© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

mon sevrage du Lexomil l'enfer

Par kandil Posté le 29/01/2023 à 10h38

Symptômes que je subis, c’est l’enfer : importantes douleurs musculaires,cervicales et lombaires douloureuses,nuque raide,fourmillements douloureux dans corps et membres , vertiges, jambes en coton, très grande fatigue , sommeil 2 à 3 ou 4 h par 24 h et sieste impossible, idées bizarres en flash avec mal être , odeurs curieuses comme si le cerveau les déformarmes,manque de concentration ,vue brouillée, agitation(akathisie?) , impatiences, sensation d'être dans une autre dimension, problèmes de ventre,mal œsophage,irritation peau du visage et front, etc. etc...etc .Les psychiatres et médecins qui me suivaient et celui qui me suit ne sont pas formés pour le sevrage des benzodiazépines, au début un psy me disait d’arrêter le Lexomil d’un seul coup après plus de un an de prise !!,. J ai été traité ,pour polyarthrite, à la prévisone (cortisone) durant un an ce qui a provoqué de fortes contractions musculaires genre crises d’angoisse vers le plexus solaire. Ce qui amené les psychiatres à prescrire Lexomil durant plus de un an
J'ai réduit progressivement Lexomil durant 5 mois (avant cette réduction la dose de1/2 Lexomil je souffrait déjà signifiant qu’il fallait augmenter. D’où la décision du psychiatre vers le sevrage). Je suis en post sevrage(arrêt du lexomil) depuis 11 mois(je ne peut sortir depuis 16 mois) .Je suis sous Tradaxa pour fluidifier le sang car j’ai eu deux AVC, losartan (pour hyper tension) ,porte un pacemaker pour trouble rythme cardiaque.Je suis âgé de 84 anses douleurs sont terribles presque 24h/24. Mais vers 20 h elles disparaissent et, me couchant à 21h, elles me réveillent vers 1h du matin et, c’est de nouveau l’enfer.Je ne déprime pas ayant l’espoir que tout cela disparaîtra . Comment calmer les douleurs ? Le Dafalgan, les plantes, les douches chaudes ou froides, la sophrologie, ça ne fonctionne pas.
Il a t-il des personnes ayant ces symptômes ? Y a-il des personnes débarrassées de ces problèmes ?

44 réponses

Cymoriel - 19/02/2023 à 18h34

Bonsoir Kandil,

Je rencontre presque exactement le même problème avec l'Alprazolam à l'heure actuelle... il s'agit aussi de benzodiazépines.
Ça faisait depuis plus de 10 ans que les psychiatres m'en faisaient consommer pour calmer mes problèmes d'anxiété et de phobie (émétophobie pour préciser)... je me suis rendue compte qu'ils avaient fait une sacrée boulette, bien trop tard.

Après plus de dix ans de consommation régulière, j'avais décidé une bonne fois pour toutes de commencer un sevrage avec l'accord et surtout le "suivi" de mon médecin généraliste. Il devait être progressif avant tout car les répercussions pouvaient s'avérer graves (un patient qui a tenté de les arrêter en deux semaines a tenté de se défenéstrer en pleine crise...!).

Ma consommation était d'un 0,25mg le matin et un 0,50mg le soir.
J'ai commencé depuis le début de ce mois en m'attaquant à ce lui du matin que je cassais en deux. Ça a été tout d'abord de grosses fatigues à longueur de journée avec du sommeil agité et des rêves sans le moindre sens qui ne faisaient que s'enchaîner, un vrai chaos! Puis la sensation de ne jamais être bien reposée. Même en me couchant plus tôt, je finissais par me réveiller avec une crise d'angoisse à un moment donné. Et même après une nuit complète, toujours fatiguée. Ma responsable au travail est heureusement quelqu'un de compréhensif à qui je pouvais en parler.

Là, à l'heure actuelle, j'avais naïvement pensé que mon organisme allait s'habituer au sevrage et que j'allais moins ressentir les crises de manque (crampes au niveau du ventre avec le plexus chargé, dos et cervicales tendus -merci à mon ostéo également d'être là- , des nausées -le PIRE pour moi!- , de la tachycardie accompagnée d'hyperventilation, sueurs froides, tremblements et autres joyeusetés...)
Même avec un entourage présent et compréhensif... eh bien il me manque le soutient MÉDICAL!! Les anxiolytiques, c'est pas grave?! Pourquoi, parce que c'est légalisé par l'état qui touche des thunes dessus!? Il y en a même qui en font un trafic parce que les consommateurs d'autres drogues en prennent pour ne pas avoir de mauvaises redescentes. C'EST UNE DROGUE!! Et ils m'en ont fait bouffer sans rien m'expliquer des potentielles conséquences au long terme pendant une bonne décennie!
Désolée, j'avais besoin de pousser ce coup de gueule...

Résultat, mon compagnon m'a orienté sur cette plate-forme pour me faire aider... si quelqu'un pouvait vraiment répondre à nos questions et nous proposer un véritable accompagnement pour nous sortir de cet enfer.

Donc, je suis désolée d'apprendre tout ce que tu as traversé, Kandil... et j'espère sincèrement que nous trouverons toutes les deux des réponses afin de nous sortir de cette addiction engendrée par le lobby pharmaceutique lui-même.

Tatayaya74 - 15/05/2023 à 10h48

Bonjour
Les symptômes de sevrage sont effectivement un enfer, il faut vraiment diminuer sur des pourcentages très faibles, 5% sur 14 jours et cela est long.
Je suis moi-même même en post sevrage depuis 10 mois et j'ai toujours bcq de symptômes, glossodynie, Vertiges, peau qui brule, fatigue etc.
C'est vraiment une drogue et les médecins vous les prescrivent comme des tics tacs et ensuite il n'y a plus personne pour vous accompagner !
Bon courage

frisbee - 21/08/2023 à 13h18

Bonjour, je vis aussi la même chose que vous j'ai arrêté les benzo il y a 5 mois cependant j'ai toujours d'horribles douleurs cervicales trapèzes omoplates etc.. Ca ne veut pas passer non plus. J'espère que ca n'est pas irréversible car je n'en peux plus je ne peux quasiment plus rien faire car j'ai tout le temps mal même en position de repos. Je pensais que ca passerai avec le temps mais la ca commence a être long surtout que les autres symptômes de sevrage on complétement disparu. Si quelqu'un dans le même cas mais ou les douleurs on fini par passer passe par la pour donner un témoignage ca serait cool merci.

Cymoriel - 21/08/2023 à 14h48

Rebonjour à tous. Je viens faire un nouveau rapport.

Ça fait maintenant bientôt 6 mois que j'ai débuté le sevrage des benzodiazépines.

J'étais un peu trop hardie sur le début en les réduisant tous les mois... le corps ne supportait pas.
Il s'est avéré que je suis capable de réduire d'un demi 0,25mg tous les deux mois. Les crises de manque sont toujours présentes, certes, mais un peu plus gérables.
Pour les symptômes, toujours pareil mais avec une légère amélioration: perception étrange des odeurs (un peu moins qu'au début!), brûlures d'estomac de manière périodique (un gaviscon et c'est réglé) palpitations avec hyperventilation, sueurs froides et transpiration, quelques vertiges, de légères nausées mais qui passent vite, quelques jours ou moments où je peux me montrer quelque peu irritable voire impatiente.
Niveau sommeil, ça se passe aussi par période. Je vais avoir de meilleures nuits qu'avant si je me couche très tôt dans un bon état d'esprit... et je peux parfois faire une nuit blanche. Quand ça ne veut pas...!

Une fois, j'ai eu le malheur d'oublier une dose un matin et ça n'a pas été très joyeux... Je me suis sentie hyper nauséeuse, j'ai commencé à trembler, à hyperventiler et surtout... j'ai fini par terre. Je crois que j'ai convulsé. Mon compagnon m'a énormément aidé et assisté pour que ça puisse passer malgré tout. Bref, ce fût le pire dimanche de toute ma vie!

À part ce malheureux oubli, dans l'ensemble, je me sens un peu plus détendue sans avoir ce besoin d'en reprendre comme je le faisais à l'époque. J'apprécie beaucoup plus les petits moments positifs de la vie sans être sous l'influence des anxiolytiques qui étaient là pour créer artificiellement des sensations d'être bien, mais qu'on ressentait juste après que ça n'allait pas durer avant d'angoissser à nouveau.
J'attends avec grande impatience la prochaine étape du sevrage, toujours aussi décidée à arrêter définitivement.
Parfois, j'appréhende ce moment, je suis presque sur la fin. Mais je sais que je vais devoir le supporter. Ça ne se passera pas comme l'autre dimanche où la crise de manque avait atteint son paroxysme dans l'intensité. J'y crois.

Merci encore à tous de poster vos expériences et vos impressions sur ce que nous traversons. C'est toujours un plaisir de vous lire et ça aide beaucoup, de ne pas se sentir seul dans cette situation.

Force à vous!

Heracles - 19/11/2023 à 19h10

Bonjour à tous,
Non vous n'êtes pas seul!
Je tente depuis des années de me sevrer du lexomil. J'ai constaté qu'il est possible de diminuer à condition d'y aller très progressivement et de respecter une règle: si les symptômes réapparaissent, toujours revenir à la dose antérieur sans chercher à forcer.
Peu importe, cela prendra le temps que çà prendra!
Il est important conjointement de retrouver un sens à notre existence et de nous aimer et nous accepter tel que nous sommes!
Je vous embrasse tous

Soulbi - 14/02/2024 à 13h57

Bonjour a Kandil, Bonjour a Cymoriel

J'ai passé des moments très difficiles avec le sevrage de LEXOMIL, j'avais les mêmes ressentiments que vous, il m'a paru presque difficile de pouvoir se sevrer. J'avais commencer a prendre en 2019 au début de la COVID, j'ai consommé juste pendant 3 mois, mais c'était l'enfer de se débarrasser, les médecins m'ont très mal conseillé et je me suis retrouvé seul face a mon destin. J'avais des crises d'angoisse, manque d'appétit, manque de concentration, sensation d'être dans une autres dimension, sensations que mon corps s'est détaché, je faisais les vas et vient entre l'hosto et la maison, mais c'était compliqué. Un ami m'a parlé d'une psychiatre en Egypte, j'ai fait le déplacement jusqu'au Caire. Abas les choses commençait a aller pour moi. Elle m'a consulté, elle a diagnostiqué le mal, et a conclu que l'effet du sevrage m'a mis dans une dépression chronique. Elle m' a mis sous anti anti dépresseurs (Quitcool 150mg, et Mirtimash 50mg), je vous avoue qu'en deux semaines je commençait a me sentir mieux. Cela a duré 6 mois et actuelle je suis totalement sevré, je profite pleinement de mes journées loin de tout médicaments.
Contactez des bons psychiatres, capable de vous guérir non pas en diminuant ou prescrivant d'autres anxiolytiques.

Bon Courage a tous

Profil supprimé - 16/02/2024 à 23h03

Je vous remercie beaucoup pour vos témoignages. En sevrage de tabac et cannabis j'ai pris certains soirs pour m'aider dormir des anxiolytiques qu'un médecin m'a prescrit l'année dernière quand j'étais en dépression mais que j'avais pas pris à ce moment là. Ce que vous dites me rappelle à la réalité, c'est pas des tic tac, je vais plus faire ça.

Soulbi - 19/02/2024 à 09h59

Salut Pigeonne,

Je te deconseille de prendre ces anxiolitiques, c'est du poisin tout craché, tu prend pour un soir, et tu finira par prendre tous les soirs.Et pur s'en debarassé crois moi c'est pas chose aisée, mais au contraire cava te provoquer d'autres maux.

Profil supprimé - 19/02/2024 à 22h34

Sûr que j'ai pris ça bien trop à la légère ! Je vais faire comme pour le reste, m'en débarrasser, comme ça je serai pas tentée !

Profil supprimé - 19/02/2024 à 22h52

@ Kandil : pour les douleurs as tu essayé le CBD? Je sais pas si c'est dangereux pour le coeur ou pas. Ma mère a une neuropathie qui lui cause des douleurs importantes et invalidantes, elle a pris ça un temps car elle supportait pas les effets secondaires du Lyrica qui lui avait été prescrit. Ça a marché jusqu'à ce que ça marche plus et qu'elle doive augmenter les doses et ne supporte plus les effets secondaires. Maintenant elle prend du tramadol. J'espère que tu trouveras quelque chose pour apaiser tes douleurs.

Heracles - 20/02/2024 à 09h16

Chers amis,
J'ai eu moi-même maille à partir avec le lexomil que j'ai pu supprimer sans dommage.

D'abord ne pas se culpabiliser d'y avoir eu recours. Le manque de sommeil peut avoir des conséquences graves à la longue et le lexomil constitue un soin d'urgence indispensable. Pour le sevrage, diminuer par petites étapes en prévoyant d'avance le retour des symptômes de sorte qu'e les prévoyant, on le vivra avec moins de difficulté. Si le rebond est trop fort, revenir à la dose antérieur SANS CULPABILITE ni sentiment d'échec. Ne pas supprimer les distractions mais essayer de reprendre des activités nécessitant un effort d'investissement, car l'important est avant tout de retrouver confiance en nous. Ensuite, de nouveau baisser la dose, et essayer de se maintenir à cette dose si le rebond n'est pas trop fort. Prévoir que le rebond sera en principe inférieur à ce qu'on appréhende et savoir que par dépendance purement psychologique, nous pouvons nous recréer les symptômes par pure suggestion.

Xav13 - 20/03/2024 à 23h24

Bonsoir,
Ayant connu les benzo avec le Xanax, dont je m’étais débarrassé après un sevrage brutal, avec la totale des symptômes pendant un mois, je me retrouve à faire de même avec le Lexomil, que le doc m’a mis il y a queiques années pour de simples vertiges, et bien sûr aujourd’hui il me dis que je dois arrêter !!
Combien d’entre eux se lavent les mains de notre détresse après nous avoir mis ces saletés ?
Je n’ai aucun cachet psy, j’ai juste du Donormyl pour dormir.
Résultat ?
J’en suis à 6 jours sans le moindre bout de Lexo, et je m’en sort plutôt pas mal, j’ai largement moins de symptômes qu’avec le Xanax, j’ai des vertiges, des acouphènes, des troubles des sens, mais globalement ça va..
J’espère tenir le coup, pour la seconde fois.
Je tiens grâce à la colère que j’ai contre le doc qui m’a mis cette saleté.
Merci pour votre attention.

CANDYJOLY - 07/05/2024 à 16h03

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 que je réalise que tous mes ennuies de santé vécus sont à rattacher à la prise et à l'arrêt successif de cette molécule diabolique qui se cache sous de nombreuses dénominations.
Courant septembre de l'an passé, 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 braillements incontrôlés et multiples suivis d'une fatigue immense m'obligeant à me coucher et entraînant un sommeil immédiat et profond de 4 à 5 h à n'importe quel moment de la journée, faisant penser à une anesthésie médicamenteuse, j'ai consulté.
Mais devant le regard hébété du corps médical à l'énoncé des troubles qui motivait ma consultation, j'ai compris que je n'avais rien à attendre d'eux, j'ai fait le rapprochement avec l'arrêt récent du bromazépam que je prenais depuis quelques mois à dose moindre que la dose thérapeutique prescrite soit ½ cp seulement /jour au lieu d'1 et ce, de façon très aléatoire selon mon état de besoin quotidien, j'ai cherché à me documenter, à lire plusieurs forums et pour moi ce fut une évidence que je faisais un syndrome de sevrage dû à la dépendance crée 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'examens 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 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.
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, ceci est le message que j'ai posté il y a environ 2 semaines sur ce site et dont je vous joins une copie, afin de confirmer qu'on se sent bien seul face aux retombées des effets secondaires liés à ces drogues autorisées sur le marché du médicament.
Je suis toujours dans la même galère avec mes troubles récurrents, mais je tiens bon et je vous encourage à en faire autant.

Tatayaya74 - 08/05/2024 à 14h59

Bonjour
Merci pour ton message et oui il est important d'alerter ms peu de personnes et encore moins les médecins reconnaissent et remettent en cause ces médicaments comme origine de nos symptômes très variables et même ahurissants par leurs violences.

Le sevrage est long , le post sevrage aussi et effectivement ne plus avoir peur est une des solutions pour accepter et avancer.
Bon courage et bonne continuation

CANDYJOLY - 13/05/2024 à 14h39

Bonjour et merci Tatayaya74 pour ton message, j'ai reçu ce jour une réponse du CHU de Montpellier qui gère les signalements de risques liés à la prise de ces médicaments, pour eux il n'y a pas de doute c'est bien un syndrome de sevrage qui est la source de tous mes mots qui sont aussi ceux qu'on retrouve dans les autres témoignages.
Je reste persuadée que plus il y a de personnes qui alertent ce service de sécurité du médicament et plus on aura de chance de se faire entendre et qu'enfin on pourra espérer que les médecins prescripteurs, auront une formation sur les risques et qu'ils seront plus attentifs à cette prise en charge.
Il est clair que d'avoir le sentiment de perdre la raison est terrifiant quand on n'a pas la notion de la cause probable.
Mais quand on a réalisé cela sans faire l'autruche pour autant en ayant éliminé une cause autre, on se sent plus léger, même si c'est difficile et long au quotidien.
Pour ma part je tiens bon même si je galère, je me dis que toutes épreuves d'aujourd'hui préparent mon bien être de demain.
Bon courage à vous tous, vous n'êtes pas seuls et on peut se sevrer avec de la patience et de la détermination.

l_pzzdd - 10/07/2024 à 20h11

Bonjour,
Personnellement cela fais quelques mois que je prend du lexomil chaque soirs, il m’arrive d’en prendre soit une barre entière soit 4 etc.
Pourtant je n’ai pas d’effet vraiment spéciaux apars l’accoutumance.
Est ce que c’est dangereux ?
Est ce que si je fais un sevrage je pourrai ensuite reprendre du lexomil et qu’il n’y aura plus d’accoutumance ?
Merci

CANDYJOLY - 15/07/2024 à 09h50

Bonjour, après chaque reprise des benzodiazépines le sevrage devient de plus en plus long et difficile et les symptomes sont majorés. Ou on continue de le prendre , ou on décide de reprendre sa vie en main avec beaucoup de courage car il en faut vraiment et on oublie ces molécules qui ne font que camoufler sans guérir nos problèmes d'anxiété.
Personnellement j'ai opté pour l'arrêt complet, cela fait maintenant 7 mois sans aucune prise de ce traitement ou autres, les effets sont toujours là et reviennent parfois en force, c'est déroutant, mais il est clair que je pense que c'est un choix, qu'il n'est pas facile de ne pas retomber dedans, mais que ça vaut la peine de résister.
Bon courage à vous.

Calie - 22/10/2024 à 09h13

Bonjour à tous,
Candy Joli, je suis en post sevrage depuis 5 ans, donc sevrage prolongé… il me reste encore beaucoup de symptômes malheureusement.

Les émotions et sentiments ne sont toujours pas revenu, j’ai eu qu’une fenêtre de normalité de 15 secondes, il y a 3 ans.
Pour vous est-ce revenu normal? J’ai beaucoup de brûlures au cerveau enfin une panoplie de symptômes à ne pas en finir.
Je garde malgré tout la foi.
Il y’a t’il d’autres personnes qui peuvent nous rassurer

Sonja - 22/10/2024 à 12h05

Bonjour à tous
Je viens ici vous faire part de mon expérience avec le Lexomil. Pris anarchiquement pendant des années suite à une peur de prendre l'avion j'en prenais de temps en temps très peu également après la naissance de mon fils ou j'avais du mal à dormir... c'était vraiment très peu la boîte m'a fait des années... et je pense avoir subi plusieurs sevrage sans m'en rendre compte avec des fourmillements douleurs musculaires articulaires nuque dos, brûlures d'estomac etc... Mais je ne savais pas que c'était dangereux j'avais une vingtaine d'années... je prenais ça comme un Doliprane
À 33 ans j'accouche de ma fille malheureusement ça se passe mal elle est malade et hospitalisée à Necker à 3 jours de vie... bien sûr j'angoisse je te perds le sommeil et je pense que ça m'a fait revenir des symptômes des précédents sevrages...on m'en represcrit. J'en prends et là Descente aux enfers pendant 6 mois jusqu'à ce qu'un psychiatre me dise que je suis dépendante aux benzo et non dépressive comme tous les autres... j'arrête tout et là tous les symptômes etranges que j'avais eu les 6 derniers mois reviennent en force puissance 10000... mais je tiens bon je m'accroche et au bout de 4 ans je reprends mon travail avec des symptômes mais tellement plus légers au fil des années tellement moins difficile. Un peu de repos et ça repart. Je précise que l'hygiène de vie et la gestion du stress est essentiel. Je vis presque normalement...on me déclare quand même fibromyalgique... je me rends compte que c'est du à ce sevrage prolongé... mais je m'en fou. Et puis en juin 2024 je décide de maigrir de prendre du muscle. Je diminue le sucre et les sucres lents augmente les protéines et finis par arrêter le sucre blanc...et j'ai stressé mon corps qui me le fait payer... symptômes de sevrage puissance 1000 (pas 10000) mais suffisamment invalidants, 12 ans après mon arrêt brutal....
Je reprends mon régime alimentaire normalement et maintenant j'attends la fin de la vague.... je sais que je ne suis pas malade mais c'est difficile..'
Alors Tenez bon on vit mieux sans benzodiazépines et surtout faites attention à ne pas stresser votre corps car un sevrage est un sevrage pour lui... je déplore que ces molécules soient laissées à la prescription des médecins comme un simple Doliprane et surtout que lorsque l'on souffre d'un sevrage aigu ou prolongé il n'y ait plus personne pour l'analyser le reconnaître et le comprendre car c'est une torture physique et mentale et il faut être forte et avoir les pieds sur terre pour s'en relever... courage ne lâchez rien croyez en vous et surtout faites savoir autour de vous la dangerosité extrême de ces drogues et les souffrances et difficultés qui en découlent.

CANDYJOLY - 24/10/2024 à 07h47

Bonjour, Calie, aucune prise depuis maintenant 10 mois et toujours par épisodes des symptomes bizarres qui sans une grande part de volonté me pousseraient à reprendre ces substances maléfiques.
Episodes de panique subites sans raison, fourmillements dans tout le crâne, pensées loufoques , mal être général, il est sûr qu'il faut s'accrocher et relativiser ses épisodes même si ce n'est pas facile..
Courage à toi , même si nous ne sommes pas entièrement sortis de ce piège, on se doit de résister, on va s'en sortir..

frisbee - 24/10/2024 à 08h56

Bonjour,
Pour vous donner un peu d'espoir j'ai arrêté les benzo en mars 2023. J'ai arrêté du jour au lendemain alors que j'avais une consommation complètement débridée. J'y suis arrivé en prenant du laroxyl pendant 6 mois sevrage compris. Le premier mois a été horrible j'ai eu tous les symptômes du manque de benzo : murs qui se déforment sol qui se dérobe, perte d'équilibre, hallucinations olfactives auditives et visuels, crise d'angoisses, sueurs douleurs musculaires intenses et j'en passe... Une fois que le laroxyl a commencé à faire effet ça a commencé a aller beaucoup mieux ! Maintenant ça va super bien ! Je pète la forme ! J'ai encore quelques douleurs musculaires mais 80% on disparues. Après il faut savoir que je n'ai jamais pris de benzo car j'étais angoissé et dépressif mais pour des problèmes de sommeil. Au fil du temps des douleurs musculaires et des angoisses ont commencés à apparaître symptômes qui ont été soignés avec les benzo. Je me rend compte maintenant que c'est les benzo qui créaient ces symptômes et que de soigner les symptômes avec le médicament qui gênerait ces symptômes a provoqué ma chute. Heureusement que je m'en suis rendu compte et que j'ai eu la force de m'en sortir. Il existe un espoir j'en suis la preuve vivante mais je vais pas vous mentir ça a été le combat de ma vie ! La seul chose c'est qu'il ne faut jamais en reprendre ! Quand les angoisses surviennent il faut se battre et se dire que si on en reprend ça sera pire et repoussera le temps de la guérison. Pour finir ceux qui passent par la et qui comptent en prendre pour des problèmes de sommeil ne faite surtout pas ça !!!! J'ai perdu 3 ans de ma vie et j'ai souffert le martyre psychiquement pour rien ! Maintenant je dors très bien avec juste un peu de melatonine !
Bon courage à tous !

Cymoriel - 24/10/2024 à 11h05

Bonjour à tou(te)s!

Cela fait depuis bien longtemps que je n'étais pas revenue sur ce fil et je me suis dit que ce serait sympa d'écrire une bonne nouvelle afin d'apporter de l'espoir à ceux qui continuent leur combat contre les benzodiazépines, prescrits de manière inconsciente ou sans vergogne par du personnel médical et/ou psychologique totalement indifférent à nos cas.

Aujourd'hui, je suis complètement sevrée. Depuis Début juillet pour être plus précise.
Ça a pris son temps, je n'ai rien précipité (même si j'étais plus que motivée pour m'en débarrasser) et aujourd'hui, je me sens mieux!

Je peux amplement gérer mon anxiété, j'ai aussi accepté qu'elle fasse partie de moi, ce qui simplifie encore plus les choses; même si j'ai toujours un côlon irritable à cause de ça, il semble pourtant plus facile à gérer également depuis; et pour finir, j'ai récupéré ma libido qui était bien amoindrie à cause de ce qu'il y avait dans le médicament!
De manière générale, je me sens plus forte, plus solide. Et ma santé mentale est tout aussi solide depuis.

Prenez votre temps, ne précipitez rien, n'ayez pas honte d'en reprendre un petit peu quand c'est beaucoup trop dur.
Et courage! Vous pouvez le faire, vous allez y arriver!

Merci encore de continuer à alimenter ce fil et à apporter votre pierre à l'édifice. Le soutien et la parole, ce sont les meilleures armes dont on peut disposer pour s'en sortir.
Je vous embrasse! <3

Cymoriel

Calie - 24/10/2024 à 15h33

Bonjour à tous et un grand merci pour vos messages,
Je me demande si je dois reprendre quelque chose car à la fin de mon sevrage que j’ai fait pourtant graduellement . Je suis tombée très bas, en plus sur un autre forum, on m’avait conseillé de prendre quelques gouttes de lysanxia pour éviter tous ces désagréments, ces gouttes m’ont fait l’effet comme si on m’avait jeter de l’acide directement dans le cerveau, et ce dès la première prise, ceci est toujours très présent 5 ans après, c’est impressionnant.
Ça me fait peur.
Je suis complètement traumatisée.
Je ne sais même plus quoi en penser, ni quoi y faire.
J’ai l’impression d’être spectateur de quelque chose que je ne contrôle pas.
Revenir au lexomil et recommencer, je ne sais pas si c’est très bon après 5 ans de post sevrage.
Aucun docteur ne peut aider, ils sont tous aussi ignorants les uns que les autres sur ce qui se passe.

Un grand merci à tous.
Si je me remets, je vous le ferez savoir …
Bravo à vous qui avez réussi sans trop de dégâts, bon courage à ceux qui souffrent encore !
Profitez de votre vie si vous le pouvez sans benzo .
Je suis vraiment choquée…

CANDYJOLY - 25/10/2024 à 08h24

Calie, bonjour, quand on est arrivé en bas, on ne peut que rebondir pour refaire surface à nouveau.
Chaque cas est un cas, même si nous sommes tous dans la même galère, empoisonnés par ces produits délivrés sur prescription médicale.
Ne cherche pas les conseils sur les forums, fait confiance en ton ressenti, écoute ce que te conseille ton organisme et résiste même si c'est difficile à la tentation de changer de molécule qui contient du bromazépam par une autre même si elle en contient moins, ceci n'est pas un conseil, mais de la logique, ton cerveau, n'a pas besoin de cette substance pour fonctionner, c'est la prise répétée qui à crée ce besoin, pour lui c'est une longue rééducation que de s'en passer, mais il va y arriver et tu seras enfin libérée.
C'est tout ce que j'avais à te dire, alors courage , tu vas y arriver même si le chemin est long et difficile parfois, Je pense réellement ce que j'écris pour le vivre aussi.
Amicalement.

Pat1974 - 25/10/2024 à 11h02

Il y a une solution , même la haute autorité de santé la préconise , encore faut il que les médecins lisent les recommandation qu'ils reçoivent , mon médecin m'a refusé ce protocole .
Regardez à la page 10 .
sur Google taper "arrêt des benzodiazépines et médicaments apparentés , haute autorité de santé.

Philoz - 29/12/2024 à 17h26

Bonsoir Sonja,
Homme âgé de 59 ans, je vis la même expérience que vous et j'ai fêté en ce mois de décembre mes 10 années de syndrome de sevrage prolongé aux benzodiazépines après avoir avalé de façon anarchique 21 comprimés d'Alprazolam 0,25 mg sur une période de 3 ans. J'ai certainement avalé beaucoup plus de Doliprane pendant cette période.

Bien sûr aucun médecin n'a souhaité reconnaître mon état déplorable pendant les 3 premières années de mon sevrage et je me suis vu attribué un diagnostique de spasmophilie suivi d'une anxiété généralisée pour finir aujourd'hui comme vous avec un diagnostique fourre-tout de fibromyalgie.
Ma plus grande difficulté à ce jour est de gérer ma très forte vulnérabilité au stress liée au sevrage et qui me procure encore 10 ans plus tard des poussées de symptômes selon le degré de surmenage qu'il me faut affronter au travail ou encore dans la vie courante.
Pour revenir à votre régime alimentaire, j'ai également remarqué qu'une alimentation riche en protéines faisait exploser mes symptômes et dans mon cas c'est principalement les aliments riches en acide glutamique et/ou aspartique qui me posent problème. Pareil pour les aliments transformés contenant du glutamate monosodique, c'est un exhausteur de goût très néfaste pour la récupération d'un sevrage.
Prenez bien soin de vous.

Elisabeth - 09/01/2025 à 17h24

Bonsoir,
Cela fait des années que je consomme du lexomyl. Au départ c’était à cause des angoisses et du mal à dormir, mon psychiatre m’a augmenté un peu les doses et maintenant cela fait 6 mois que je prends 4 barrettes de 6 mg le soir car sinon je suis en manque. Le pire c’est qu’en les prenant vers 18h je peux m’endormir que vers minuit, cela m’apporte surtout un bien entre. C’est une drogue….. je lui ai fait part à mon psychiatre de cette addiction d’autant que je suis une ancienne alcoolique qui n’a pas touché à une goute d’alcool depuis 2 ans ! J’ai l’impression d’avoir du coup’ comme un substitut.
Avez vous des conseils à me donner ? Des médicaments qui pourraient remplacer le lexomyl, car le sevrage avec 4 lexo par jour va être très très long. J’ai 45 ans pas de perte de mémoire, je me sens plutôt bien mais le soir je n’arrive pas à diminuer.
Pour 2025 je veux me prendre en charge pour arrêter cette consommation excessive. Je suis preneuse de tout conseil.
Une année, alors que je prenais que 1 lexomyl par jour je suis partie en vacances en oubliant mon traitement et j’ai éter malade : vomissements, tremblements…… horrible . Alors là avec ma dose je suis perdue.
Je sais que je suis fautive de moi même d’avoir augmenter mes doses mais c est plus fort que moi.
Parfois, J’ai envie d’arrêter tout d’un coup et assumer le mal et tout ce qui suit en me disant que cela va se rétablir.
J’ai vraiment besoins de conseils, médicaments de substitution ?
Quelqu’un a t’il vécu la même chose que moi ?
Merci de vos partages.
Et belle année pour 2025…. Sans ses médocs qui petit à petit nous procurent une addiction sans même sans rendre compte. Les psychiatres nous informent pas beaucoup aussi.

Pat1974 - 09/01/2025 à 17h52

Il y a une solution , même la haute autorité de santé la préconise , encore faut il que les médecins lisent les recommandation qu'ils reçoivent , mon médecin m'a refusé ce protocole .
Regardez à la page 10 .
sur Google taper "arrêt des benzodiazépines et médicaments apparentés , haute autorité de santé.

Johanna93 - 15/01/2025 à 19h56

Bonsoir plus de deux années que je prenais du temesta lorazepam également benzodiazépines. J'ai déménager dans un nouveau village y a un ans et c'est un nouveau psychiatre je suis maman solo avec un trouble agoraphobique un trouble anxieux généralisé une phobie des médecins. Donc j'ai pris se rev sur Doctolib je lui demande de me prescrit mon traitement. Et ça été un non catégorique pour le temesta très dure pour moi

ça me calmé vraiment mais angoisse depuis je dors très mal alors que j'avais repris un bon rythme cauchemars sur cauchemars brûlure d'estomac +++ c'est tellement horrible je suis irritable mes émotions c'est les montagnes russes je comprends pas comment on peut se permettre d'arrêter un traitement a quelqu'un aussi violemment surtout quelqu'un comme moi qui suis solo avec un enfant c'est très très dure. J'ai pris rdv vendredi avec un médecin généraliste en espérant qu'il puisse m'aider et me représcrire le traitement ou faire quelques choses pour mon estomac. En tout cas bon courage a tous vraiment pas une mince affaire les médicament on nous prescris ça comme si ça allait la solution a nos problème alors qu'enfaite cela vas devenir le problème et en aucun cas la solution.

Elisabeth - 16/01/2025 à 08h52

Bonjour,
Je viens d’essayer de diminuer ma prise de lexomyl en prenant des gouttes de CBD à 35% et depuis 2 jours cela fonctionne…..
je reste positive à l’idée que cela va me permettre à terme d’arrêter ma consommation de lexo.
Par contre je continue mon anti depresseur.
Le CBD peut être une alternative pour le sevrage. A voir pour la suite !!
Bon courage à toutes et à tous et bonne journée

denisou211 - 02/06/2025 à 22h42

Bonjour, je lis beaucoup de choses. Effectivement ces médicaments ne sont pas recomandé du tout. cela fait trente ans que j'en prends et 5 ans que je me sèvre. Je suis passé de 4 cachets de 6 mg de bromazepam à aujourdh'ui un quarts de granule d'un cachet. J'ai donc diminué en 5 ans de 98%. Sauf pour les personnes les plus agées. Je vous conseil de pratiquer un sport ou plusieurs. J'AI PlUS DE 56 ans et j'ai réussi a faire plus de 100 km de vélo il y a une quinzaine. Cela nettoie votre corps et vous aide à vous sentir mieux et plus sur de vous. Je l'arrèterais l'année prochaine, si je n'ai plus de symptomes que vous décrivez. Mais laissez le temps au temps et si un jour vous devez en prendre un peu plus, n'hésitez pas. Et vous reprenez le sevrage ensuite. C'est très long et effectivement il ya des moments très difficiles. Il faut laisser le temps au temps.
Bon courage à tous.

Me - 05/06/2025 à 15h07

Bonjour à toutes et tous!

La gestion du sevrage dépend de la quantité que l'on prend et depuis combien de temps.

J'ai eu plusieurs périodes ces 20 dernières années où j'ai pris du Lexomil, j'ai su m'arrêter toute seule sans aide parce qu'au max je prenais de 1/4 à 1 comprimé par jour. Mais j'ai toujours essayé de limiter les prises. Actuellement, j'en reprend depuis un burn-out il y a 2 ans, au début j'en prenais dans la journée si j'avais de l'angoisse, aujourd'hui j'arrive à gérer mon anxiété diurne, par contre, mes nuits sont souvent agitées. Donc je prends du lexomil uniquement le soir avant de me coucher. Je prenais 3/4 à 1 comprimé il y a deux semaines, j'ai décidé que ça suffisait et que je devais arrêter. Donc j'en suis à 1/2 le soir, j'ajoute des acides aminés et de la mélatonine. Il y a deux nuits, j'ai dormi 10 heures! lol... Mais la nuit dernière j'avais l'impression de me réveiller constamment! Mauvaise nuit donc. Mais j'ai décidé d'arrêter les Lexomil parce que c'est une béquille chimique utile un temps, mais quand on pense qu'on doit arrêter, c'est bien d'essayer.

Je précise qu'à plus forte dose, il convient en effet d'en parler à son médecin ou psychiatre. C'est vrai que les psychiatres banalisent la prescription d'anxiolytiques et antidépresseurs. Or ça n'est pas sans conséquences à long termes sur le cerveau.

Bon j'espère parvenir à m'en passer, d'autant que je cherche un nouveau travail et que je vais passer des entretiens. Gla! Gla! Gla!

QUESTION : j'ai vu que certains essayaient le CBD est-ce que ça marche ? Avez-vous d'autres astuces ?

Souhaitez-moi bon courage comme je vous en souhaite à toutes et tous!

CANDYJOLY - 06/06/2025 à 12h44

Bon courage Me, non pas parce-que tu le demandes, mais parce-qu'il en faut vraiment pour arriver à se sevrer totalement et tenir bon quand l'envie de re-consommer nous tiraille..
J'en suis à 16 mois de sevrage complet après un arrêt total et brutal, après avoir pris cette drogue plus de 20 ans par intermittence à des doses tout a fait minimes, mes troubles ont été multiples et déroutants., il me reste encore à ce jour quelques troubles qui reviennent mais ils sont moins intenses, j'ai repris goût à la vie, en retrouvant la mémoire.
Je ne peux que t'encourager à poursuivre ton sevrage en te souhaitant un excellent retour à la vraie vie, celle dont nous avons été privé toutes ces années.
Bon courage à vous tous, soyez patient, ne vous découragez pas, on peut y arriver.
Candy Joly

Pimousselaloose - 07/06/2025 à 01h28

Bonjour tout le monde,
J’espère que vous allez bien.
Pour partager mon expérience, et je l’espère pouvoir vous aider :
Voilà, cela fait bientôt 29 ans que je prends des benzos:
Je crois que j’ai quasi tout essayé.
J’ai commencé par le Lysanxia 40 car je faisais des crises de spasmophilie. Malheureusement, je suis tombée sur un médecin mal attentionné qui m’a fait ma première ordonnance lorsque j’avais 17 ans.
Bref, c’est vieux…
Bien évidemment, j’ai touché le fond : un, puis deux, puis…
Après, ce fut le Lyxanxia 10 que j’avalais comme des bonbons… le tranxène 50, le Rivotril (avant que cela réservé aux hôpitaux.
Et : le Lexomil, cet enfer sur terre.
Je ne respectais absolument pas ma posologie, hein ! Je prenais 6 à 7 barrettes par jour, ce truc me collait une pêche d’enfer, une drôle de confiance en moi, et ne m’abrutissait aucunement.
Jusqu’au jour où, je suis tombée sur un médecin très bien : il m’a clairement dit : « c’est la dernière ordonnance que je vous fait, donc vous allez voir un addictologue que je connais.
J’ai eu une trouille bleue car je connais le manque des benzos par cœur qui s’apparente à celui de l’alcool et des opiacés notamment. Ces médicaments sont une véritable daube notoire…
J’ai joué le jeu : il aura fallu 4 ans afin de trouver une combinaison, que mon corps ainsi que mon moral, ont eu du mal à accepter.
Voilà, cette atrocité de Lexomil a été remplacée par deux Deroxats et 3 Valiums au début. Je ne dis pas que cela été une partie de plaisir hein ! Surtout pour finir sous antidépresseurs alors que vous n’êtes pas dépressif.
Néanmoins, c’est un très bon médicament. Aujourd’hui, je ne prends qu’un Valium 10 : j’ai la trouille d’arrêter à 100%. Pour le manque physique uniquement. C’est débile, je sais. Surtout que cela fait des années que je ne fais plus de crises d’angoisses !!!!!!!
Alors, rien n’est perdu. Surtout, surtout : ne faites pas la même erreur que moi à savoir : prendre ses daubes depuis 29 ans. Arrêtez dès que vous le pouvez, demandez un sevrage hospitalier si besoin (mais très sérieux, minimum 4 semaines). Il pourra vous arriver d’avoir des hausses de manques physiques, dans ce cas

n’hésitez pas à vous déplacer aux urgences afin d’échanger avec un professionnel.
Respirez, marchez, parlez, ne restez pas cloîtrés chez vous. Vomissez un bon coup, pratiquez une activité physique, mais surtout svp : ne retouchez plus à ces daubes.
Je suis chanceuse car malgré le nombre d’années j’ai une excellente mémoire et je ne sais pas qui remercier pour ça.

Courage, plein de courage à vous tous. Vraiment et sincèrement. Il est possible de s’en sortir. COURAGE

Me - 10/06/2025 à 11h00

Bonjour les amis!
Je suis passée de 1 comprimé le soir à 1/4 depuis peu de jours. Je vais maintenir cette dose minimale une semaine et arrêter.

Comme je l’ai écrit plus haut je prends des acides aminés conseillés par mon pharmacien pour me sevrer. J’ai acheté du CBD en gélules mais honnêtement ça coûte très cher et les effets sont placébo, voire, nuls.

Le sport, même modérément, la marche, ça aide vraiment à apaiser les angoisses et à mieux dormir.

La volonté aussi. Se répéter « je peux m’en passer! » je ne vais pas mourir si j’ai des angoisses. Je vais plutôt apprendre à comprendre pourquoi je suis angoissé et comment les calmer autrement qu’avec des anxiolytiques.

c’est un combat qui vaut le coup !

Bon courage à chacune et chacun d’entre vous.
On va y arriver ? OUIIIIII ????

Ozalee - 12/09/2025 à 18h32

Merci beaucoup pour vos témoignages qui m'ont beaucoup éclairé. J'ai eu aussi beaucoup de symptômes h24 quand mon médecin m'a dit de l'arrêter. Je prenais du bromazepam et je pensais que j'étais vraiment malade physiquement et psychologiquement. Les médecins me disaient s'en cesse que je n'avais rien et dans ces moments là on se sent seule et incomprise. J'ai eu la chance de réagir y'a quelques jours et d'être aiguillée vers la médecine chinoise. Il m'a conseillé de prendre des plantes. J'en prend depuis 2 jours et franchement j'ai des moments de répit car ça c'était transformé en trouble anxieux généralisé, ce qui fait que je ne sortais plus de chez moi tellement c'était flippant. Le traitement à base de plantes atténue énormément mes symptômes (vertiges, sensation de perdre connaissance dès que je suis debout, tachycardie, souffle coupé, douleurs abdominale, nausées, hypotension et j'en passe). Beaucoup pense que les plantes ne font pas effet mais il y en a dans la plupart des traitements et je suis agréablement surprise car même moi je n'y croyais pas. En tout cas ça me permet de pouvoir prendre un peu l'air et souffler un peu car cela a réduit mes symptômes de 30% en 2 jours seulement en sachant qu'elles feront pleinement effet dans 5 jours.

ptidav - 23/11/2025 à 11h53

bonjour je suis d'origine à 2 barre et demi de lexomil le psy m'a fait enlever trois carré je cherche des info mal à la poitrine pas d'appétit ect merci

CANDYJOLY - 27/11/2025 à 14h07

Bonjour, ptidav difficile de te répondre vu le peu d'éléments que tu fournis, mais en premier lieu des douleurs dans la poitrine justifie une consultation et un avis médical, afin d'éliminer un problème autre que le fait d'avoir diminué ton traitement. Alors un seul conseil, consulte, demande l'avis à ton médecin et reviens vers nous quand tu auras fait la lumière sur ces troubles. Bon courage, à très bientôt. Toujours prête à répondre pour apporter réconfort et aide sur ce site. Bon courage.Candyjoly

ptidav - 27/11/2025 à 14h36

bonjour déjà tout écarté ....

ptidav - 27/11/2025 à 14h37

aucune lumière à par être en tolérance

Pat1974 - 27/11/2025 à 17h44

Des informations très intéressante sur ce site : https://www.benzo.org.uk/asholdmfr.htm

CANDYJOLY - 28/11/2025 à 06h53

Bonjour ptidav, si tous les autres diagnostics ont été éliminés, il se peut que tes troubles soient effectivement liés à la diminution de ton traitement, majoration de crise d'anxiété ou autres, les troubles sont dans ce cas là tellement sournois et variés qu'on voit et entend tous cas de figure, je ne peux alors que t'encourager à suivre les conseils de ton médecin qui est prêt à te diminuer les doses de façon a ce que tu sortes de cette spirale infernale qu'est la dépendance à cette mollécule. Le bénéfice que tu tireras de cette démarche de sevrage vaut vraiment le coût de s'accrocher pour y parvenir. Tiens nous au courant, même si ces douleurs te préoccupent, elles finiront par s’atténuer pour disparaitre définitivement. Soit patient , mais persévère, le chemin est long et parfois très douloureux, mais tu peux récupérer ta vie d'avant, fais moi confiance, je sais de quoi je parle .Amicalement Candyjoly

Doloy - 03/12/2025 à 20h27

Bonsoir à tous,

À la suite d’épisodes difficiles dans ma vie et la naissance de crises d’angoisses, je prends depuis maintenant 2 mois un quart de lexomil le soir avant de dormir (parfois 1/2 mais ça reste « rare »)
J’ai vu mon psy aujourd’hui qui m’a prescrit du prazépam pour arrêter en « douceur » le lexomil à raison de 7 gouttes par jour pendant 1 semaine, 6 la deuxième, 5 la troisième, etc.
Il m’a prescrit en parallèle du venlafaxine pour traiter ma dépression.

J’ai un peu peur de ces symptômes de sevrage que vous évoquez tous…

Pensez-vous que la méthode retenue par le psy soit efficace pour minimiser ces symptômes? Je rajoute 7 semaines d’anxiolytiques à mon actif… avec une diminution assez rapide.

Ma peur peut paraître « ridicule » au vu de ma prise « récente » du lexomil mais dans quelques témoignages sur ce forum il a été indiqué que le sevrage avait été difficile même après seulement quelques semaines d’utilisation.

Merci par avance pour vos retours.
Je vous souhaite une excellente soirée et de réussir dans votre démarche de sevrage

CANDYJOLY - 04/12/2025 à 14h28

Bonjour, Doloy , je comprends ton inquiétude aucune peur n'est ridicule quand il y a danger et risque de syndrome de sevrage face à certaines molécules chimiques. Fait confiance en ton médecin et en cas de complications ou de doutes, tournes toi en premier vers lui, vu ce que tu écris, il connait le problème et cherche à t'éviter les complications liées au manque. Avance doucement , il me parait de bons conseils. Tu dois arriver à cesser de prendre ces traitements. Donnes de tes nouvelles sur l'avancement de tes soins, ça peut aider ceux qui comme toi se questionnent. Bon courage à toi et à vous tous sur ce site. Candyjoly