

Sevrage Lexomil pour ajouter Quvivix

Par [Nanounanouche](#) Postée le 01/09/2026 18:15

Bonjour. Souffrant de dépression chronique et de TAG, je prends du Lexomil pour mes attaques de panique, mais mon sommeil étant très affecté j'ai commencé de moi-même à en prendre pour dormir, depuis 25 ans environ! J'en prends 2 barrettes (et dors tjrs très mal). Suite à divers événements et pour, je suppose, éviter de me confronter à la "réalité", j'ai complètement inversé mon rythme circadien. Je dors le jour et reste à peu près éveillée la nuit. Je suis freelance donc je peux plus ou moins adapter mon emploi du temps mais je voudrais retrouver une vie normale, et je commence à travailler en horaires de jour d'ici qq semaines. Ma psy m'a prescrit du Quvivix pour réussir à m'endormir et le rester à des heures ...nocturnes. mais je ne veux pas le prendre en plus du Lexomil, et ne veux pas non plus arrêter le Lexomil d'un coup, je sais que ce n'est pas recommandé. J'ai demandé à ma psy et à mon médecin traitant un calendrier de sevrage, mais aucun n'a établi de timing précis. Ils m'ont dit de réduire peu à peu le Lexomil, prendre Quvivix "et vous verrez bien". Mais je ne veux pas faire ça, je crains les effets combinés et la surdose. Merci de m'aider si vous pouvez.

Mise en ligne le 04/09/2026

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchiez à modifier une consommation de produits médicamenteux qui ne vous convient plus.

Toutefois dans le cadre de cet espace, nous ne pouvons proposer de posologie médicale. En règle générale, il est préférable de réduire très progressivement, et ce sur plusieurs mois, le dosage des anxiolytiques. L'idée est de ne pas souffrir inutilement d'un syndrome de sevrage pénible ou présentant des risques.

Afin de trouver une posologie de réduction adaptées qui vous conviennent, et pouvoir la réajuster si nécessaire, nous pouvons vous inviter à vous tourner vers un médecin addictologue qui peut prendre en charge les pharmacodépendances.

Dans cette idée, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées adaptées de structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il s'agit de consultations individuelles proposées dans un cadre confidentiel et non payant (prises en charge par la Sécurité Sociale).

Avec tous nos encouragements dans votre démarche.

Bien cordialement.

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

[CSAPA 86](#)

8 rue Carol Heitz
86000 POITIERS

Tél : 05 49 88 67 31

Site web : ch-laborit.fr/csapa86/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Fermé le mardi matin au public

Accueil du public : Avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 17h30. Fermé au public le mardi matin

Autre : Sur rendez-vous : consultations à domicile ou consultations de proximité dans des locaux mis à disposition ponctuellement par les partenaires sur l'ensemble du département. Souplesse des horaires et des lieux de rendez-vous. Fermé au public le mardi matin

Consultat° jeunes consommateurs : Possibilité de consultation jeunes consommateurs pour le jeune ou son entourage dans différentes villes du département sur rendez-vous

Substitution : Dispensation dans le cadre des prises en charge par les médecins : méthadone, buprénorphine, Buvidal

[Voir la fiche détaillée](#)