

Vos questions / nos réponses

Sevrage benzodiazepine

Par [Sophie1971](#) Postée le 07/09/2025 00:04

Bonjour, A la suite de plusieurs périodes de stress qui ont déclenché un acouphène, les médecins m'ont prescrit 0,5 de temesta et 2mg de noctamide en janvier 2025, en février n'en pouvant plus je vais en clinique et là c'est la cata, ils essaient sur moi 5 antidépresseurs qui augmentent mes acouphènes, me diminuent le noctamide de 50% dur 15 jours puis 100% sur 1 mois, les tremblements arrivent je ne dors plus.. Je ressors avec 0,5 temesta et noctamide et je repars de la tourmente car en juillet j'entre en tolérance et là plus personne pour m'aider. Je me renseigne et je trouve de l'aide auprès de groupes américains qui me parlent de la méthode Ashton qui consiste à réduire les benzos une molécule à la fois de 3 à 5% tous les 7 à 10 jours voir plus si besoin. J'ai donc commencé avec l'aide de mon médecin via des préparations magistrales.. Pour le moment je ne suis qu'au second palier avec une moyenne de 4% de réduction et ça va sauf du côté acouphène qui monte en puissance. Le sevrage du 0,5 de lorazepam va prendre 8 mois et ensuite le lormétazepam 1 an. Personne ne m'avait parlé de la toxicité de ces produits et personne ne sait ou ne veut nous sevrer. Notre vie est détruite et si nous ne nous débrouillons pas tout seul nous sommes foutus. Je vous tiendrai au courant de l'évolution de mon sevrage. Si qq un est ds mon cas j'aimerais échanger. Merci et courage à nous tous. Sophie

Mise en ligne le 10/09/2025

Bonjour,

Les médicaments de la famille des benzodiazépines sont connus effectivement pour provoquer tolérance et dépendance. Cela implique qu'en cas d'arrêt brutal ou de diminution des dosages trop importante ou trop rapide, un syndrome de sevrage apparaît. La sévérité et la durée de ce syndrome varient selon les personnes mais aussi selon le type de benzodiazépines.

Il semble que vous ayez trouvé de l'aide auprès de votre médecin traitant pour vous accompagner dans ce sevrage. Nous souhaitons que la méthode utilisée vous permette d'aller au bout de votre démarche plus facilement.

Si vous souhaitez échanger avec des internautes, partager votre expérience, trouver du soutien, nous vous laissons le soin de poster votre message dans la rubrique des « Forums de discussion » dont vous trouverez le lien ci-dessous.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- ["Les forums de discussion"](#)
- ["Les benzodiazépines"](#)