

Forums pour les consommateurs

## arrêt brutal anxiolytiques

Par aled1617 Posté le 20/03/2024 à 12h39

Bonjour,

J'ai 21ans je suis étudiante, j'ai commencé à prendre des calmants début décembre à cause de mon environnement très bruyant (résidence universitaire) qui m'empêchait de dormir ce qui générait bcp de stress au moment de dormir ( j'avais des palpitations au moindre bruit c'était affreux).

AU début ça marchait bien, puis après l'efficacité du médicament a diminué mais j'arrivais plus à dormir sans du moins lorsque je dormais à la résidence, quand je rentrais chez ma mère le week-end je dormais sans avoir besoin de médoc car on vit à la campagne donc environnement calme, etc...

J'arrivais de temps à temps à dormir sans les médocs à la résidence mais c'était assez rare et je le faisais lorsque je n'avais pas cours le lendemain.

Récemment j'ai déménagé dans une autre résidence universitaire est c'est bcp plus calme j'en suis contente et je pensais pouvoir me passer des medocs.

Mais en fait j'ai l'impression que mon cerveau est toujours "traumatisé" de la résidence très bruyante et du coup il est toujours en mode "vigilance" alors qu'il n'y a aucun bruit.

Je suis allée voir mon médecin traitant pour me refaire prescrire un autre anxiolytique mais elle m'a dit non pcq j'ai des examens bientôt et elle a peur que ça m'endorme pendant mes examens ( ce que je ne comprends pas puisque les médocs je les prends le soir pour dormir et tôt dans la soirée donc je risquais pas de m'endormir pendant mes examens mais bref ) et a aussi refusé de renouveler mon traitement habituel.

Donc me voilà sans anxio du jour au lendemain comme ça à 2 jours de mes examens....

Ma première nuit sans médocs était hier ça s'est bien passé j'ai dormi 9H mais cette nuit c'était plus compliqué: je me suis endormie qu'à 2H du mat pcq j'angoissais de pas dormir et je me suis réveillée vers 8H.

Donc voilà j'ai peur que les symptômes du sevrage apparaissent & les nuits blanches aussi à la même occasion (le stress des examens n'aide pas évidemment).

Je me demande si devrai pas aller voir un autre médecin qui m'accompagnerait mieux (je veux arrêter les médocs mais je sais que l'arrêt brutal c'est compliqué et mauvais).

Courage à tous ceux qui sont en période de sevrage.

## 8 réponses

---

Matt1712 - 20/03/2024 à 18h46

Bonjour

Quelqu'un a t'il déjà eu une sensibilité très importante au soleil avec le lexomil ?

Merci à tous

Heracles - 23/03/2024 à 06h01

Chers amis,

Voici des résultats d'expériences récents que je peux vous communiquer, en espérant que ceux-ci pourront vous aider dans vos efforts.

J'ai pris du lexomil pendant 5 ans et j'ai pu réussir un sevrage tout en récupérant un sommeil correct.

LE PREMIER PRINCIPE que nous connaissons tous: JAMAIS DE SEVRAGE BRUTAL. Utiliser une méthode progressive de manière stricte.

Ne pas oublier que la dépendance est physique et psychologique.

En tant qu'elle est psychologique, il peut se créer en nous une appréhension exagérée du retour des symptômes en cas de diminution de prise. Il est important de recadrer cette appréhension en la ramenant au raisonnable.

C'est-à-dire anticiper le rebond avec mesure, de telle manière à supporter ce rebond (par exemple un rebond d'insomnie) et si le rebond s'avère trop important (nuit blanche) ne pas hésiter SANS CULPABILITE à revenir à la dose antérieure.

Le fait que nous ayons pu faire cette expérience est déjà un PROGRES et NON UN ECHEC.

D'autre part les rêves qui peuvent survenir, contrairement à ce que l'on pense généralement, ONT UN SENS. Mais ce sens doit être compris avec la connaissance du langage symbolique. Les phobies ont aussi une signification symbolique.

Enfin, le MOTIF pour lequel nous désirons arrêter est important: il s'agit de le faire pour nous, pour être plus heureux (et non pas pour montrer aux autres).

Bien à vous tous

Bien à vous tous.

Valerie34130 - 01/04/2024 à 05h31

Bonjour. Je suis confrontée à la même situation à laquelle vous avez été confrontée vous-même. Je suis en pleine réflexion pour un sevrage du lexomil que "j'ingurgite" depuis plus de 20 ans. Je n'en peux plus de cette drogue, de son addiction et de ses effets secondaires. Je tiens à vous féliciter pour votre démarche et témoignages. Si vous me le permettez, je reviendrai vers vous pour vous poser des questions sur la "stratégie" à adopter pour mettre toutes les chances de réussite de son côté. Déjà, est-il préférable de se faire accompagner par son médecin traitant ?

Je vous remercie par avance et vous souhaite une bonne journée

Cordialement  
Valérie

Heracles - 03/04/2024 à 08h09

Bonjour,

Bien sûr n'hésitez pas à échanger avec moi à propos cette stratégie à adopter pour réussir ce sevrage.

La première chose qui m'apparaît aujourd'hui est d'abandonner le terme même de sevrage parce que cela insinue que nous avons commis une faute en prenant du lexiomil. C'est faux parce que nous en avons pris avant tout parce que nous en avons eu BESOIN. IL n'y a pas de honte à cela.

Que nous ayons peut-être été tenté d'en abuser, et alors? Qui ne le serait pas?

Comme vous le savez, le principe est toujours de rechercher la dose minimale nécessaire, et opérer une diminution très progressive, en acceptant un certain rebond mais en surveillant bien que celui-ci soit supportable.

Parallèlement il est important de trouver ou retrouver un sens à notre vie: entreprendre des études, trouver un travail même modeste, etc...

En ce qui concerne l'accompagnement par le médecin traitant, oui car celui-ci a son expérience de médecin, mais ce qu'il ne pourra pas à faire est notre expérimentation personnelle parce que la réaction à une diminution varie d'une personne à l'autre.

Et il n'y a que nous-même qui puissions mesurer le degré de tolérance face à un rebond suite à la diminution.

Et toujours si nous sentons que ça ne va pas, revenir au dosage précédent en considérant que nous obtenons un PROGRES et non un ECHEC. Et que ce progrès nous ouvrira la voie à d'autres progrès en récupérant peu à peu notre énergie et notre confiance en nous. Cordialement

Heracles - 03/04/2024 à 08h35

En ce qui concerne les effets secondaires, pour moi ce sont les "impatiences" dans les jambes au coucher la nuit. Si l'effet secondaire revient au point de réduire le sommeil à moins de 6h, revenir à la dose précédente pour rétablir un sommeil correct puis, au bout de 15 jours par exemple, opérer de nouveau une diminution en commençant par la dose la plus importante prise dans la journée.

Par exemple si on prend 1/4 à midi et 1/4 le soir, commencer par espacer 1 jour/2 celui de midi en maintenant celui du soir et rester bien attentif à la façon dont le corps va réagir.. Tolérer un rebond mais pas trop. (une diminution d'une heure de sommeil par exemple). Si au bout d'un moment le sommeil se restabilise à 6h, continuer sinon revenir au dosage précédent.

Dans tous les cas considérer l'expérience comme un progrès et non comme un échec.

Valerie34130 - 03/04/2024 à 17h45

Bonsoir à tous.

Bonsoir Héraclès et merci d'avoir pris le temps de me lire et de me répondre. J'ai pris note de votre réponse à mon commentaire.

Pour résumer ma situation, en essayant de faire bref, voilà ce qu'il en est:

Il m'a été prescrit le Lexomil en 2012 dosé à 3cp de 6mg / jour soit 18mg. Aujourd'hui, il me reste une dose journalière de 4,5mg / jour depuis environ 1 an (au levé 1,5 mg, à 11h 1,5 mg et à 16h 1,5 mg). J'ai toujours un cp qui me suit au cas où.

Ce sont ces 4,5 mg que j'essaie de réduire, hélas sans succès car les effets secondaires sont importants (attaques de panique et palpitation). Comme vous, le soir j'ai également des impatiences.

À cela, vient s'ajouter la complication du sommeil. En effet, je ne dors que 2 à 3 h / nuit. Par conséquent, mon sommeil n'est pas récupérateur, ce qui provoque une fatigue chronique. Je sais que chaque cas est différent, donc difficile d'être conseillée. Je dois voir mon médecin traitant le 10/04 pour discuter avec lui d'une éventuelle possibilité de substituer le lexomil par un produit naturel ou un anti déprimeur ou autre anxiolytique plus facile à supprimer progressivement car là est mon objectif. Qu'en pensez-vous ?

Par avance, je vous remercie et vous souhaite une excellente soirée.

Bbb - 05/07/2025 à 17h40

Qui pourrait m'aider avec la méthode Ashton,,? J'ai besoin d'aide!!!

Elisabeth - 14/11/2025 à 22h34

Bonsoir, suite à de nombreuses angoisses je prends du lexomyl prescrit par mon médecin, 4 barrettes par jour de 6mg. Cela est beaucoup j'en suis consciente mais cela m'apaise.

C'est en effet une addiction maintenant et je vais essayer de programmer une diminution. mon psychiatre me dit de voir selon les angoisses.

Certains d'entre vous ont pris autant que moi et comment avez-vous fait pour diminuer ?

Je prends les 4 barrettes le soir au coucher car sinon angoisses et troubles du sommeil.

Merci de votre aide

Un autre médicament de substitution vous a-t-il aidé ?

Je pense à changer de médecin qui me semble laxiste au niveau de la prescription. Mais il est vrai que je suis une personne très angoissée.

Grâce au traitement je travaille et je suis dynamique dans la journée, cela ne me met pas en chaos. A moins que mon corps se soit habitué.....

Merci d'avance à tous !