FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE DU LYSANXIA

Par Ymd96 Posté le 22/02/2021 à 22h23

Bonsoir
J'ai 62 ans, mon histoire avec les benzo remonte à 30 ans, mais depuis 20 ans, j'ai utilisé uniquement temesta sous un conseil d'un médecin, mais, ma consommation a atteint 10 mg/j !, (accompagnée bien sûr par des effets connus par tt le monde) , et depuis 2 ans, j'ai décidé d'arrêter, je me suis adressé à un psychothérapeute qui m'a préparé un plan, d'abord de substituer 6 mg du temesta au lysanxia (durée de vie longue), puis de server les 4 mg du temesta restants, et c'était l'enfer, j'ai vécu des moments très difficiles (grande fatigue physique et psychique, bourdonnement à l'oreille gauche, douleurs cervicaux, de la tête, tensions musculaires, des des dents se serrent tout le temps, problèmes de vision, d'équilibre du corps.. etc, aujourd'hui, j'en suis à (12x12x12x13) gouttes /j, (je faisais une diminution de 3% chaque 10 jours, mais, ces derniers jours, ces symptômes se sont aggravés, des réveils nocturnes, des cauchemars, je ne peux plus et je ne sais quoi faire, je voudrais bien avoir vos avis sur ma situation, merci.

3 RÉPONSES

Moderateur - 23/02/2021 à 12h12

Bonjour Ymd96,

Tout d'abord bravo pour votre courage et pour avoir pris le taureau par les cornes !

Vous êtes dans une passe difficile et le premier conseil que l'on peut vous donner c'est de vous tourner vers les personnes qui vous accompagnent dans votre travail de diminution de votre traitement. Ce sont eux vos référents et qui peuvent vous conseiller en connaissance de cause.

Ce que l'on peut vous dire sur un plan général c'est que certains paliers sont plus difficiles que d'autres, que si c'est trop difficile il faut peut être faire une pause dans votre diminution voire revenir au palier précédent ou à la moitié du palier (diminuer de 1 ou 2 % au lieu de 3%) plutôt que de continuer à trop souffrir.

En parallèle reposez-vous, essayez de vous occuper pour penser à autre chose, essayez de voir ce qui peut soulager naturellement vos tensions, notamment les tensions musculaires (douches, massages, techniques de relaxation...).

Enfin dites-vous aussi que cela devrait passer, que les symptômes devraient diminuer dans peu de temps. Si cela peut vous aider à tenir le coup.

Courage !

Cordialement,

le modérateur.

Ymd96 - 23/02/2021 à 22h00

Bonsoir
Je vous remercie infiniment de votre réaction à mon message qui m'a fait vraiment du bien, au moins je ne me sens pas seul dans cette épreuve difficile, et puis, je pense que tu as totalement raison qt à la diminution du taux de diminution à 1 ou 2%(j'en parlerai avec mon médecin), car, je ne peux plus continuer ce cauchemar réel, qt aux activités parallèles, je fais des randonnées dans les forêts de temps en temps, je fais la marche, et puis, je pratique les relaxations et les méditations, mais quand je me trouve dans des situations difficiles, j'arrête tout, je me sens épuisé, je suivrai donc tes conseils, j'espère que ça m'aidera à surmonter cette période, je ne sais vraiment comment vous remercier, et je pense à toutes les personnes qui vivent cette souffrance, je leur souhaite du succès dans leurs démarches pour retrouver une vie saine et sereine, merci.
Ymd96
Amicalement

Moderateur - 24/02/2021 à 10h16

Bonjour,

Merci pour votre réponse

Nous vous souhaitons également le succès dans vos démarches. Vous allez retrouver la vie saine et sereine à laquelle vous aspirez. Donnez plus de place à ce que vous aimez faire. La marche et la randonnée sont d'excellentes activités. La relaxation et la méditation

sont très utiles.

Cela peut être difficile au départ mais accrochez-vous. Cela va aller de mieux en mieux.

Cordialement,

le modérateur.