

Vos questions / nos réponses

probleme de benzo

Par [fuzaie](#) Postée le 06/09/2026 12:17

ça fait depuis queleque temps que je prend des benzo (lexomil 6mg) j'en prend 2 donc 12mg
environs tout les 2jours je suis vrement devenu dependent je dois faire quoi svp genre je prend
moins

Mise en ligne le 09/09/2026

Bonjour,

Nous saluons votre demande d'aide en ce qui concerne votre consommation de benzodiazépines.

Le Lexomil est un médicament anxiolytique appartenant à la classe des benzodiazépines et il est disponible sur prescription médicale. Nous vous invitons donc à consulter votre médecin prescripteur pour mettre en place le sevrage adapté à votre situation.

Si cela n'est pas possible pour vous, nous vous invitons à diminuer très progressivement votre consommation de manière à ne pas ressentir les désagréments d'un sevrage brutal. Il est important de prendre le temps qu'il faut (cela peut prendre quelques semaines voire quelques mois selon l'ancienneté de vos prises) et diminuer par palier, par exemple de 1 à 2 semaines.

Si cela vous semble trop difficile, vous pouvez aussi vous faire aider dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres proposent aux jeunes de moins de 25 ans des Consultations Jeunes Consommateurs. Vous pouvez y accéder, en tant que mineur, sans autorisation parentale. Vous serez reçu par une équipe bienveillante spécialisée en addictologie (médecins, infirmier, psychologue) qui pourra vous aider vous écouter et vous conseiller dans votre objectif de sevrage.

Nous vous joignons ci-après un lien vers la CJC la plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à prendre contact pour des informations et/ou un rendez-vous en mentionnant votre âge. L'accueil est gratuit et confidentiel.

Nous ajoutons également pour votre information notre fiche "benzodiazépines" issue de notre dico des drogues ainsi qu'un article explicatif à propos des CJC.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écoutant de notre service, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 08h à 02h du matin. Nous sommes également joignables par tchat du lundi au vendredi de 14h à minuit et le week-end de 14h à 20h.

Avec tous nos encouragements dans vos démarches,

Bien cordialement,

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

[Association Sauvegarde - Consultations Jeunes Consommateurs](#)

49 rue des Cornières
47000 AGEN

Tél : 05 53 48 15 80

Site web : sauvegarde47.fr/fr/1/43/51/La-CJC.mob

Secrétariat : Du lundi au vendredi 9h/12h et 14h/16h30 sauf le lundi après-midi

Consultat° jeunes consommateurs : sur rendez-vous du lundi au jeudi consultations pour les jeunes et leur entourage, conduites addictives avec ou sans produit. Sans rendez-vous le mercredi de 15h à 18h

Service de prévention : Sensibilisation des jeunes aux conduites addictives.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur les benzodiazépines](#)
- [les consultations jeunes consommateurs](#)