

Forums pour les consommateurs

Sevrage Benzodiazépines

Par ChrisTof Posté le 17/09/2026 à 16h58

Bonsoir à tous,

Depuis 1 mois et demi , j'ai eu une rechute d'un syndrome qui s'appelle SADAM lié à la mâchoire et qui provoque des Céphalées quotidiennes, des fourmillements sur le visage, des douleurs dans l'oreille et j'en passe.

A cause du retour de ces symptômes , j'ai accumulé 3 nuits blanches en très peu de temps , etant en vacances ,j'ai consulté un médecin sur une plateforme en ligne qui m'a prescrit du Temesta 2,5mg et du Noctamide 2mg, j'ai pu arrêter rapidement le Noctamide après 5 jours, mais j ai malheureusement continuer le Temesta, car je craignais de ne pas dormir et de ne pas pouvoir gérer les douleurs quotidiennes sans sommeil.

Là ça fait 1 mois que je le prends , j'ai essayé de le baisser de moitié mais impossible de dormir , 1 fois j'ai réussi avec un 3/4 ,mais le lendemain très compliqué de nouveau. .

J'ai déjà pris des benzodiazépines par le passé parfois sur des périodes plus longues et j'ai toujours réussi à me sevrer quand ça allait mieux, mais là ce coup, je n'y arrive pas pour le moment, mon médecin traitant ne propose rien, a part le dire vos êtes accroc fait arrêter , je voulais savoir si vous aviez des retours sur des choses qui avaient marcher chez vous et quelle dose vous preniez et quel benzo.

Je me sens un peu perdu , et je suis preneur de technique à proposer à mon médecin, ou de compensation naturelle qui pourrait m'aider à arrêter .

Merci d'avance pour vos retours