© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Sevrage Lexomil

Par Bergamotte Postée le 15/07/2025 13:02

> Bonjour, Je prends du Lexomil depuis 7 ans. Au début je prenais une barrette par jour. A présent, je suis à une demie barrette et je veux me sevrer. Quels sont vos conseils svp ? Merci

---

Mise en ligne le 24/07/2025

Bonjour,

Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre équipe afin de préparer le sevrage. Le Lexomil fait partie de la famille des Benzodiazépines, et peut entraîner une forte dépendance.

Il est conseillé de diminuer progressivement, comme vous l'avez bien entrepris en réussissant à diminuer de moitié. Il vous est possible de poursuivre la diminution en prenant par exemple un quart pendant un temps, puis un jour sur deux...

Cette diminution progressive peut tout de même générer des symptômes de sevrage. C'est la raison pour laquelle il est recommandé d'être accompagnée par son médecin généraliste pendant cette transition.

Les symptômes de sevrage les plus fréquents sont:

- insomnie et/ou anxiété importante

- douleurs et tensions musculaires

- irritabilité

Ces symptômes s’atténuent progressivement. Ils disparaissent généralement au bout de 2 mois, mais ils peuvent persister entre 6 et 12 mois chez certaines personnes. La sévérité et la durée du syndrome de sevrage varient en fonction de la personne, du type de benzodiazépine, et de la vitesse de diminution de la posologie.

Pour diminuer progressivement, il n'existe pas de protocote-type, vous pouvez vous-même établir une sorte de programme avec votre médecin. Son accompagnement vous permettra d'évaluer la durée des paliers, et de les ajuster en fonction de la façon dont vous ressentez les choses.

Par ailleurs, il est possible d'être confrontée à ce que l'on appelle l' "effet rebond". Il s'agit de la réapparition de symptômes antérieurs au traitement, avec une intensité augmentée. Il s'agit le plus souvent d'un retour de l'anxiété et de l'insomnie, mais plus fortes qu'avant le traitement. Cet effet rebond peut apparaître quelques heures à quelques jours après la dernière prise, et s'atténue progressivement en 1 à 3 semaines.

Si vous ne souhaitez pas en parler à votre médecin généraliste, il existe des lieux spécialisés dans les conduites addictives (y compris médicamenteuses) qui peuvent vous proposer un accompagnement pendant le sevrage, avec des consultations régulières. En fin de réponse, vous retrouverez les deux adresses à proximité de chez vous, situées à Marmande.

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de réponse. N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe afin d'échanger davantage autour de votre démarche de sevrage. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

---

CH Marmande Tonneins -Consultation addictologie - ELSA : Equipe de Liaison en Addictologie

76 Rue du Dr Courret
Centre Hospitalier Intercommunal Marmande Tonneins
47207 MARMANDE

Tél : 05 53 20 30 27
Site web : chicmt.fr/accueil-patients/#1577790161647-551b5735-a8e0
Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h à 18h, (possibilité de laisser un message sur le répondeur)
Autre : Des consultations pour les femmes enceintes confrontées à une addiction sont proposées le vendredi à Tonneins

Voir la fiche détaillée

CSAPA Association Addictions France 47 - Antenne de Marmande

26 rue de la Cale
Place de l'Estang
47200 MARMANDE

Tél : 05 53 83 38 36
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Lundi au vendredi 9-12h et 13-17h
Accueil du public : Lundi au vendredi 9h-17h avec des possibilités de consultation jusqu'à 19h selon les jours
Consultat° jeunes consommateurs : Au sein de la Mission Locale : 3 rue de l'observance, le 3ème mardi du mois de 14h à 17h avec ou sans rendez-vous; pour le jeune et/ou son entourage

Voir la fiche détaillée

Autres liens :

- Fiche sur les Benzodiazépines