h41

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 07h14

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 crée 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 07h27

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 dit que je suis passé de 50 gouttes à 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 07h49

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 ça fait une semaine pile que j'ai arrêté de le prendre.

Cimox - 07/06/2024 à 10h44

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 10h55

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 montés d'angoisse. Je te met deux liens sur deux écoutes qui me font du bien :

<https://youtu.be/rpB05dacHDo?si=xOn8Pg8WFK00xjwI>

<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 10h59

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 18h42

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 ça pendant une période de 3 mois voir plus c'est pour laisser l'organisme se stabiliser ensuite je recommence.

Elenoa - 08/06/2024 à 22h36

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 07h37

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 07h43

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 08h15

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 09h47

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 14h13

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 médicaments 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 médicaments - 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 16h05

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 ennuis 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 1/2 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, fièvre, parole hachée, débit de parole incontrôlé

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 18h25

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 05h33

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 08h11

Yokata, 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 09h11

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 09h17

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.

Joel6185 - 12/09/2024 à 08h34

Bonjour à tous,

Je prend de l'Alprazolam 0.50 mg (Xanax) depuis 7 ans. J'ai commencé à 0.25 le matin et 0.50 le soir au coucher. Aujourd'hui j'en prend 0.50 le matin et soir. Concernant le sevrage, comme me la dit ma psychologue, il faut être prêt pour l'entamer. Faire un sevrage juste pour se débarrasser de cette drogue mais en étant toujours anxieux, c'est pas la bonne solution. Le jour où je serais prêt et aurait une vie plus "rangé" (professionnellement surtout), j'appliquerais la méthode de la professeure Ashton que vous pouvez trouver facilement sur internet et traduit en français. Celle qui consiste à passer d'une benzo à demi vie courte (Xanax) à une longue (Lyxansia entre autres) avec les doses bien précisés à respecter sur son tableau . Pour avoir vu des témoignages sur d'autres forum, ceux qui l'ont appliqué en respectant sa posologie à la lettre (du Xanax et lysanxia) , ont eu un sevrage plutôt facile et sont aujourd'hui débarrassés de tout ça.

Bon courage à tous.

ChrisG - 24/09/2024 à 13h43

Bonjour,

Je prends un AD (Norset) et un benzo (Prazepam) depuis début 2017, suite à un épuisement maternel + Burnout pro avec pensées suicidaires.

Actuellement, je suis à 1,5 cp de Norset.

Et depuis 9 jours, j'ai stoppé complètement le Prazepam. Je précise que j'avais fait un pallier pendant 3-4 mois avec ¼ cp / jour.

Je me suis déjà sevrée une première fois du Prazepam. J'ai fait ça pendant le 1er confinement ... Ça s'est bien passé ! Jusqu'au 3eme mois, où j'ai fait une grosse crise d'angoisse sur le pont de Cheviré (un pont très haut et la traversée est assez longue ...). Mon psy m'a dit que c'était lié au sevrage et non un rebond de la dépression. Et j'ai réussi à surmonter ça.

Après ce sevrage, j'ai pris du Prazepam ponctuellement quand j'en avais besoin ...

Mais j'ai du le redémarrer au printemps 2023, car j'ai du arrêter mon AD pendant 5 jours pour des tests allergo ... Au bout des 5 jours, j'ai dû reprendre mon AD a des doses plus importantes et le Prazepam ...

Actuellement, en terme de symptômes, je me sens sous tension (d'ailleurs ma tension est plus élevée que d'habitude !), fatiguée, et j'ai même fait un malaise hier (impression que mes jambes n'allaient plus me porter et que j'allais m'évanouir).

Pour le moment, je n'ai pas les mâchoires qui se serrent comme j'avais eu auparavant ... Ouf ... Mais je ne suis qu'à 9 jours de l'arrêt complet ...

Je vois dans les commentaires que le Prazepam existe en gouttes. Est-ce plus facile selon vous de diminuer ainsi ?

Je vais tenter de persévérer dans mon arrêt mais si je n'y arrive pas cette fois-ci, je cherche des alternatives.

Merci

Sebseb01 - 24/09/2024 à 14h10

Bonjour,

C'est drôle (enfin façon de parler) j'ai le même traitement .

Sauf que je suis dépendant au prazepam depuis 5 ans et pour le moment toujours pas arrêté. Chaque baisse c'est un enfer.

Je vais passer aux gouttes et oui ça existe. Du lysanxia, c'est du prazepam en gouttes.

Mes dernières diminutions en coupant les cachets mon fait sombrer. A priori j'ai voulu aller trop vite.

Tu dois absolument suivre un rythme qui te convient et tranquillement.

Les symptômes que tu décris j'ai eu les même. C'est pas simple dans le quotidien, par contre il ne faut pas se rajouter de stress par dessus. Ce sont des symptômes tout à fait normaux.

Après si les symptômes sont trop intense peut-être as-tu diminué trop rapidement ?

Cimox - 24/09/2024 à 15h15

ChrisG il faut pas stopper brutalement, sinon le sevrage va être catastrophique (vertige , malaise, douleurs, migraine...). Moi je prenais xanax 0.50 trois fois par jour pendant 3 ans après je suis passé à lysanxia en gouttes pour pouvoir diminuer lentement et la depuis 1 an je suis à 4 gouttes par jour au lieu de 30 gouttes. Il ne faut pas se fixer une durée. Va à ton rythme.

Joel6185 - 24/09/2024 à 16h38

Cimox Bonjour, pour être passé du Xanax au Lysanxia, est ce que vous appliquez la méthode de la professeure Ashton ? En tout cas votre message est motif d'espoir. Je prend Xanax (Alprazolam) 0.50 matin et soir depuis 7 ans, et même si je ne suis actuellement pas prêt pour un sevrage, je compte appliquer la même méthode le jour où je le serais : passer d'une benzodiazepine à demie vie courte (xanax) à une longue (lysanxia). Le fait que vous ne soyez qu'à 4 gouttes de lysanxia, c'est un réel motif d'espoir.

Cimox - 25/09/2024 à 09h14

Joel 6185 bonjour, il faut tout simplement changer xanax par lysanxia en gouttes et prendre le même dosage en suite tu commence à baisser une goutte tout les 2 ou 3 mois, entre chaque diminution tu dois faire une pause pour laisser le temps au corps et au cerveau de se stabiliser et s'habituer à la nouvelle dose. Par exemple :

1 mg de Xanax = 30 mg de Lysanxia, et tu calcul sa fait combien en gouttes.

C'est comme ça que j'ai fait.

Bon courage

Joel6185 - 25/09/2024 à 09h39

Cimox, Merci beaucoup pour cette stratégie de sevrage. C'est celle-ci que je demanderai à mon psy de m'appliquer quand je serais prêt.

Bon courage également.

ChrisG - 25/09/2024 à 09h41

Cimox,

J'ai baissé mes doses progressivement. J'ai fait un palier à ¼cp pendant 3-4 mois.

J'ai stoppé le Prazepam (dernière prise le 15/09). C'était prévu avec mon psy.

Je le revois début octobre. Je rapprocherai les prochains RV pour passer ce cap.

Aujourd'hui, je me sens grippée. Sans fièvre. Tête cotonneuse, mal à la tête, je ne supporte pas le bruit, ... Un peu dur car on est mercredi donc les enfants sont à la maison et il y a des décibels . Sensation de vertiges ou manque de stabilité ... Bref pas top ...

Je n'ai pas envie de lâcher ce sevrage mais j'admets que c'est dur. ????

Ma généraliste ne semble pas très au fait du sevrage de Prazepam car elle m'a dit que c'était étonnant d'avoir des symptômes type sevrage 8 jours après l'arrêt ... Pour elle, ça aurait dû être des les premiers jours. Je lui ai expliqué la demi vie longue mais elle n'en demordait pas (pourtant, généraliste au top du top sur toutes mes nombreuses autres pathologies). Je lui ai expliqué qu'il y a 4 ans, j'avais fait une énorme attaque de panique 3 mois après l'arrêt du Prazepam. Mais pas certaine qu'elle m'ait bien cru

Sebseb01 - 25/09/2024 à 09h42

Cimox,

C'est génial tu as bien diminué. De mon côté j'ai toujours beaucoup de mal, j'ai l'impression d'être en manque tout le temps. Je ne sais pas si ça reste jusqu'à la fin du sevrage. Dans tout les cas ce qui me détendait fait le contraire aujourd'hui. Dès que je prends ma dose de prazepam, j'ai des angoisses qui arrivent sans raison apparente et les douleurs du corps sont très difficiles à gérer.

J'espère pouvoir diminuer plus facilement avec les gouttes et surtout ressentir de façon moins intense les effets du sevrage.

Cimox - 25/09/2024 à 21h44

Sebseb01, je te cache pas que même moi parfois j'ai encore des effets de sevrage. Problèmes gastriques faiblesse générale douleurs sciatique des doigts du pieds jusqu'à la tête, des trucs bizarres et inexplicables ... je souffre mais je sais que ça va passer. Concernant l'effet inverse que tu ressens suite a la prise du médicament c'est que ton corps est traumatisée par cette molécule ça lui rappelle la raison pour laquelle il a pris ce médicament et il l'a rejette. donc change et prends lysanxia. Mais courage va doucement tu vas voir que c'est mieux.

Klein75 - 27/12/2024 à 11h58

Bonjour,

je viens d'arriver sur le forum et je vous propose de partager mon témoignage en matière d'addiction(cigarette, cannabis, alcool, anxiolytiques) et de guérison qui me semble t-il est assez particulier pour ne pas dire atypique. Ma première addiction a été la cigarette, j'ai fumé entre 18 et 28 ans à raison d'un paquet par jour. J'ai plusieurs fois essayer d'arrêter (notamment par l'acupuncture) mais j'arrivais à baisser ma consommation, mais pas à la stopper...et puis un été, je suis parti en vacances en alsace avec ma compagne de l'époque. Nous avons débarqué dans un trou paumé où il n'y avait pas de bureau de tabac.Je n'ai donc pas pu acheter de cigarettes..Alors sans me mettre la pression, je me suis dit que c'était le bon moment pour arrêter. C'était il y a 30 ans et je n'ai jamais plus refumé..Cela ne m'a demandé aucun effort particulier..Je faisais beaucoup de sport l'époque. Ma 2 éme addiction a été le cannabis ..J'ai fumé environ pendant deux ans, plusieurs pétards par jour et un soir à un concert de téléphone, j'ai du en fumer 4 ou 5 et ça m'a dégouté..Je n'ai jamais plus refumé de shit depuis. Ma troisième addiction a été l'alcool.C'est plus récent..Ca date d'il y a 5 ou 6 ans..Je buvais le soir 3 verres de whisky(ca a duré 2 ans environ) et puis des migraines sont apparues. J'ai passé des examens, on n'a rien trouvé..Mais ça m'a sevré! Plus récemment pour apaiser des angoisses nocturnes, j'ai tourné au lexomil (1/2 le soir).J'en ai pris pendant 6 mois..Et puis j'ai décidé d'arrêter net. Je suis allé voir une sophrologue, je lui ai dit que j'en avais marre de prendre ce genre de médicaments..Elle ne m'a pas encouragé, ni dissuadé. Je reconnais que ça a été l'addiction la plus difficile à guérir..J'ai passé quelques nuits à me retourner dans mon lit , mais au bout d'une semaine, j'ai retrouvé un sommeil à peu près normal. Tout ça pour dire quoi.? Il me semble que lorsqu'on veut mettre fin à une addiction, il ne faut surtout pas se mettre la pression..Il faut être à l'écoute de son corps..Car si c'est le cerveau qui commande, c'est le corps qui décide et quand le corps dit stop, il ne faut pas écouter son cerveau. Je sais bien c'est plus facile à dire qu'à faire..Surtout lorsque l'on est seul! Voilà , j'ai conscience que nous ne sommes pas faits pareils, chacun a son histoire et sa problématique, mais je voulais apporter une contribution positive. Courage à vous toutes et à vous tous.

Sebseb01 - 27/12/2024 à 15h33

Klein75 merci pour ce superbe témoignage qui donne de l'espoir et du courage.

Je suis addict aux anxiolytiques depuis 5 ans. Le début du sevrage était relativement facile, puis arrivé à un certain seuil c'est beaucoup plus difficile. Mais je sais qu'un sevrage sans effet de sevrage n'existe pas. Donc à part encaisser et être patient il n'y a rien à faire d'autre mais surtout ne pas se décourager.

Il y a quelques mois j'ai fait une baisse trop brutale, les répercussions sont arrivés 2 à 3 semaines après... TS avec dépression profonde. C'était lié au sevrage... Donc maintenant je pense avoir bien compris que certaines addictions sont bien plus difficile à gérer. La cigarette j'ai arrêté récemment et ça m'a semblé tellement facile par rapport aux anxios .

Courage tout le monde, énormément de personnes sont passées par là et ont réussi, pourquoi pas nous?

ChrisG - 27/12/2024 à 18h04

Hello,

En cours de sevrage de Prazepam ici. J'ai fait déjà 2 essais mais au bout de 15 jours d'arrêt, j'ai du le redémarrer car c'était très compliqué avec des symptômes physiques qui pouvaient être très handicapants, et ce, malgré la baisse progressive.

Donc j'étais à ¼ de comprimé de Prazepam, soit 2,5 mg/jour, depuis plusieurs mois.

Sur conseil trouvé sur ce fil, j'ai vu avec mon psy, pour faire un sevrage encore plus doux en switchant sur des gouttes de Prazepam (Lysanxia).

2,5 mg de Prazepam, ça équivaut à 5 gouttes.

On a donc convenu d'une baisse d'une goutte tous les mois à la condition de m'être débarrassée des symptômes de sevrage. Donc possiblement, ça peut être plus long.

11/11, je suis passée à 4 gouttes (soit 2mg). Les 10 premiers jours, RAS, hormis des réveils nocturnes vers 3-4h du mat et j'avais fini ma nuit . Puis entre le 10ème et 15ème jour, un peu plus rude avec vertiges, instabilité, et surtout irritable ++++ et après, c'était bon, ouf !

10/12, je suis passée à 3 gouttes (soit 1,5mg). Les 3 premiers jours, fin de nuit à 3-4h du mat, puis c'est passé. Et depuis le 15ème jour, donc pile pour Noël, je me retrouve très irritable de nouveau ... Alors pas cool pour mes enfants, car j'ai très très peu de patience avec eux, et ils sont encore jeunes pour comprendre (6 ans ½ et dans qq jours 9 ans). J'essaye de faire quelques activités avec eux pour sortir de la maison, afin de changer d'ambiance et d'être par la même occasion, un peu moins à fleur de peau !

J'essaye de relativiser un max, en me disant que ce n'est pas parce que je suis comme ça avec mes enfants pendant quelques jours / semaines que ça va les traumatiser pour autant.

Prochaine baisse à 2 gouttes vers la mi Janvier.
Puis 1 goutte vers la mi Février.
Donc théoriquement, arrêt complet vers la mi-Mars.

Je ne me mets aucune pression sur l'arrêt ! Si ça doit prendre plus de temps, ça prendra plus de temps. Pas de souci ! J'y suis déjà arrivée une fois sans difficulté alors aucune raison que ça ne fonctionne pas.

Oh et niveau moral, ça va toujours bien, donc très rassurant pour l'avenir aussi !!

Belle journée et accrochez-vous !!

ChrisG - 05/03/2025 à 10h13

Bonjour à tous ceux qui passent par là !

Je reviens pour partager avec vous mon sevrage de Prazepam.

Depuis le 10/12, j'étais à 3 gouttes de Lysanxia (=1,5 mg). J'ai choisi de ne pas passer à 2 gouttes en Janvier, car j'avais pas mal d'engagements perso et pro et je ne voulais pas me 'saboter', puis il y a eu les vacances scolaires de Février.

Et du coup, j'ai décidé, avec l'accord de mon psy, de passer de 3 gouttes à 0 le 24/02 dernier. Donc une dizaine de jours.

Je me sentais prête, et j'avais cette impression que c'était le bon moment.

Jusqu'à présent, ça va à peu près.

J'ai quelques symptômes du sevrage comme la difficulté à supporter le bruit des enfants, des maux de tête plus fréquents aussi, et des rêves vraiment étranges. Genre, lundi, je me suis réveillée 1h avant que mon réveil ne sonne, et j'avais en tête que j'avais zappé l'invitation de mon frère pour aller manger le goûter la veille chez lui !! Je lui ai même fait un message pour savoir s'il nous avait invité ou si c'était 'juste' dans mon rêve. Bon, c'était juste dans mon rêve, mais du coup, je me sentais vraiment mal au réveil !!!

Et cette nuit, j'ai hyper mal dormi ... Multiples réveils et je sentais que j'étais d'une humeur exécrationnelle à chaque réveil ... Vraiment étrange !

Quelques paresthésies également.

Je m'attends à quelques semaines un peu pénibles mais j'ai bon espoir d'en venir enfin à bout !

Courage à tous !

Sebseb01 - 05/03/2025 à 12h35

Hey!

Merci de partager ton expérience sur ton sevrage Chris.

De mon côté je suis à 20 gouttes sur la journée. J'avance doucement mais sûrement. Mais chaque diminution est difficile.

J'ai un peu le même cycle que toi avec au bout de 7 à 8 jours une période de down où je ne suis pas bien physiquement ni moralement. Mais ça passe après quelques jours. C'est toujours impressionnant de voir à quel point ces molécules sont puissantes...

Je trouve ça très courageux de passer de 3 à 0 d'un coup! Généralement il est conseillé d'attendre d'être à 1.5 voir 1 goutte pour le faire et éviter des effets de sevrage trop fort comme la confusion (ce qui t'es arrivé du coup en quelque sorte).

Bon courage à toi et donne nous des nouvelles

ChrisG - 05/03/2025 à 13h46

Bonjour Sebseb01,

Initialement, mon psy m'avait fait passer de ¼cp à 0 ... Et ça ne s'était pas bien passé. D'où ma suggestion de faire le sevrage par gouttes.

Là, ça me semble être le bon tempo pour moi.

Je précise que j'ai déjà réussi à me sevrer du Prazepam pendant le confinement. J'avais fait une diminution puis j'étais passée de ¼ à 0 et pas de souci particulier hormis une énorme crise d'angoisse 3 mois après qui m'avait fait flipper ++++

Là, toutes les planètes sont alignées.

Sebseb01 - 05/03/2025 à 15h05

Content pour toi et je te souhaite le meilleur pour cet fin de sevrage sincèrement. La dernière fois tu as eu un phénomène rebond.

D'après le prof Ashton il vaut mieux descendre très graduellement à la fin pour éviter l'effet rebond quelques semaines plus tard. Ça met du temps à se remettre en place dans le cerveau .

Les psychiatres sont complètement à la rue en France avec le sevrage des benzodiazépines.

Sebseb01 - 04/04/2025 à 11h20

Bonjour,

Je voulais prendre des nouvelles de la fin de ton sevrage ChrisG. Comment te sens tu?

De mon côté ces derniers jours sont compliqués. La diminution progresse mais j'ai des phases très bizarres qui me stressent.

En gros je fais des phases de dépression assez sévère entre chaque diminution. Des rêves carrément bizarres et des douleurs physiques horribles (nuque et trapèze surtout). Grosse faiblesse dans les jambes, je tremble rapidement en position debout et essoufflé au moindre effort. Acouphènes omniprésents. Sensation d'être dans un autre monde, etc....

J'en suis à rester dans mon lit presque tout le temps...

Je voulais savoir si d'autres avaient ou connaissent ce genre de choses pendant leur diminution de benzodiazépines.

Et surtout comment vous êtes arrivés à gérer ses périodes ?

J'ai vraiment peur de chuter dans une profonde dépression et un gros mal-être.

Lucia36 - 14/04/2025 à 13h32

Bonjour Sebseb01,

Je suis maintenant à 6 jours sans avoir pris un seul anxiolytique, pas sans mal évidemment, j'ai connu des baisses de moral atroce quand je diminuais ma dose. Je n'en ai pas pris longtemps et à petite dose.

Personnellement j'ai ressenti les mêmes symptômes et j'en ressens encore aujourd'hui notamment des vertiges acouphènes tensions musculaires engourdissements dans les mains, des tremblements et par moment quelques angoisses que j'arrive à gérer car je sais que c'est du au sevrage.

C'est encore très dur après 6 jours d'arrêt cela me semble trop tôt pour dire que je suis sevrée, le chemin va être encore long mais je ne veux plus craquer à reprendre ce poison.

Personnellement je me suis aidée avec une ostéopathe qui m'a déjà énormément détendue, de l'acupuncture également ou chiropracteur (j'ai fait les deux), je sais aussi que l'hypnose peut aider je n'ai pas essayé pour ma part et quand j'ai commencé ma diminution je me suis aidée avec des gummies au Safran qui sont très bien réputées pour l'angoisse et la dépression. Ce n'est pas miraculeux attention il faut également se sentir bien dans ses pompes au moment où l'on souhaite arrêter et être motivé, mais c'est faisable.

Mais j'avoue que le safran m'a énormément aidé, je gère bcp mieux mes angoisses, mon moral va mieux et je dors également mieux la nuit. Y'a encore du chemin mais je pense être sur la bonne voie et je ne voudrais surtout pas recraquer.

Je suis également en thérapie à côté avec une psy ce qui m'aide bcp.

Je vous souhaite et énormément de courage, vous allez y arriver !

Bonne journée à vous

ChrisG - 14/04/2025 à 15h53

Bonjour Sebseb01, et bonjour à tous,

Je prends le temps enfin, de te répondre !!

Voilà 1 mois 1/2 que je ne prends plus de Prazepam Je suis trop happy !!!!

J'ai eu besoin de prendre 1cp de Prazepam, car j'ai eu un autre souci qui a impacté plusieurs nuits d'affilée, et du coup, je n'arrivais pas à faire face avec la fatigue, aux tensions dans la mâchoire. Donc, j'ai pris 1cp (1 seul et unique), afin de me détendre et me permettre de dormir ! J'ai fait le tour du cadran, tellement j'étais claquée ! Ca m'a fait grand bien !!!

L'autre souci qui avait impacté mes nuits a été résolu, et donc tout est rentré dans l'ordre ! OUF !

1 mois 1/2 et je n'ai plus de symptômes de sevrage particulier ! Le moral est ok, pas de crise d'angoisse (ou des semblants, que j'arrive à gérer en qq secondes, avec la respi !), plus de tensions machoires et musculaires, ... bref, tous les feux sont au vert !!!

Je reste méfiante jusqu'au 3 mois post - arrêt, donc jusqu'à fin Mai. Mais c'est en très très bonne voie !

Petit truc qui est important je pense : quand j'ai commencé à diminuer, j'ai aussi débuter en parallèle les cours de piscine. 1 fois par semaine. Ca me garantissait d'avoir un temps où je pouvais me dépenser. Ca m'a fait énormément de bien de faire ça !!

Là, je passe à 2 séances par semaine. Je re-bouge davantage, car les endorphines liées à l'activité physiques me font du bien !!

Je vois le psy une fois par mois (j'avais espacé à 2 mois, mais finalement 1 mois, c'est mieux pour le moment.

Pour les douleurs musculaires, j'ai fait 2-3 séances d'ostéo, ça m'a fait du bien !

Bref, tout est en bonne voie !

J'espère que ça va aller pour vous tous !!!

Lucia36 - 15/04/2025 à 08h59

Bonjour ChrisG,

Cela fais une semaine que j'ai stoppé mon anxiolytique (Alprazolam) pour ma part, vous avez ressenti des symptômes de sevrage combien de temps après l'arrêt ?

Pour ma part ce sont les tremblements, vision trouble et grosse sensibilité à la lumière et aux bruits, vertiges, sensation d'être dans une autre dimension, et les tensions musculaires, le reste ça va ça s'atténue progressivement.

Avez vous eu ces symptômes ? Je sais qu'on est tous différents, mais c'est bien d'avoir des avis sur d'autres personnes.

En tout cas félicitations d'avoir réussi votre sevrage, je souhaite également ne pas re craqué, je ne veux plus être dépendante d'un médicament qui me détruit le cerveau.

Je vous souhaite une belle journée

Sebseb01 - 12/05/2025 à 14h08

ChrisG Félicitations ????

Ça fait vraiment plaisir d'avoir des retours sur ceux qui ont réussi leur sevrage. J'espère sincèrement que ça se passe bien pour toi ce post-sevrage.

Lucia36 j'ai les mêmes symptômes à chaque diminution. Le temps de disparition totale des symptômes est en fonction de la durée de la prise et la quantité. Là tu t'es sevré avec une benzodiazépines à demi-vie courte, c'est plus difficile mais l'élimination dans ton corps est plus rapide aussi.

On dit en général qu'il faut 1 à 3 mois après le sevrage pour la disparition des symptômes. (Hormis quelques très rare cas de symptômes prolongés qui peuvent durer des années).

Pour ma part, je suis descendue à 16 gouttes/jour. Je galère vraiment à chaque diminution. Mais je m'accroche et ça m'aide de voir des témoignages de personnes qui vivent la même chose. On se sent moins seul dans tout ça.

Une question, est-ce que certains d'entre vous ont eu des problèmes de prises de poids pendant le sevrage ? (J'ai pris 15kg depuis mon début de sevrage il y a quelques mois...).

Bonne journée.

Pour ma part,

ChrisG - 12/05/2025 à 15h57

Hello,

2 mois ½ sans Prazepam, et tout semble aller très bien !

Dans 2 semaines, je pourrais crier victoire. Pour le moment, j'attends encore un peu

Pour répondre à Sebseb01, non, pas de prise de poids, mais un besoin de me dépenser physiquement. Donc je pense que ça a pu contrer ça peut-être.

Lucia36, les symptômes de sevrage apparaissaient chez moi à chaque diminution de dose, aux alentours du J5 et ça durait de qq jours à qq semaines. C'était aléatoire. MAIS je ne baissais jamais ma dose, tant que j'avais des symptômes qui persistaient. Car sinon, ça aurait été de l'auto sabotage lol ...

Donc vraiment step by step !!

Bon courage

CANDYJOLY - 13/05/2025 à 12h55

En petit encouragement pour les efforts soutenus de ChisG..

Le sport et ta volonté vont te sauver.

Amicalement CandyJOLY

NE LACHE RIEN

Joel6185 - 13/05/2025 à 13h41

Bonjour,

Tout d'abord, toutes mes félicitations à vous ChrisG. Ça donne de l'espoir à tout ceux qui veulent en sortir. Je suis moi-même sous Xanax depuis 8 ans mais n'ai pas encore pris la décision d'un sevrage. Ma médecin généraliste me prescrit les ordonnances (ou les doses devrais-je dire...) mais le jour où je me déciderai enfin à me sevrer (le jour où je serais prêt), je tiens à le faire avec un vrai spécialiste des sevrages aux benzodiazépines.

Pour cela, serait-il possible de savoir qui vous a suivi et guidé pour ce sevrage réussi ? Ma psychologue m'a recommandé une structure d'addictologie du nom de "CSAPA" le jour où je serais prêt. La méthode de la professeure Ashton, qui est de loin la meilleure, n'est malheureusement pas reconnue par les soignants en France.

Et bravo encore.

ChrisG - 13/05/2025 à 13h54

Bonjour Joel6185,

Merci pour tes encouragements.

Effectivement, tu as raison d'aller consulter un spécialiste, car, à mon sens, dès qu'il y a traitement avec antidépresseurs et/ou anxiolytiques, on devrait avoir automatiquement un suivi psy. Enfin, c'est mon avis perso.

Pour ma part, étant suivi par ce psychiatre depuis mon emménagement dans la région en 2019, je lui ai fait part de mon souhait de baisser. Il était un peu le garde-fou pour ne pas que je baisse les doses plus vite notamment. On a ajusté aussi notre manière de faire, car au départ on fait des diminutions par 1/4 de comprimés mais arrivé à 1/4cp de Prazepam par jour, on a tenté l'arrêt mais ça ne m'a pas convenu (par le passé, je n'avais eu aucun souci). Sur ce groupe, j'ai vu la possibilité de diminuer goutte par goutte, et mon psy m'a suivie. Et voilà.

Ça paraît simple dit comme ça ????

Pour le Xanax, il existe également la même molécule en gouttes. Ça pourra t'aider de te sevrer très très progressivement.

Bon courage !!

Joel6185 - 13/05/2025 à 15h08

Merci pour le retour ChrisG,

Je saurais donc quoi faire le jour où je me déciderai à me sevrer : aller vers un addictologue ou un psychiatre spécialisé en addictologie, car depuis 8 ans, c'est une simple généraliste qui ne fait que me prescrire la posologie que je lui demande.

Merci encore.

CANDYJOLY - 13/05/2025 à 18h59

Bonjour, Joel6185, la volonté et le mental sont essentiels pour démarrer un bon sevrage. Alors, prend le temps qu'il te faut, mais une fois démarré tient bon, ça risque d'être fastidieux et te paraître long, mais je peux t'assurer que quand on voit le bout du tunnel et qu'on reprend le contrôle de sa vie et de ses émotions on en sort plus fort pour affronter les tourments qui se présente à nous. Mon expérience et mon vécu son sur ce site si ça peut t'aider, lit moi. Bon courage à tous . Amicalement. Candy Joly

Lucia36 - 13/05/2025 à 20h03

ChrisG Bonjour,

Bravo à vous pour votre sevrage et que vous alliez bien c'est encourageant vraiment pour nous tous qui sont dans la même situation.

Vous y avez été très progressivement et vous avez très bien fait, c'est de loin la meilleure méthode.

N'y connaissant rien de mon côté, j'avais déjà réduit ma dose également sur les dernières semaines, j'avais arrêter du jour au lendemain et en avait repris juste le temps d'une semaine n'étant pas très bien.

J'ai re arrêter d'un seul coup (je sais, je n'aurais pas dû m'y prendre de cette façon) mais voilà, j'en ressentais plus vraiment le besoin, je n'avais plus de grosses angoisse, juste des simples symptômes de sevrage vraiment désagréable, je suis à 12 jours sans xanax aujourd'hui, chaque jour est une victoire même si je reste très fébrile pour l'instant.

Vertiges qui persistent, vue floue, sensation d'être dans une autre dimension, perte d'équilibre par moment, hypersensibilité à la lumière et grosse grosse tension dans la mâchoire.

Plus d'angoisses à ce jour, ni de palpitations, plus de tremblements non plus c'est la bonne nouvelle. Malgré tout, il y'a ces symptômes qui restent handicapant pour le moment.

Les avez-vous après votre arrêt ?

Vous dites que 1 mois et demi vous ne ressentiez plus de symptômes de sevrage.

J'espère qu'il en sera de même pour moi, en tout cas j'espère

Encore félicitations à vous, et profitez de la vie maintenant.

Cela doit tellement être plus agréable de se dire que l'on se sent bien sans avoir à prendre des benzos, on doit se sentir tellement libre !!

Bonne soirée à vous

Donnez nous des nouvelles à la fin du mois pour savoir si vous allez bien.

À bientôt

Lucia36 - 13/05/2025 à 20h14

SebSeb01 Bonjour,

C'est rassurant que vous ressentiez les mêmes symptômes à chaque diminution, ça nous encourage à se dire qu'on est pas fou, car par moment c'est à rendre dingue ces symptômes!

Pour ma part aucune prise de poids pendant le sevrage, plutôt l'inverse je n'arrivais plus trop à manger à certains moments.

Je pense que ça dépend de chacun, moi quand je suis angoissée, je perd du poids.

Oui le xanax est une demi-vie courte, donc le manque se fais ressentir tout de suite après l'arrêt, c'est très très dur les premiers jours.

Je suis à 12 jours aujourd'hui sans un seul cachet, je les garde toujours encore sur moi pour le moment car encore trop fragile mais c'est en bonne voie malgré encore tous les symptômes que j'ai décrit

Vertiges, perte d'équilibre, tension mâchoire, sensible à la lumière, et sensation d'être dans une autre dimension sont les symptômes qui aujourd'hui persistent toujours, le reste s'atténue vraiment

Moins d'engourdissements, plus de palpitations, moins d'angoisses (qlques unes que je gère moi même et qui disparaissent rapidement)

Le moral ça dépend des jours, c'est un peu les montagnes russes mais je garde espoir que tout ça finira par disparaître et que je reprendrais goût aux choses quand tout ça sera derrière moi.

1 à 3 mois oui c'est ce que j'ai entendu dire pour la disparition totale des symptômes, il faut s'armer de patience et prendre le positif quand il y'en a et ne pas se décourager.

Pour ma part j'en ai pris sur une période de 4 mois à faible dose (0,50 mg jour) mais bien suffisant pour galérer aujourd'hui.

Je donnerais des nouvelles d'ici quelques semaines, pour le moment pas assez de recul.

16 gouttes je ne sais pas ce que ça représente car je ne connaît pas les benzos sous ce format, mais en tout cas bravo pour votre diminution, et soyez fort les symptômes vont s'estomper petit à petit et vous finirez par y arriver ça vous donnera le courage pour continuer. Quand j'avais diminuer je me demandais ce qu'il m'arrivait, jusqu'à ce que je vienne sur ce forum et j'ai compris ma souffrance.

Le fait de voir les témoignages d'autres personnes nous rassure et nous encourage à continuer dans notre démarche qui est l'arrêt.

Bien du courage à vous et à bientôt.

Joel6185 - 14/05/2025 à 10h39

Bonjour CANDY JOLY et merci beaucoup pour ce retour et ces encouragements.

En effet, le courage est ce qu'il me manque pour le moment pour entrevoir un sevrage après tant d'années sous Xanax (8 ans). C'est justement pour ça que je souhaiterais, quand je le déciderais, être suivi par un vrai spécialiste en Benzodiazepines (un qui applique la méthode Ashton à la lettre) et non par de simple généraliste ou psychiatre qui ne sont pas tous spécialisés en sevrage. Amicalement.

Cimox - 23/08/2025 à 09h37

Salut la communauté,

Je vous partage mon expérience avec les benzodiazepines.

J'ai entamé un sevrage depuis 3 ans maintenant, je suis passé des comprimés aux gouttes lysanxia car avec les gouttes on peut facilement diminuer le dosage. Il 3 mois j'étais à 4 gouttes par jour, ça me faisait 112 gouttes par mois. J'ai enlevé 2 gouttes le lundi, mercredi et vendredi, en 3 mois je suis passé à 88 gouttes par mois au lieu de 112. Donc j'ai baissé de 24 gouttes alors que Normalement je dois baisser de 10%, ça donne 11 gouttes. Au moment où je vous écris j'ai symptômes atroces, (Migraine entre les yeux depuis 15jours ,mal aux yeux, vision floue, faiblesse, anxiété, problèmes gastriques, nausées...).

J'aimerais savoir si quelqu'un a eu ces problèmes comme moi.

Mecri

Cimox - 24/08/2025 à 11h34

Bonjour à tous,

Comme je l'avais déjà mentionné avant, je suis ma diminution depuis 3 ans. Depuis le mois de mai j'ai enlevé 24 gouttes par mois. J'en suis à 88 gouttes au lieu de 112 gouttes par mois. Je n'ai pas respecté les 10%. Il aurait fallu que j'enlève 11 gouttes. Alors les symptômes commencent comme d'habitude(problèmes gastriques, vertiges, céphalées atroces, mal entre les yeux, vision floue, sinusite, douleurs musculaires...).

C'est un cauchemar c'est la pire des drogues cette molécule, elle gâche ma vie.
Avez-vous des symptômes pareils ?
Rassurez-moi svp.

Sebseb01 - 25/08/2025 à 10h00

Bonjour Cimox,
Alors pour répondre à ta question, oui ces symptômes j'ai connu également.
Comme toi je diminue depuis maintenant 2ans les benzos et j'avais commencé de manière chaotique en baissant bien trop rapidement ce qui m'a valu des hospitalisations.

Depuis bientôt 1 ans je prends également du Lysanxia en gouttes.
Je diminue sur un rythme de 1goutte retirée toutes les deux semaines.
Je suis actuellement à 11gouttes/jour. Je suis partie de très loin, j'étais à 250 mg de Seresta au tout début.

Pour chaque baisse j'ai des symptômes, mais j'ai remarqué qu'il y a des paliers plus difficile. L'important est de toujours s'écouter et ne pas hésiter à rester un peu plus longtemps sur un palier le temps que les symptômes s'atténuent correctement.

Même avec une baisse en douceur comme je fais, il se passe toujours plus ou moins la même chose :

4-5eme jours : début des symptômes physiques qui s'étalent sur plusieurs jours.

7-8eme jours : déprime parfois intense.

13-14eme jours : stabilisation

Remarque : certains symptômes physiques sont présents depuis le début, et restent pendant toute la durée du sevrage pour moi. Notamment les douleurs intenses au niveau de la nuque et des sensations de vertiges par moment.

Au final, oui c'est une vrai m***** ces molécules. Elles m'ont pourri la vie pendant des années. Mais plus on diminue, malgré un sevrage extrêmement difficile, plus on se sent mieux.

A titre d'information, les benzodiazépines sont souvent nommés la petite héroïne ! Le sevrage en est l'équivalent, c'est une drogue dur...

Donc Cimox, accroche toi, c'est "normal" ce que tu traverses. Mais surtout prends le temps qu'il faut. Les 10% sont une indication, certains sont à 5%. Il faut adapter à toi et ton ressenti.

Moi je fais 1 gouttes toutes les 2 semaines et je rallonge parfois à 3 semaines selon la difficulté du palier.

Courage

gardois - 26/08/2025 à 12h53

bonjour

Je vais essayer aussi le sevrage du lyxancia 10 mg que je prends tous les soirs 1 comprimé par jour. depuis 2009. J'etais aussi sous AD cymbalta 60 mg depuis la meme date. Depuis juin de cette année je suis passé à 30 mg pour le moment ca va. Je précise aussi que je veux arreter cette merde. Peut etre que mon psy va d'abord vouloir que je sois d'abord sevré des AD avant l'arret de l'autre . J'ai deja essayé le sevrage lyxancia 1 soir 1 comprimé le lendemain 1/

2 pendant 2 mois puis 1/2 pendant deux mois puis 1/2 puis et un demi non, hélas je n'ai pas supportés les effets rebonds? IMPRESSION DE MOURIR. Mon psy ml a dit que je pourrais prendre anxemil 200 mg remède naturel à la paciflore aussi pendant le sevrage , quelque un a t il deja essayé ca ? y a t il des sevrés du Cymbalta leurs méthodes, de même pour lyxancia svp ? depuis quelques temps meme mois je ne suis pas tres bien dans mon corps toujours des douleurs ventre, vertige muscles tout les exams sont ok pensez vous que la durée longue de mes traitements peuvent avoir un lien ? Merci pour vos reponses je veux vraiment arreter ces M.....

Cimox - 26/08/2025 à 13h42

Sebseb01,

J'avoue j'ai été un peu fort en diminuant de 24 gouttes par mois d'un seul coup. Car la ça devient insupportable les symptômes physiques, sur le psychique ça va je gère. Alors entre les problèmes gastriques et un état de fatigue générale intense, migraine...je souffre énormément et ça impacte ma vie professionnelle et familiale.

Mais j'ai pas envie de lâcher ou de remonter le dosage. C'est le 3eme mois donc je patiente voir si le mois prochain ça se calme.

Merci à toi et bon courage.

CANDYJOLY - 30/08/2025 à 03h26

Bonjour Cimox, d'après ton message, j'ai envie de te dire ne lâches rien, tiens bon après trois mois tu dois y arriver, la ténacité paie et travaille en ta faveur même si parfois c'est très dur et si on est tenté de faire un retour vers l'arrière.

Bien que mon parcours soit différent du tien, puisque j'ai arrêté tout traitement sans aucun relai ni palier alors que je n'arrive même pas à me souvenir exactement du nombre d'années de prise de benzodiazépine, même si j'ai vécu un véritable calvaire et même si il m'arrive parfois d'avoir encore quelques troubles, je ne regrette rien, j'ai gagné après plus d'un an et demi de sevrage total.

J'ai repris le contrôle de ma vie et de mes émotions, je suis capable d'affronter la vie avec ces aléas sans aucune assistance, je suis libre de toute dépendance.

Sortir de ce ghetto est possible si on le veut vraiment ce qui me paraît être ton cas.

Alors courage a toi .

Amicalement CandyJoly

Cimox - 01/09/2025 à 08h37

Candyjoly bonjour,

Tu dis que t'as arrêté du jour au lendemain? T'as fais comment ? Ça faisait combien de temps que tu prenait ? C'était quoi comme traitement. Désolé si je te pose toutes ces questions car ça me semble assez compliqué.

Merci à toi

CANDYJOLY - 09/09/2025 à 12h18

Bonjour, Cimox,

tout d'abord, je veux dire à tous ceux qui parcourent ce forum, que je ne conseille à personne de suivre mon parcours, maintenant que je connais les risques qui peuvent résulter d'un sevrage brutal,

Mon cheminement aurait dû être accompagné et suivi par un professionnel, mais je n'ai pas trouvé le bon interlocuteur quand j'ai voulu à l'age de 70 ans cesser de prendre ce genre de molécules que j'avalais plus par habitude que par besoin depuis déjà 40 ans .

Pour répondre à tes interrogations, je peux te dire que j'ai pris des benzodiazépines pendant de nombreuses années, puisque je n'avais que 30 ans quand à la suite d'un décès d'un proche, je ne parvenais pas à faire mon deuil, on m'a prescrit le premier d'une longue série de médicaments style Urbanyl ,Seresta, Temesta, Tranxéne, Lexomil et Bromazépan et j'en passe.

Quand j'ai décidé de ne plus prendre ces produits, de ma propre initiative, j'ai diminué le traitement et très vite ça à été pour moi la descente aux enfers, je n'ai pas fait tout de suite le rapprochement entre mes troubles et un syndrome de sevrage

Les troubles , douleurs, hallucinations, perte de mémoire, états confusionnels m'ont amené à consulter, un

médecin qui m'a alors conseillé de reprendre mon traitement et d'envisager un sevrage progressif par palier
Comme cela faisait plus de 6 mois que je n'avais plus rien avalé, je n'ai pas suivi ses conseils, je ne voulais plus avaler ces substances qui m'avaient rendues dépendante et j'ai supporté au quotidien mes troubles, cela n'a pas été facile, mais j'ai tenu bon et ça a payé, mais il m'a fallu au total 3 ans pour ne plus ressentir ces gros troubles

Aujourd'hui, je peux dire que j'ai vraiment décroché, car le plus gros est derrière moi, il m'arrive encore parfois d'avoir quelques troubles mais ils sont tellement fugaces que je n'y prête pas attention

Voilà je pense avoir répondu à tes interrogations

Comme je te vois motivé, je ne peux que t'encourager à poursuivre tes efforts de sevrage, ne soit pas impatient, suis les consignes de ton médecin, tu vas sortir de cette spirale

Bon courage à toi, et à tous ceux qui désespèrent de voir le bout du tunnel

CandyJoly

fayard - 03/01/2026 à 18h21

merci pour les encouragements et bravo à toi, je suis sans doute à peu près du même âge mais avec peut-être moins de courage, ton message fait du bien. J'ai fait la même erreur d'arrêter anxiolytique d'un coup et j'ai eu droit à ma visite aux enfers, Par contre je ne l'ai pris qu'environ 3 semaines, arrêté, puis repris à nouveau au milieu de ces trois semaines car je croyais que les symptômes étaient dus à l'AD alors que c'était dû à l'arrêt brusque! ça fait maintenant 2 semaines que j'ai tout arrêté et ça va mieux. As-tu une idée de combien de temps cela peut encore durer?

Lucia36 - 08/01/2026 à 15h00

Bonjour,

Si je peux me permettre de te répondre à ton post, comme t'as dit Candy Joli, l'arrêt brusque c'est l'enfer et surtout la mauvaise technique pour arrêter.

Il faut y aller progressivement, c'est très important.

J'ai malheureusement fait la même erreur, arrêt brutal au bout de 6 mois de prise, grosse erreur, j'ai repris et re-arrêter brutalement, j'ai compris que je faisais n'importe quoi et pris mon mal en patience, j'ai arrêté progressivement et cela s'est beaucoup mieux passé.

Par contre malheureusement ces effets Yo yo, le cerveau et le corps n'ont pas apprécié du tout.

À l'heure actuelle je peux être fière de dire que ça fait maintenant 5 mois que je ne prend plus un seul anxiolytique, il y'a eu un moment où j'allais très bien et là grosse rechute (pas de la prise des médicaments) mais bel et bien des symptômes.

Alors je pense que le corps met énormément de temps à se remettre de tout ça et d'où l'arrêt brutal j'ai entendu parler de syndrome de sevrage prolongé.

Mes symptômes à l'heure actuelle sont les suivants (bcp moins intense qu'au début de l'arrêt évidemment)

- Tension mâchoire / cervicale / dos
- pertes de mémoire
- tête cotonneuse
- vertiges
- fatigue
- doigts qui se crispent involontairement
- baisse de moral
- hypersensibilité lumière

- quelques crises d'angoisse mais très gérable à ce stade
- déréalisation
- sensation de brûlures / ruissèlement Colonne vertébrale

Ça fais beaucoup, mais c'est moins pire qu'avant mais toujours présent malheureusement.
Le système nerveux est touché et c'est très long pour qu'il puisse se remettre.

J'ai entendu dire que les symptômes peuvent durer un an voir plus après l'arrêt mais qu'ils finissent par disparaître,
C'est très dur quotidiennement et cela a un vrai impact sur ma vie mais il ne faut pas lâcher et surtout ne pas replonger dans cette saleté.
Ça nous détruit au lieu de nous guérir.

Bon courage à toi en tout cas.

CANDYJOLY - 09/01/2026 à 16h46

Bonjour à vous tous sur ce site qui cherchaient des réponses au travers du vécu de personnes qui comme vous sont victimes et prisonnières dans ce cycle infernal du sevrage.

Voilà 3 ans de sevrage total pour moi, je peux vous dire que bien que ma vie ait totalement changée, il m'arrive malgré tout, selon les aléas de la vie que mon cerveau réagisse et me fasse revivre des moments de troubles douloureux même si leur intensité pourrait paraître bénigne, cela se résume à des crises de panique, la boule et le nœud au ventre, la perte du contrôle des émotions suivi d'un malaise général avec fatigue intense. J'ai appris à contrôler au mieux ces symptômes grâce à des exercices de cohérence cardiaque basée sur la respiration anti stress, ça marche bien et je m'oblige à faire des randonnées ou des marches rapides régulières, je vous invite à vous pencher sur cela, c'est un bon support, facile à pratiquer, pas cher et surtout non toxique. Au plaisir de vous lire et de vous faire partager mon expérience de vie. Bonne continuation et bon courage à vous tous. Que cette nouvelle année soit pour vous une année de réussite, ne lâchez rien, cela vaut le coût de résister au désir trop facile de recommencer à consommer ces fameuses pilules. Un renouveau vous attend. CandyJoly

Elenoa - 09/01/2026 à 20h37

Bonsoir,

J'ai pris des benzodiazepines pendant plus de 30 ans (et j'ai 65 ans). Et j'en ai marre (cela bloque ma lucidité et mon intelligence) . Aujourd'hui, je suis en sevrage (depuis 1 mois et demi). Comme j'ai perdu toute confiance en la médecine (généraliste ou psy), je gère ça toute seule chez moi. Le problème, c'est que la vie m'a mis dans une situation de solitude totale (fin du travail, pas d'amis, pas de famille et aucune relation de couple depuis très longtemps). Je n'ai que 2 chats pour m'aider à m'accrocher à la vie. Comment faire pour sortir d'un isolement total ? Mon voisinage ne me parle pas, mon médecin ne répond pas quand je le questionne, j'ai essayé les Associations anti-isolement et on m'a laissé tomber. Comment ne pas échouer à nouveau (j'ai déjà réussi mon sevrage pendant 3 mois il y a un an et demi et c'est la solitude, déjà, qui m'a fait craquer ...et reprendre ces cochonneries). Je n'ai même pas suffisamment d'énergie pour déménager et d'ailleurs je ne sais pas où trouver un environnement positif et bienveillant. Merci par avance pour vos réponses et pistes d'action pour faire repartir ma vie.

CANDYJOLY - 10/01/2026 à 05h48

Bonjour, Lucia, j'ai pris connaissance de ton vécu et de ton témoignage qui relatent parfaitement notre souffrance et nos difficultés à vivre ou plutôt subir tous ces douloureux symptômes de sevrage. Merci pour ton témoignage, j'espère qu'il sera entendu par un grand nombre de personnes en difficultés. Bonne continuation et bon courage à toi. Ce qui me désole le plus c'est de voir qu'autour de moi autant de gens avalent ces pilules en toute confiance. Ce manque de prise de conscience malgré les alertes sur les effets secondaires de ces médicaments sont trop banalisés par les prescripteurs hélas. Voilà ce que je voulais rajouter. Candy Joly

fayard - 18/01/2026 à 16h07

bonsoir Eleona, je compatis avec ta souffrance car moi aussi je suis seul et retraité, mais je peux te dire que je préfère ça que les symptômes de sevrage aux benzos, donc ne replonge pas dans cet enfer, Cette drogue ne résout aucun problème, elle ne fait que les escamoter et dès qu'on arrête c'est à nouveau l'enfer. C'est un combat de titan, et il faut un courage hors-norme pour s'en sortir, mais je suis persuadé qu'il y a une sortie, alors patience et courage. Et je rejoins Candy Joly pour dire que c'est scandaleux que ces drogues dures soient prescrites aussi facilement et aussi souvent. Pour ma part les symptômes psychiatriques et physiques s'atténuent un peu, mais la dépression est toujours là .Donc en plus de nous plonger en enfer, rien n'est résolu! Ces saletés devraient être interdites, je ne fais plus confiance aux médecins, et je suis maintenant persuadé que les industries pharmaceutiques sont simplement des narco-trafiquants légaux.

ChrisG - 19/01/2026 à 13h52

Bonjour,

Je pense qu'il est important de rappeler que les benzodiazépines ont un intérêt et un rôle important dans les différentes prises en charge en Santé Mentale.

Il ne faut pas cracher dans la soupe !!

Par contre, quand on prescrit un benzo, il faut qu'il y ait un suivi médical, et une vraie prise en charge. Et je vais même pousser plus loin : dès lors qu'il est nécessaire pour un patient de renouveler une ordo de benzo, il devrait avoir l'obligation de consulter un psychiatre, qui assurera le suivi et aussi le sevrage ensuite.

De plus, on ne traite pas une dépression avec des benzo. En tout cas, pas avec seulement des benzo. On traite ça avec des benzo + antidépresseurs. Et dès que l'AD commence à faire effet, on diminue puis on arrête les benzo.

Bref, c'est plus la manière de prescrire qui doit être remise en question, plutôt que les benzo en eux-mêmes.

Bon courage à tous !!!

fayard - 20/01/2026 à 10h47

Besoin d'un conseil svp: j'ai bien compris qu'il ne fallait pas faire d'arrêt brusque, mais une diminution très progressive. Mais une fois qu'on a déjà fait l'arrêt brusque, une fois que le mal est fait, par erreur ou manque d'information, faut-il reprendre à nouveau pour diminuer doucement ensuite? ou faut-il profiter de cet arrêt et attendre que ça passe malgré la souffrance? Je suppose que ça dépend de la durée et de la dose, pour ma part je n'ai pris cette drogue (diazepam) que 2 semaines, avec 1 semaine sans rien au milieu (car mal informé), et

avec 1 semaine d' AD('Sertraline) et j'ai tout arrêté depuis maintenant 1 mois.
Mais la plupart des symptômes sont toujours là, Que me conseillez-vous? Et combien de temps ce cauchemar va durer? Sans compter que la dépression qui est à l'origine de la prise de ces médicaments est toujours là!
Merci d'avance et surtout courage à tous!

Lucia36 - 20/01/2026 à 12h08

ChrisG,

Bonjour,

Je suis tout à fait d'accord avec le fait de revoir la prescription des benzos, car aujourd'hui le problème c'est qu'on en prescrit sans forcément prendre en compte l'état du patient.

Alors je ne crache pas dessus première, je parle juste de mon vécu à moi. Cela m'as plus fait de mal que ça m'as apporté du bien.

Chacun vis différemment son traitement.

Des années et encore à l'heure actuelle j'ai vu ma maman traitement sur traitement + hospitalisation.

Anti dépresseur, anxiolytiques et d'autres j'en passe.

Je peux vous dire que Ok peut être ça permet de stabiliser (et encore)

Certains en ont vraiment besoin car ils sont malades, mais pour le cas de maman avec les années elle est devenue un légume, ça ne lui en aucuns cas apporter du positif.

On pas prescrit un anxiolytique suite à des crises d'angoisse après un accouchement, je peux vous dire que ça m'as entraîné dans une grosse dépression, j'ai vécu un enfer sans même savoir que c'était ce propre médicament plus mon état fébrile qui m'as fait totalement sombrer.

Le problème c'est qu'on m'as prescrit un anxiolytique en premier lieu, et on m'as proposer l'anti dépresseur plus longtemps après quand évidemment j'étais déjà en prise d'anxiolytiques depuis plusieurs semaines, évidemment on ne m'as pas prévenu des effets de sevrage non plus.

Bref tout ça pour dire que moi tous ces médicaments m'ont mener plus de fois à l'hôpital avec des idées noires que je n'avais jamais eu auparavant. Me laissant toute seule avec mon mal être personne savait me répondre à part me dire vous êtes dépressive madame.

Tout ça pour dire, que chaque personne réagiras différemment. Pour ma part ce n'est pas fait pour moi et je suis quelqu'un qui déteste ce genre de médicaments de base (avec le vécu de ma mère) ça me freine.

Je suis pas contre (car certains en ont besoin), moi j'essaie juste d'alerter les gens qui peuvent ressentir la même chose que moi que non ils sont pas fous, que oui les choses peuvent finir par s'arranger.

C'est un forum d'échange, et ça rassure pas mal de monde sur le sujet.

Je ne critique en aucuns cas les gens qui prennent ce genre de traitement, ou même qui en prennent toute leur vie c'est pas leur faute. Mais je pense qu'avant de prescrire ce genre de merde, on pourrait peut être trouver d'autres alternatives, je parle pour moi car je pense que je n'en avais pas besoin et ça aurait éviter certains désagréments à l'heure actuelle. Je n'étais pas dépressive, je faisais juste des crises d'angoisse post accouchement.

Le problème en fait c'est la manière de prescrire, beaucoup trop vite à certains alors que peut être ils n'en avaient pas forcément besoin et aurait pu trouver d'autres solutions

Ce genre de médicaments devrait être prescrit qu'à ceux dont cela a un vrai impact sur leur quotidien et que cela devient handicapant.

Beaucoup trop en prenne pour « peu » et se retrouvent ensuite piégé dans leur sevrage qui leur apporte plus de mal être que de bien être.

Alors pour ma part oui je suis en colère, car les médecins devraient informer leur patient du risque de ce genre de médicament avant de le prescrire comme des bonbons.

Bonne journée et bon courage à tous !

Lucia36 - 20/01/2026 à 12h22

Fayard, Bonjour,

Alors pour te parler de mon vécu, cela fais 1 mois que tu as tout arrêter, comment te sens tu aujourd'hui ?

J'ai fais deux arrêts brutaux et je me posais les mêmes questions, il faut écouter ton corps surtout et te faire confiance (plus facile à dire qu'à faire)

Moi j'me disais au bout de trois semaines oh c'est bon j'ai tenu jusqu'à la je vais attendre que ça passe. Ah bien grosse erreur, j'ai craqué au bout de 3 semaines, grosses crises de larmes, moral au plus bas.

J'ai repris, et là j'ai entamé une diminution progressive j'ai arrêter de me mettre la pression surtout, et franchement ça s'est bcp mieux passer. Apres j'étais sur un anxio à demi vie courte, je crois que le diazepam si je me trompe pas est une demi vie longue.

Il faudrait peut être que tu discutes avec ton médecin pour l'arrêt de l'AD et voir ce qu'il en pense, moi il ne me convenait pas celui là.

J'ai tout arrêter au sur les anti dépresseurs malgré que je n'avais pas trop le moral je me sentais mieux quand je les prenait pas mais je continuais l'anxiolytique avec un arrêt progressif, j'avais repris le travail je me sentais tout de même mieux qu'avant.

Cela fait maintenant 5 mois que j'ai arrêter mon anxio, je ne vis plus du tout le même calvaire qu'au début, mais j'ai encore des symptômes présents par moment, fluctuant mais récurrent pour le moment. Mais ça reste gerable, j'ai repris une vie normale, les crises d'angoisses sont moins fréquentes mais j'ai appris à les gérer, il faut s'entourer et s'aider avec des méthodes naturelles ça marche, l'activité physique fais du bien.

Pour le reste, ce sont des vertiges, engourdissements, douleurs musculaires, raideurs, hypersensibilité à la lumière (c'est le pire pour moi)qlqs épisodes de déréalisation. Par contre j'ai récupérer mon sommeil, je dors très bien. Plus besoin de tout ca pour m'apaiser, vraiment j'ai avancer, certains symptômes persistent mais ce n'est pas permanent.

Osteo, acupuncture, réflexologie aident pour se détendre,

Moi l'ostéopathie me fais énormément de bien car je suis raide partout depuis l'arrêt. C'est normal les anxio ont un effet myorelaxant.

Quels sont tes symptômes après un mois d'arrêt ?

Comment te sens psychologiquement surtout ?

Arrive tu à vivre normalement malgré depuis l'arrêt ou trop dur ?

Fais toi confiance, reprend si c'est trop dur et entame le progressif, ça aide et ça se passe beaucoup mieux. Mais si tu sens que tu es capable de te rester comme ça et d'encaisser les symptômes sans reprendre, c'est toi qui le sens mais essaie d'en parler à ton médecin. Même si parfois on a l'impression qu'ils ne nous comprennent pas.

Il ne faut pas non plus être trop dur avec sois même.

Bon courage et si tu as d'autres questions n'hésite pas.

CANDYJOLY - 20/01/2026 à 14h04

Bonjour, fayard, je reviens vers toi, car tu demandes un conseil, toi seul doit prendre la décision de la suite à donner à ton arrêt brutal de ces pilules, avec l'aide ou pas d'un professionnel, si toutefois, il est capable de bons conseils et de suivis personnalisés, car chaque cas est un cas. Pour ma part après un arrêt brutal et les troubles qui m'ont pourris la vie, je n'ai pas souhaité suivre les conseils de ceux qui voulaient que je reprenne un sevrage plus modéré, j'ai tenu bon et ça a payé cela fait maintenant 3 ans que je n'absorbe plus de bromazépam ni tout autre substance du même style, je considère que j'ai assez perdu en années de ma vie sous pilules du soi-disant bonheur. Ta décision d'arrêt est sage et courageuse, sur qu'il est difficile de supporter les angoisses mais ce n'est pas pire que d'être devenu esclave et dépendant d'un médicament. Suis ton instinct, redevient acteur de ta vie, de tes décisions et de tes actes et je pense que tout ira bien pour toi. Bon courage, donne de tes nouvelles si tu le veux. Amicalement Candy Joly

CANDYJOLY - 20/01/2026 à 14h33

Bonjour, ChrisG, je comprends ce que tu veux faire passer comme idée dans ton message. Les benzodiazépines sont hélas prescription de facilité pour nombreux médecins à des patients qui nécessiteraient une autre thérapie plus adaptée à leur état. Mais le problème est là et quand le mal est fait, le patient se retrouve seul face à ses problèmes qui ne sont ni entendus ni retenus par le prescripteur lui-même. Alors ce n'est pas que l'on crache dans la soupe, mais c'est que l'on refuse de continuer à manger cette soupe trop salée à mon goût et au goût de ceux qui galèrent pour s'en sortir. Oui c'est bien la manière, l'indication et la durée de prescription qui pose problème dans un premier temps mais on ne doit pas sous-estimer la toxicité de la molécule, les troubles sont loin d'être anodins. Merci de ton message. Au plaisir de te relire. Bonne journée Candy Joly

fayard - 21/01/2026 à 11h17

Merci à toutes et à tous pour vos réponses. Je crois que je vais poursuivre sur l'arrêt brusque, puisque c'est déjà fait. C'est sans doute le chemin le plus dur, mais au moins on ne prend pas le risque (même s'il est faible, avec une reprise suivie d'une diminution très progressive) que tout le cauchemar recommence, ou d'être accro à vie. Pour l'instant certains symptômes diminuent un peu, surtout au niveau psychiatrique; et au niveau physique il reste surtout les tremblements, les palpitations, l'essoufflement, l'absence d'appétit,.... Quel dommage qu'on ne puisse pas dialoguer pour de vrai, je trouve que vos remarques sont à la fois très pertinentes et pleines d'espoir.

PS : Y a-t-il à votre connaissance un forum bien fait et sérieux comme celui là sur le thème de la dépression? Courage à tous.

CANDYJOLY - 21/01/2026 à 14h42

Bonjour, fayard je vois que tu as décidé de poursuivre ton sevrage brutal, ce n'est pas moi qui vais te critiquer, j'en ai fait de même, de plus je ne suis pas là pour juger qui que ce soit, ni imposer mon point de vue, juste là pour le partage et l'échange. Oui, il est dommage que l'on ne puisse pas entrer en contact direct par le biais de ce forum ou autre. Mais c'est mieux que rien. Pour ta demande au sujet d'un forum sur la dépression, je ne peux hélas pas te renseigner, mais si tu es patient tu devrais te sentir mieux en poursuivant ton sevrage, tu vas gagner en énergie, réactivité en reprenant le contrôle de ta vie. Ton cerveau qui avait pris le contrôle de tes émotions va s'apaiser et sécréter des hormones qu'il avait délaissées avec l'apport que tu lui donnais et c'est là que tu sauras que tu as gagné quand tu n'auras plus besoin de cette béquille qui t'a privé de 80% de ta propre vie. Continue de nous faire part de ton état de santé et surtout de ton mieux-être. Tu auras sûrement des hauts et des bas, mais chaque jour est une victoire et une chance d'avoir pris conscience qu'on s'enlisait et s'éteignait à petit feu avec ces substances plus toxiques que bénéfiques. Bon courage à toi mais aussi à tous ceux qui sont sur ce forum. Amicalement Candy Joly

fayard - 29/01/2026 à 10h20

Merci Candy et Lucia, j'ai encore besoin de vos conseils .Les symptômes du sevrage brusque s'estompent, mais je suis toujours en pleine dépression. Je crois que c'est l'anxiolytique qui a tout déclenché (diazepam) et non l'AD (sertraline), alors faut-il que je reprenne un AD mais sans anxiolytique? ou dois-je profiter de l'arrêt complet au lieu de prendre le risque que tout recommence? Je suis perdu...Merci d'avance.

CANDYJOLY - 31/01/2026 à 04h25

Bonjour, fayard, ceci n'est que mon simple avis, je n'ai pas à ma connaissance notion que la sertraline entraîne un effet de dépendance, je crois qu'il n'est pas sérieux de l'arrêter sans avis médical surtout si tu es en pleine dépression. Pour ce qui est du diazepam c'est une autre molécule qui elle oui entraîne une dépendance et dont on doit se sevrer quand on a décidé de le faire avec l'aide d'un professionnel si on en a besoin ou pas. Ne te mets en danger, reste raisonnable si tu te sens assez solide ne reprend pas l'anxiolytique qui nous détruit, mais n'arrête pas ton anti-dépresseur pour le moment, tu verras pour cela plus tard. L'anxiolytique nous prive de notre capacité à contrôler nos émotions et nous plonge dans la dépression sans qu'on ait la capacité de réagir. Rapproche toi si tu le peux d'un professionnel qui soit à l'écoute, pour ton suivi, une dépression, c'est sérieux et ne doit pas être négligé. On ne peut pas toujours franchir tous les obstacles à la fois, ne te décourage pas, tu dois te ressaisir, avec l'arrêt du diazepam tu vas retrouver ta lucidité et reprendre le contrôle de ta vie et ta dépression ne sera bientôt qu'un lointain souvenir. Prend soin de toi, entreprend des choses que tu aimes faire, obliges toi à rencontrer des gens, fait des marches régulières et visite les sites qui te permettent de mettre en pratique la cohérence cardiaque par la respiration, ça peut t'aider . Bon courage à toi, j'espère que mon modeste message va t'aider.Amicablement Candy

fayard - 02/02/2026 à 11h56

Merci beaucoup Candy pour ton aide. J'ai dû mal m'expliquer: cela fait 2 mois que je ne prends plus rien (mais que la dépression est toujours là depuis un an maintenant,) et je suis bien décidé à ne plus toucher aux anxiolytiques, le sevrage brusque a été très dur mais j'ai suivi ton conseil et ai survécu . Ma question était : dois-je recommencer l'AD sachant que je ne l'avais pris qu'une ou deux semaines, comme l'anxiolytique ,et alors que lui aussi je l'ai arrêté depuis 2 mois? Cette expérience avec l'anxiolytique m'a traumatisé et j'ai trop peur de connaître à nouveau cet enfer si l'AD ne convient pas. Merci encore, tu ne peux pas savoir à quel point ton aide est précieuse pour moi.

ChrisG - 02/02/2026 à 16h48

Bonjour Fayard,

Ici, nous ne sommes pas médecin, donc personne ici ne te dira qu'il faut le prendre ou non.

Tu dis que tu es en dépression, alors oui il faut prendre ça en charge avec un traitement AD. Et un traitement AD ne se prend pas qu'une semaine ou 2 mais plusieurs mois !!!

Mais ça, ton médecin te l'expliquera. Et je me répète, mais il est important de se référer à l'avis médical. Enfin, parfois, il peut être intéressant de débiter un AD avec un anxio pour les premiers jours / semaines. Là encore, le médecin te le redira.

Soigne toi sérieusement pour venir à bout de ta dépression !

Bon courage.

CANDYJOLY - 03/02/2026 à 06h49

Bonjour, fayard, je te sens démuni, je reviens vers toi pour te dire comme dit ChrisG que seul un professionnel peut modifier ou pas ton traitement pour ta dépression. J'avais bien compris que tu avais tout arrêté depuis plusieurs mois je pense que ce n'est pas sérieux de ta part car tu as apparemment besoin d'un suivi . Une dépression, c'est une maladie et cela ne doit pas être pris à la légère , Tu as besoin d'être épaulé par des conseils et un suivi régulier. par un professionnel en qui tu dois avoir toute confiance. C'est un long parcours et il faudrait que tu puisses avoir un repaire proche de toi. Un anti dépresseur ne s'arrête pas sur un coup de tête il me semble et ne présente pas les risques de dépendance qui te font si peur, ce que je peux comprendre pour avoir vécu et vivre encore des troubles liés à la dépendance.après sevrage. Fais par de tes inquiétudes au médecin que tu vas rencontrer qui évaluera les risques et les besoins qui sont bénéfiques pour ton état et avec toutes les données tu pourras décider de ce que vous allez mettre en place comme traitement. Voilà ce que je voulais rajouter. Je te souhaite bon courage, on reste en contact si tu le souhaites et si tu en éprouves le besoin on pourras continuer à échanger sur se site. Amicalement Candy

fayard - 03/02/2026 à 18h09

merci à vous Candy et Chrys, je vais suivre vos conseils, je ne toucherai plus à l'anxiolytique mais je vais peut-être reprendre l'AD, mais cette fois-ci très contrôlé. Je n'ai rendez-vous qu'en mars. Vous êtes plus compétents que les médecins, Parce que je suis toujours en colère: c'est quand même mon médecin qui ne m'a pas suffisamment informé sur les durées et sur les risques, en plus je ne pouvais pas le joindre et il m'avait dit de ne pas lire la notice (pour que je ne prenne pas peur), son remplaçant m'a conforté dans le fait de tout arrêter, au Samu pareil, et à la pharmacie ils m'ont dit que je pouvais reprendre l'anxiolytique de temps en temps quand ça n'allait pas fort, ce à quoi j'ai répondu avec ironie: en somme comme une camomille? et ils m'ont dit "c'est ça"!!!Donc avoue Chrys qu'il y a quand même un énorme problème dans le milieu de la santé, qui va au delà d'une mauvaise prescription! En tous cas votre aide est précieuse, merci encore et courage à vous tous.

fayard - 03/02/2026 à 18h19

Et pour toi Candy, j'aimerais savoir, si ce n'est pas indiscret, quelle est ta philosophie de la vie et de la mort qui te donne autant d'énergie après ce que tu as vécu? ça peut paraître hors-sujet comme ça, mais c'est juste que ma dépression a été déclenchée cette fois-ci par une prise de conscience soudaine de la vieillesse et de la mort...Après je ne vous embête plus, promis. Merci encore à vous.

CANDYJOLY - 04/02/2026 à 14h18

Bonjour, fayard, contente de voir que tu te rends à la raison, je comprend ta colère pour ce qui est de ton médecin prescripteur, le mien c'est comporté de la même façon pour le renouvellement des mes ordonnances, il activait la planche à copié collé et basta, pas de mise en garde une seule fois sur le problème de dépendance. Bien qu'étant professionnelle de santé, je n'ai rien vu venir, j'ai glissé tout doucement dans ce rituel de confort que me procurait dans l'immédiat cette molécule diabolique, jusqu'au jour où je me suis réveillée après avoir eu des hallucinations qui m'ont fait très peur et m'ont poussées à rechercher la cause de mon problème. Quand j'ai fait la relation de cause à effet avec la prise de cet anxiolytique, c'est là que j'ai dis stop pour toujours sans aucun avis médical. Je vais avoir 74 ans ce mois-ci et voilà maintenant presque 4 ans que je ne prends plus de benzodiazépine, il m'arrive encore d'avoir des moments difficiles mais rien à voir avec ce que j'ai vécu. En ce qui concerne ma philosophie sur la vie et la mort, rien d'indiscret, je peux en parler sans peine. De par ma profession j'ai du affronter la vie, la mort et toutes sortes de situations ce qui m'ont aguerri. Je sais et j'accepte le fait que nous ne sommes que de passage sur terre et c'est pour cela que

l'on ne doit pas gâcher notre temps, nos jours ni même nos heures dépendant de quoi ou de qui que ce soit. Nous ne devons pas perdre le contrôle de nos vies en s'accrochant à une illusion qui nous détruit bien plus qu'elle nous soigne. Sache que tu ne m'as pas embêté, nous allons tous vieillir et un jour partir c'est le cycle de la vie. Alors pour profiter pleinement de chaque journée quand le soleil se lève, on doit être capable de vouloir en profiter pleinement en se disant qu'on est chanceux et que la vie est belle et que ce n'est pas un petit comprimé qui va nous la gâcher. Bonne fin de journée, prend soin de toi et poursuit tes efforts. Amicalement Candy.

fayard - 06/02/2026 à 11h42

merci beaucoup.

fayard - 12/02/2026 à 12h09

bonjour candy, désolé j'ai encore besoin de tes conseils! Maintenant que j'ai retrouvé à peu près mes facultés mentales, mais malheureusement toujours en pleine dépression, je me souviens d'un jour où je me suis senti nettement mieux, pendant ces 2 ou 3 semaines où j'ai fait n'importe quoi, (arrêté, repris, arrêté... car mal informé). J'aimerais savoir si c'était dû à sertraline ou diazepam? Car si c'est sertraline je vais peut-être réessayer, (mais sérieusement cette fois), mais si c'est le benzo il n'est pas question de retoucher à cette saloperie. J'aimerais avoir ton avis, merci beaucoup d'avance

CANDYJOLY - 12/02/2026 à 17h37

Bonjour, fayard, pour répondre à ta question je ne peux que te dire qu'on ne doit pas jouer avec les benzodiazépines, c'est une molécule diabolique et le traitement logiquement ne doit pas excéder 14 jours et si j'en crois ce que tu as vécu, tu as largement dépassé cette recommandation. Pour ce qui est de la sertraline, voit avec ton médecin, mais je pense que les effets sont tout autre, il pourra te conseiller mieux que quiconque. Ne fais rien de ta propre initiative, une dépression nécessite un suivi, médical. J'espère avoir répondu à ta question. Prend soin de toi. Bon courage et bonne soirée. Amicalement Candy

fayard - 20/02/2026 à 14h21

rebonjour candy, je t'embête encore; je continue la lutte çà va faire bientôt trois mois après l'arrêt brusque,. Certains symptômes vont mieux (à part tremblements, essoufflements, rétention urinaires, ..). mais maintenant se rajoute une lombalgie terrible et même toute la ceinture abdominale, je ne peux presque plus marcher, tu crois que c'est lié??

Pourtant je n'ai pris diazepam que 2 semaines avec sertraline une semaine et à faible dose, mais bien sûr il y a eu ce sevrage brusque. Tout çà est-il normal à ton avis??

Et pour la dépression j'attends le rdzvs de mars voir s'il faut recommencer un AD. Marre de tout çà!
Merci encore de ton précieux soutien.

CANDYJOLY - 20/02/2026 à 18h47

Bonjour, fayard, pour répondre à ta question, voici ce que je pense : dans le syndrome de sevrage, on peut tout voir comme symptômes, mais on peut retrouver ces douleurs lors d'une dépression ou un tout autre problème qui ne soit pas anxieux ou nerveux. Cela nécessite peut être que tu consultes ton généraliste pour

refaire le point en attendant ton RDV Psy.

Je comprends ta lassitude et ton ras le bol de toutes ces misères qui s'accablent et usent le physique et le moral. Ne te décourage pas tu vas voir le bout du tunnel d'ici quelques temps.

Première étape consultation généraliste pour faire un diagnostic différentiel de tes douleurs , tu ne peux pas resté ainsi.

Etape 2 consultation pour le traitement et le suivi de ta dépression.

Voilà ce que je ferai si j'étais toi.

Bon courage et bonne fin de soirée, donne de tes nouvelles si tu le souhaites. Candy

fayard - 01/04/2026 à 10h01

je ne sais pas si Candy est toujours là ou si quelqu'un d'autre peut m'aider? j'ai repris l'antidépresseur que j'avais arrêté brusquement au bout d'une semaine car mal informé, (Sertraline 25 mg et j'ai 73 ans) mais bien sûr je ne touche plus aux benzos! Les effets secondaires sont terribles mais la dépression ne diminue pas d'un poil, ça fait bientôt 3 semaines que j'ai repris, c'est normal? Merci d'avance.

Sebseb01 - 01/04/2026 à 11h18

Bonjour, ça fait un moment que je ne suis pas passé ici.

Fayard, oui c'est "normal" dans le sens où il faut plusieurs semaines voir 1 ou 2 mois pour vraiment ressentir les effets positifs des AD et une diminution des effets secondaires. Mais il est possible que cet AD ne te corresponde pas non plus.

Les médecins évaluent la balance positif/négatif avec les AD.

Sinon je voulais donner des news et surtout partager mon expérience de sevrage de benzo.

Je suis actuellement à 4 gouttes de Lysanxia par jour!

Le sevrage est vraiment vraiment difficile par moment.

Mais ma vie a complètement changé et positivement! Fini les troubles anxieux et la dépression ! Les benzos étaient vraiment responsable de mon état lamentable...

J'ai quand même des phases difficiles à cause du sevrage, mais hors de ces phases j'ai repris une vie presque normale, elle sera complètement normale avec la fin du sevrage.

Donc voilà, pour ceux qui ont des doutes sur le sevrage et sur le fait que les benzos peuvent être responsable d'un état d'anxiété extrême et de dépression, je vous dit un grand OUI, les benzos peuvent être les coupables de cet état!

Leradar - 01/04/2026 à 13h50

Bonjour à tous,

Je me suis résolue à écrire sur forum car depuis quelques temps, enfin quelques jours, je me sens comme étant dans la 4ème dimension.

Au décès de ma mère, en mars 2025, le médecin m'a prescrit du Prazetam, un comprimé le soir.

J'étais dans un état de fatigue incroyable à ce moment-là, portant énormément de problèmes à bout de bras et je me suis retrouvée bien seule (malgré la présence inestimable de mon compagnon, mais pas celui de ma famille).

Pour tacher de "m'en sortir", j'ai décidé de faire du sport à partir de décembre dernier. J'ai récupéré un peu de

vitalité.

Milieu février 2026, je décide d'arrêter progressivement le Prazetam en suivant les conseil de mon médecin, bien entendu.

Je passe petit à petit d'un comprimé à un demi, puis un quart et arrêt total le 15 mars.

Au début, tout allait bien : je continuais le sport, reprise musculaire (j'avais perdu 8 kg), prise de poids, parfait.

Mais depuis 10 jours, je me sens plus "molle", j'ai des nausées, la bouche sèche, mal à la tête parfois, crampes abdominales, et lors du sport en salle, j'ai l'impression de perdre l'équilibre. J'ai également mal aux muscles, enfin, tout le panel de la femme en pleine crise de sevrage. J'ai perdu cette petite "pêche" que je commençais à retrouver.

C'est aujourd'hui même que je réagis et me rend compte que je mettais tout sur le compte d'une baisse de moral passagère, peut-être due au mauvais temps, à l'année passée, date du décès de maman, enfin tout sauf le Prazetam.

Je suis allée sur ce site et je vois que j'ai les mêmes symptômes ou pas loin que nombre d'entre vous et je suis un peu rassurée.

Un an à déguster cette petite pastille et me voilà dans cet état. J'ai encore une boite ici mais je me refuse à reprendre ces médicaments, même si l'envie de me "retrouver" est très forte.

Un an ... savez-vous quand on reprend enfin ses esprits et à quel moment on ne se retrouve plus "au radar" comme mon pseudo ??? je lis parfois que tout cela peut durer plus de deux mois ?

Merci à vous tous et bonne journée.

Sebseb01 - 01/04/2026 à 16h08

Salut Leradar et bienvenue sur le topic.

Je vais être assez direct mais le sevrage que tu as fait n'est pas bon du tout. Beaucoup trop rapide.

Les majorités des médecins français ne sont pas formé pour la dépendance des benzodiazépines et ne connaissent également pas les risques de la prise longue durée...

La base c'est une diminution de 10% voir 5% tout les 15 jours de ta dose totale. A partir de cette base tu adaptes, certains iront un peu plus vite, d'autre moins.

Le prazepam (ou Lysanxia) est une benzo à langue demi-vie. Ce qui offre des avantages mais aussi des inconvénients. Pour le sevrage le prazepam existe en goutte, c'est ce que je prends. La plupart des effets de sevrage avec le prazepam apparaissent entre la deuxième et troisième semaine après une diminution...

Donc dans ton cas, tu as fait un sevrage sur seulement 1 mois! Même si tu ne prenais qu'un seul comprimé c'est rapide, très rapide.

Donc ce que tu ressens actuellement est "normale".

Tu as deux solutions, soit t'accrocher pendant quelques semaines voir mois. Soit reprendre le sevrage de façon plus douce.

Cimox - 01/04/2026 à 17h31

Salut à tous, j'apporte mon témoignage si cela peut vous être utile.

Je prends les benzodiazepines depuis 2018 j'ai été à 3 compris de XANAX 0.50 par jour, mais depuis 2022 j'ai décidé de diminuer. Donc je suis passé à lysanxia en gouttes plus facile et plus pratique. Au début j'ai enlevé l'équivalent d'un comprimé 0.50 de xanax par jour, je vous avoue que les 2 premières semaines j'avais la pêche mais après c'était un cauchemar(sensation de vertige, perte d'équilibre, nausées, problèmes gastriques sévères, douleurs cervicales et lancers...) j'ai supporté j'ai tenu mais ça m'a coûté mon poste au travail et quelques problèmes familiaux. Mais je ne le regrette pas. Mais ces 3 dernières années j'ai compris la leçon tous les 6 mois j'enlève une goutte par semaine(mais ne sous-estimer pas une goutte ou se dire une goutte c'est rien pour le cerveau) et j'ai toujours les symptômes de sevrage après 2 semaines de diminution. En ce moment je suis à 4 gouttes par jours sauf le lundi mercredi et samedi j'en suis à 2. Bon courage.

fayard - 03/04/2026 à 16h46

Sebseb01, merci. J'ai encore des effets, surtout douleurs dos, lombaires, ceinture abdominale, thoracique, et essoufflements, je voulais savoir si c'était dû à la reprise de l'AD depuis 3 semaines ou un reste du sevrage du benzo que j'avais pris 2 ou 3 semaines fin 2025 (j'avais arrêté les 2 brusquement il y a 3 mois car pas informé!). De toute façon je ne retouche plus au benzo, mais ça me rassurerait de savoir que ce n'est pas entièrement dû à la reprise de l'AD. c'est peut-être un mélange des deux? qu'en penses-tu? Merci d'avance et courage à toi.

Sebseb01 - 03/04/2026 à 18h59

Salut Fayard, alors je n'ai pas lu tout les messages et échanges précédents sur le fil, mais les benzos font souvent plus de dégâts que de bien. Si je comprends bien tu n'en a pris que 3 semaines et tu as arrêté en décembre 2025. Si c'est bien ça, pour moi le sevrage est terminé. Les douleurs sont restées présentes depuis décembre en continu ?

Les symptômes que tu décrives correspondent également à des douleurs possible lorsque l'on est anxieux ou que le corp est en état de stress.

fayard - 09/04/2026 à 10h39

merci beaucoup pour ta réponse, je crois que tu as raison, le sevrage doit être terminé, et les symptômes sont dus à l'anxiété et la dépression. Je continue à prendre l'AD, ça va faire 4 semaines, toujours rien et même sensation que c'est pire, mais comme tu m'as dit 1 ou 2 mois je ne lâche rien. J'espère que tu vas rester sur ce site, même si tu n'y vas pas souvent, car ton aide est précieuse. Merci encore et courage à toi.

fayard - 10/04/2026 à 08h52

on m'a dit que les semaines 4,5,6 peuvent être les pires au niveau dépression dans certains cas, confirmes-tu?

Sebseb01 - 10/04/2026 à 10h35

Hey, haha oui je regardes toujours de temps en temps ce qu'il se passe sur ce topic, mais tout est toujours question de patience. Que ce soit le sevrage pour moi, et la mise en place d'un AD pour toi.

Il faut aussi être à l'aise et bien communiquer avec son médecin c'est important pendant cette période. Pour rappel je ne suis pas médecin, mais je partage avec plaisir mon expérience.

Un AD les premières semaines, ça perturbe dans tout les cas l'organisme. Et les symptômes sont propres à chacun, tout le monde est inégale par rapport à ça.

Personnellement, les AD ont toujours mis du temps à agir pour moi (environ 1 mois et demi mini) sauf la mirtazapine qui agit vite. Mais je ne suis pas forcément un bon exemple, j'ai toujours mal toléré les AD. Même si aujourd'hui j'ai deux AD à la dose minimale. Je les conserve uniquement pour m'en servir de béquille pendant le sevrage des Benzos. Mais je ressens les effets secondaires tout les jours. On évalue toujours la balance bénéfices / effets secondaires.

Il y a également la quantité de l'AD, et là aussi on est tous inégaux. J'ai pris par exemple 30mg de duloxetine (dose minimale) et ça convenait à peu près. Quand je montais c'était pire. Mais la dose "standard c'est 60mg voir 90mg.

Donc à adapter aussi en fonction de nos ressentis et avec l'accord de son médecin bien-sûr.

CANDYJOLY - 12/04/2026 à 07h12

Bonjour et merci à vous tous pour vos échanges et le soutien que vous apportez aux membres de ce forum. Chacune de nos expériences de notre vécu permet à ceux qui se questionnent de reprendre courage et de trouver la force de continuer à chercher de sortir de cette spirale infernale qu'est la dépendance aux benzodiazépines. Notre ami fayard se pose pas mal de questions qui ont trouvé réponse au travers de tous les derniers commentaires., Aussi je n'ai rien de plus à rajouter de ce qui lui a été dit et ne peux que l'encourager à rester patient et poursuivre ses efforts pour sortir de sa dépression. Bonne journée à vous tous. Amicalement .Candy

Elenoa - 13/04/2026 à 14h39

Bonjour,

Ca fait 5 mois que j'ai arrêté mes médicaments benzo pris depuis 30 ans environ (anxio, anti-dépresseur et somnifère) sans accompagnement car mon médecin n'a aucune idée sur la question. Il m'a envoyé bien évidemment voir un psy alors que cette démarche a toujours été un échec pour moi (pas d'aide autre que de me bourrer de médocs.....c'est pas une vie). Voilà, j'ai 65 ans, retraitée, j'ai eu une enfance très difficile (avec une mère dépressive qui n'a jamais été aidée efficacement), mes 3 jeunes frères et soeurs sont décédés, je suis très isolée..... Je m'accroche à la vie pour mes 2 chats.....et je veux me débarrasser définitivement de ces merdes chimiques. Je tiens bon mais j'ai une question : comment surmonter la boule d'angoisse (souffrance physique) qui m'étreint continuellement ? Je lutte en pensée de façon vigoureuse mais quid de cette sensation douloureuse (identique à celle qui a précédé mes anciennes TS. J'ai l'impression de n'avoir pas évacué la peur de mon enfance effrayante). Comment faites-vous contre cette sensation si vous la connaissez ? Que vous vous dites vous ? Comment la réduire jusqu'à la supprimer ? Je mets dans mes journées solitaires autant de moments de plaisir (marche, télé, repas...que je peux mais ca ne me semble pas suffisant). Merci par avance pour vos réponses.

CANDYJOLY - 18/04/2026 à 04h16

Bonjour Eleona, je comprends ta détresse et je voudrais t'apporter un peu de soutien, nous avons tous ici, eu une ou des raisons un jour de nous réfugier dans le confort que nous a apporté l'usage des benzodiazépines sans penser une seconde que le pire était à venir, mais crois moi, on peut se sortir de là. Certes, c'est long et douloureux, je sais de quoi je parle car, cela fait presque 2 ans que je ne prends plus aucun médicament et il m'arrive parfois de ressentir encore quelques troubles mais qui sont devenus insignifiants. Quelques moyens simples peuvent t'aider comme des compléments à base de passiflore, les huiles essentielles, l'homéopathie

aussi quoi que certains en pensent, fait quelques recherches dans ce sens, ça occupera quelques heures de ton temps , tu auras déjà le sentiment de prendre soin de toi et tu pourras trouver un soutien non toxique. Prend soin de toi continu de chercher des centres d'intérêt qui te vont bien et ne perd jamais de vue que c'est la quête du remède miracle qui nous a perdu. Alors courage, tiens bon et donne de tes nouvelles. Candy

Leradar - 22/04/2026 à 13h46

Bonjour Sebseb01 ainsi qu'à toute la communauté. Je n'ai pas pu te répondre avant, désolée. En tout cas, merci pour tes conseils. J'ai repris le Prazetam, un demi cachet par jour, et je vais mieux. Je préfère, comme tu me l'as conseillé, un sevrage long plutôt qu'un sevrage brutal que je me suis infligée à cause de la méconnaissance de mon généraliste. Je suis passée d'un état catastrophique (re-pleurs suite au décès de maman il y a un an) mais douleurs de partout autant musculaires que physiques (maux d'estomac, douleurs au ventre, perte d'équilibre etc...). En 3 jours, date de la reprise, c'était réglé : mieux dans ma peau et dans ma tête. Quelle différence ! Ayant repris le sport, je n'arrivais même plus à avancer droit. Je vais continuer avec ce demi cachet, puis, dans trois mois, un quart etc ... Je n'ai pas pu avoir la patience de rester dans cet état pendant des semaines voire des mois. Je vais être patiente, c'est tout. En tout cas un grand merci pour ton aide psychologique. A tout ceux qui prennent ces "choses" et qui tentent de s'en sortir : courage !

fayard - 25/04/2026 à 09h02

Sebseb01 bonjour, j'ai besoin de ton avis: pour l'instant ça fait 6 semaines d'AD et toujours pas mieux, voire pire certains jours, j'ai rdz-vs fin mai avec un psy, ça fera 10 semaines d'AD, il m'a dit que si ça n'allait pas mieux il augmenterait la dose ou changerait d'AD. Or cela ne me convient pas du tout, je n'y crois plus trop et mon corps me dit non, et dans ce cas j'ai peur que ce soit contre productif, surtout que ma dépression n'est pas réactionnelle mais existentielle et couve depuis longtemps. Donc si ça ne va pas mieux après 10 semaines je crois que je vais commencer une diminution progressive pour arrêter complètement l'AD. J'aimerais avoir ton avis.

Et toi où en es tu de ton sevrage des benzos? Courage et merci d'avance à toi ou à tout le monde qui répondrait.

Elenoa - 27/04/2026 à 13h11

Bonjour,

Il faut être très prudent quand on prend des benzo et aussi quand on arrête. Il est nécessaire de se surveiller et de s'aider (ou de se faire aider, si on peut). J'en ai moi-même pris pendant très longtemps, tout en veillant à ne pas succomber à cette "facilité" pour contrer un état dépressif chronique. J'ai fait plusieurs sevrages (le dernier a déjà 5 mois, il est en cours et ça se passe mieux que la dernière fois où je n'ai tenu que 3 mois !) et j'ai veillé à ne pas augmenter les doses si je pouvais malgré des troubles anxio-dépressifs (sommeil, maux intestinaux, sinusite, découragements, frustrations de ne pas y arriver seule, tristesse...). Bref, il faut, pendant ces périodes de trouble, vivre au jour le jour, ne pas anticiper d'échecs (car la réussite est possible au moins autant !), faire gaffe aux actualités douloureuses, regarder vivre sereinement ses animaux et la Nature par exemple, faire un peu de sport et des ballades....et ne pas s'isoler si on le peut. Si on arrête les benzo donc, il faut rester vigilant (en parler à son psy si on en a un), se donner du plaisir de vivre quotidiennement (avec un programme réaliste). Bref, apprendre (enfin ?) à aimer la vie, à se faire confiance, à se protéger. Si on décide d'arrêter (même provisoirement), c'est que notre corps le réclamealors, écoutons-le et aidons-le ! Et si on doit s'y reprendre à plusieurs fois pour apprendre à re-marcher sans ces "béquilles", hé bien, faisons-le en plusieurs fois ! en réduisant les doses, en apaisant son passé, en regardant avec confiance vers l'avenir, en

occupant le présent avec mille plaisirs. Ne nous décourageons- pas. Ce forum d'entraide nous confirme combien c'est difficile de faire cette démarche et combien nous pouvons être fiers de la faire pas à pas. A bientôt.

fayard - 16/05/2026 à 09h19

quelqu'un a-t-il essayer le sevrage brusque d'un AD (sertraline 25mg), est-ce aussi dur et long qu'avec le sevrage des benzos? Parce qu'en France il n'y a pas de doses plus petite et un jour sur deux ça ne marche qu'avec les demi-vies longues. Et j'ai bien envie d'arrêter ce truc aussi car ça fait bientôt 10 semaines et ma dépression ne va pas mieux du tout. Merci d'avance et courage à tous dans vos combats.

tommy - 17/05/2026 à 07h30

Bonjour, j'ai pris du havlane (loprazolam) pendant 40 jours et au milieu de ces 40 jours, 5/6 jours de paroxetine mais il ma rendu malade donc stop net.

J'ai stoppé le havlane il y a 5 jours, mon médecin me dit que cette période de prise n'est pas très longue et que le sevrage devrait être assez rapide (insomnie/sentir son cœur battre en permanence/chaud la nuit, difficulté de concentration).

Je vois un psy en parallèle.

Du coup la question... : est ce beaucoup 40 jours ? Je peux espérer reprendre des sensations normales rapidement?

Merci à vous tous pour vos témoignages !!

CANDYJOLY - 20/05/2026 à 08h06

Tommy, tout dépend de la réaction de chaque individu à l'arrêt de certaines molécules, mais cela peut-être suffisant pour ressentir un effet de sevrage, mais rassure toi, bien que cela soit pénible d'avoir des troubles et même si parfois c'est long, on s'en sort toujours mieux de cesser de prendre ces comprimés que de poursuivre un traitement qui peut nous rendre dépendant. Bon courage à toi.CANDY

fayard - 13/06/2026 à 17h41

pour info: j'ai trouvé réponses à mes questions, mais tenais à vous mettre en garde. J'ai vu des médecins, des psychiatres et des pharmaciens, qui m'ont dit que je pouvais arrêter anxiolytiques et antidépresseurs d'un seul coup parce que la dose était faible. C'est pourquoi je suis tomber dans l'enfer du cold turkey avec le valium, au bout de quelques mois je m'en suis sorti, et maintenant, bien qu'étant toujours en pleine dépression sévère, j'ai décidé d'arrêter aussi l'antidépresseur, car je suis persuadé que cela m'enfoncé encore plus dans la dépression, sans compter les effets secondaires atroces. J'ai donc demandé comment diminuer progressivement. Les psychiatres ne savaient rien, je leur ai expliqué que les doses plus faibles n'existaient pas ici et qu'il fallait les commander en Suisse, réponse: ce n'est pas dans mon logiciel, devant mon insistance à ne pas arrêter d'un seul coup, la dernière psychiatre (diplômée!) que j'ai vu m'a dit: alors prenez un jour sur deux, il a fallu que je lui apprenne que l'AD (Sertraline 25mg) que je prenais avait une demi-vie courte (ce qu'elle ne savait même pas) et que dans ce cas il ne fallait surtout pas faire ça car on a droit alors au syndrome de sevrage tous les 2 jours! Il a fallu aussi que je lui apprenne qu'il y a des protocoles de déprescription avec dosages précis, elle ne le savait pas! et c'est moi, qui n'y connaît rien, qui lui ai dicté l'ordonnance, et commandé une préparation magistrale que je gère moi-même!! 3 psychiatres, 2 médecins, et 3 pharmaciens...Tout ça pour vous dire: ne leur faites aucune confiance, ils sont là pour enrichir les labos, sciemment ou non, soyez votre propre guide. Bon courage à tous.

Mamw - 14/06/2026 à 21h55

Bonsoir à tous,

Egalement empêtré avec le prazepam, je suis en train de me sevrer. J'ai réussi à atteindre le quart de comprimé, youhou ! Mais les symptômes sont franchement invalidants.

Je ne peux pas du tout recourir à des aides médicales : Mon médecin ne me croit pas (!) quand je lui dis que j'ai des symptômes de sevrage (pourtant c'est elle qui a fait des ordonnances à doses maximales pendant 3ans à une personne qui n'avait jamais pris de benzo auparavant - oui, je suis très en colère, je n'ai eu aucune info relative aux risques de dépendance, d'accoutumance ni même sur les effets secondaires.) J'ai vu un psychiatre une fois, mais celui-ci a décidé de me diagnostiquer en 15min de rdv et de me mettre directement sous contention chimique (bien évidemment inutile car le diag était erroné.)

Chaque jour passé à morfler coincée dans mon lit alors que j'ai une vie à vivre me met dans une colère folle. Tout ça aurait pu être évité. Effectivement, j'étais en souffrance à l'époque, mais le corps médicale loin de m'aider, à décuplé cela. J'ai la chance de n'avoir aucune addiction psychologique au médicament, mais une rapide recherche pour essayer de déterminer le reste du chemin à parcourir me décourage.

Je ne lâcherai rien, évidemment. Mais je suis en colère. Et seule aussi. Mes proches ne veulent pas savoir ce que je traverse. Je ne suis intéressante que si je suis rigolote. J'en ai ma claque.

Je suis fatiguée de tous ces longs combats absurdes, évitables et solitaire. Je sais que je réussirai mon sevrage et celui de l'AD qui m'attend, je me suis donnée des raisons de ne plus douter de ma propre force. Mais bon sang au bout d'un moment, j'aimerais juste vivre en paix. J'ai travaillé dur pour ça. Je suis en colère qu'on ai démolit mon travail d'alors. Je suis en colère de ne pas pouvoir enfin récolter mes fruits, après plus de 15ans à bosser sur moi, à progresser, à faire face, à évoluer, encore, toujours.

Tout ça pour resté coincée dans mon plumard pendant que des abrutis ignorants me jugent sans avoir la moindre idée de ce dont ils parlent.

Navrée, mon message n'est pas très positif. Mais au moins il est vivant.

Courage à tous.

fayard - 18/06/2026 à 13h53

Mamw, courage à toi, je partage ta colère, c'est vraiment scandaleux tous ces médecins et psychiatres ! De mon côté ça y est, je me suis lancé dans le sevrage de l'AD, et bien que cette fois-ci l'y aille progressivement, c'est très dur, et je retrouve cette horrible sensation d'être en train de devenir fou, je voulais savoir si certains d'entre vous ont connu ça?

C'est atroce et ça fait très peur, cela me rassurerait un peu! Quant à la dépression, c'est horrible, et on me dit que je n'aurais pas dû arrêté, mais je me tiens à ma décision pou l'instant... Merci d'avance, et courage à tous!

Elenoa - 18/06/2026 à 23h08

L'impression de croire qu'on devient fou est normale. Je suis en sevrage depuis 7 mois maintenant (après 30 ans de benzo) et je sais que je ne suis pas (encore) sortie d'affaire. En fait, je crois que je fais face aux deux sentiments de vie qui m'ont fait mal et qui m'ont amené dans ce parcours psy : la colère et la peur. La colère d'avoir eu une enfance traumatisante (qu'aucune, aide, à l'âge adulte n'est hélas venue calmer) d'où l'injustice ressentie. Et la peur (de la violence familiale qui n'a jamais été stoppée par personne). Résultat ; une vie

chaotique qui m'a mené jusqu'à la retraite. anxieuse et extrêmement isolée. La peur (et l'impression de devenir fou) est donc bien présente. Je n'ai aucune aide, aucun accompagnement (ni amical, ni sentimental, ni familial..) mais juste l'envie immense d'être enfin moi-même, de m'aimer, de me faire confiance et de respecter la valeur que représentent ma personnalité et le fait (l'exploit ?) d'être (encore) en vie. Aujourd'hui, jour de mon anniversaire (sans rien de prévu évidemment), je veux juste célébrer chaque jour qui passe avec le moins d'angoisse possible, le plus de plaisir que je peux me donner (avec mes 2 chats, également) et faire de chaque heure qui passe un réservoir d'ondes positives et joyeuses. Un pas après l'autre, pour chasser la colère (devant ce monde si rude); la peur (contre tout ce qui s'accroche à mon humanité) et réparer par la douceur tous les moments de douleur. Parce que la confiance en la vie commence quand on y pense intensément et qu'on le veut. Avec un coeur hors benzo ! Et une âme combattante ! Courage à vous et merci pour vos témoignages si forts, si beaux ! A bientôt.

fayard - 19/06/2026 à 18h12

Elenoa, merci beaucoup pour ta réponse qui me rassure. Je continue le sevrage et c'est très dur,. En plus, la dépression n'a pas diminuée d'un pouce; Mais je reste persuadé (après de nombreuses investigations), que les AD empirent les choses. Si ça ne te dérange pas, j'aimerais savoir comment tu t'es sortie de la dépression pour avoir un moral si positif, qu'est-ce qui te motive ,quelles techniques? Moi je ne m'en sors pas ,je suis également retraité et seul, et c'est très dur, bravo pour ton courage exemplaire, et merci encore.

Sebseb01 - 19/06/2026 à 18h32

Bonsoir tout le monde,

Je reviens poster des news de mon sevrage, j'en suis à 2 gouttes de lysanxia! Vraiment impatient d'arriver à la fin mais en même temps je reconnais que c'est vraiment pas simple par moment cette dernière ligne droite!

J'ai eu des phases "dépressives" importantes mais qui sont passé rapidement et heureusement.

Faut s'accrocher et se reconforter en réalisant le chemin déjà parcouru et que tout ça prendra enfin fin d'ici peu dans mon cas.

J'ai tellement pris l'habitude de vivre avec des symptômes de sevrage que ça me fait vraiment bizarre les phases "normal" mais quel soulagement

Bon courage à tous et ne lâchez rien.

Elenoa - 22/06/2026 à 12h17

Bonjour,

Je réponds à Fayard qui me demande comment j'ai pu sortir de la dépression....et par quelles techniques. Ma réponse est nuancée. Je crois que l'on peut réduire cet handicap petit à petit en recherchant et en faisant ce qui nous fait plaisir et ce qui nous ressemble. En ce moment, par exemple, avec la canicule, je souffre....je respire mal, j'ai chaud, les bouffées d'angoisse reviennent. Alors, je reprends un anxio (Seresta) par jour (je recommencerai le sevrage dès que la canicule sera finie), je bois, je prends des douches et je me change souvent, j'allume les ventilos en continu, je mange frais, je gère mes ouvertures de fenêtre, j'allume la télé plus souvent pour avoir de la compagnie, je surveille mes chats et je ne sors pas. Pour l'instant, malgré on isolement, je tiens bon, je n'arrête pas de me dire : "je veux vivre". Et je réfléchis à des solutions d'urgence au cas où.....Je me fais confiance. On ne guérit donc sans doute pas d'un état dépressif chronique mais on le combat avec la certitude que sa vie a de la valeur et de l'importance et que son corps mérite de l'attention et de l'amour. Chaque heure qui passe est une victoire contre une fatalité qui n'a déjà que trop grignoté ma vie. Quel plaisir de sentir que l'on préfère combattre plutôt que de se laisser glisser dans une mélancolie morbide

que l'on ne connaît que trop bien. Quel plaisir de se répéter : "je veux me faire du bien". Que c'est difficile....mais quel bonheur aussi de sentir une espèce de joie saine envahir sa vie....au lieu du poison habituel si douloureux.... Bon courage, cela se fait à tous petits pas. Amitiés.

Cimox - 22/06/2026 à 15h58

Sebseb01, bonjour je crois que mon cas est similaire au tien. Je suis à 3 gouttes et je te cache pas que enlever une seule goutte par semaine est un cauchemar pour moi. Car quand il y a 20 gouttes c'est facile d'enlever une goutte mais enlever une goutte quand vous prenez 4 gouttes par jour c'est très dur pour l'organisme et le cerveau. 6 mois après la diminution j'ai encore des symptômes gastriques. Mais bon ON VA Y ARRIVER. courage

PERPETUA - 23/06/2026 à 13h48

Bonjour à tous,

Bonne nouvelle, je viens de réussir mon sevrage de trois ans de somnifères IMMOVANE. Il était impossible de se sevrer en diminuant la dose, insomnies et nuits blanches. Ayant vu que seule l'augmentation de la dose me permettrait de dormir, j'ai opté pour un protocole sevrage par Lysanxia, en remplaçant un IMMOVANE de 75gr par 28 gouttes de Lysanxia par nuit et en réduisant par la suite, une goutte tous les 8 jours. Entre 28 et 10 gouttes, je dormais bien mais entre 10 et 8 gouttes, la tolérance était installée et je ne dormais plus du tout, nuits blanches pendant trois semaines. J'ai donc préféré un arrêt brutal, le médecin généraliste m'ayant dit que la pression du sommeil finirait par l'emporter. Donc à nouveau nuits blanches pendant une semaine environ. J'ai finalement continué en prenant du safran et 10 gouttes de macérat de tilleul, ce qui m'a beaucoup aidé, j'ai commencé petit à petit à améliorer mon sommeil, quitte à m'aider de temps en temps par un peu de DONORMIL. Problème résolu actuellement, je continue avec le safran et le tilleul.

Sebseb01 - 23/06/2026 à 16h34

Bonjour à tous,

Cimox, oui on est au même niveau du sevrage. Je pense que je réussis à le faire légèrement plus rapidement mais je morfle par moment!

C'est hallucinant de voir à quel point une seule petite goutte en moins peut déclencher des symptômes si puissants. Mais on sait que c'est temporaire.

Actuellement, je procédé comme ceci :

1 jour sur 2 je retire une goutte --> 2 à 3 semaines.

Puis je retire complètement la goutte --> 2 à 3 semaines

Donc en résumé une goutte retirée sur 1 mois.

Je prends mon temps quand même, mieux vaut ça que de se mettre très mal et ne plus pouvoir vivre normalement.

Certains effets durent plus longtemps que d'autres c'est certain. Et j'imagine qu'il faudra quelques mois après la fin pour que le corps se remette complètement.

On tient bon, on y est presque!