

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 déformait, 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 de 1/2 Lexomil je souffrait déjà signifiait 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 ?

25 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 défenêtrer 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 soutien 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 à être long surtout que les autres symptômes de sevrage on complètement 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 nauséuse, 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'angoisser 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 antérieure sans chercher à forcer.

Peu importe, cela prendra le temps que ça 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 sevrer. J'avais commencé à 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 à mon destin. J'avais des crises d'angoisse, manque d'appétit, manque de concentration, sensation d'être dans une autre dimension, sensations que mon corps s'est détaché, je faisais les vas et vient entre l'hôpital et la maison, mais c'était compliqué. Un ami m'a parlé d'un psychiatre en Egypte, j'ai fait le déplacement jusqu'au Caire. Abas les choses commencent à 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-dépresseurs (Quitcool 150mg, et Mirtimash 50mg), je vous avoue qu'en deux semaines je commençais à me sentir mieux. Cela a duré 6 mois et actuellement 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 à 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 déconseille de prendre ces anxiolytiques, c'est du poison tout craché, tu prends pour un soir, et tu finiras par prendre tous les soirs. Et pour s'en débarrasser crois-moi c'est pas chose aisée, mais au contraire ça va 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 cœur 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 antérieure 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 quelques années pour de simples vertiges, et bien sûr aujourd'hui il me dit 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 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.

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'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 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 maux 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 lexiomil 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 lexiomil 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 symptômes 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 revenus, 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 re prescrit. 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 étranges 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 symptômes 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 dérobo, 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 à 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 générant 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 seule 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 là et qui comptent en prendre pour des problèmes de sommeil ne faites surtout pas ça !!!! J'ai perdu 3 ans de ma vie et j'ai souffert le martyr 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 lexicomil 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.