© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

bromazépam

Par Profil supprimé Postée le 23/05/2013 08:13

Bonjour,
Il m'a été prescrit ½ comprimé de Lexomil pour la première fois en 1989, à la suite d'une période difficile.
Le motif n'est pas clairement défini car dans cette période j'ai été confronté à la fois au traumatisme d'un accident de baignade (noyade), d'un ouragan, et un retour de deux ans d'outre mer. (Présenté par les médecins de l'hôpital local, comme un traumatisme courant).
Dés mon retour en France je présente divers symptômes, maux de tête, vertiges, chutes de tension, palpitations, douleurs thoraciques etc.…
Des examens sont entrepris de 1989 à 1993, aucune pathologie n'est décelée mais dans l'intervalle, il m'est prescrit chronologiquement du Lexomil (1990) du Xanax (1991) de l'Imovane (1991) puis de nouveau du Lexomil (1991) à (1993) à raison de ¼, ¼, ½.
En même temps je décide d'arrête de fumer, car la noyade m'a rendue très sensible d'un poumon.
De 1994 à 2011 j'ai réduit la prise de Lexomil à ¼ au coucher en guise de somnifère et lors de crises d'arthrose cervicale.
En 2010 à la suite de la perte d'un de mes personnels, je décide d'anticiper ma retraite de deux ans. Je supporte plus le travail de plus en plus stressant, je suis irritable et sans arrêt contrarié, je suis également infernal à la maison.
Je dors de moins en moins, suis toujours fatigué, et présente de nouveau les symptômes de 1989.
La retraite m'est accordée en Juillet 2011, pensant être délivré du stress, je décide dés le mois d'Aout de me sevrer du Lexomil car depuis longtemps il me semble être la cause de mon état. (Du moins je n'en ressens plus les bénéfices).
Je débute le sevrage par l'arrêt de mon ¼ tous les samedis puis au bout de 2 à 3 mois tous les mercredis. (Soit deux jours par semaine).
Très vite, je présente les signes d'une dépression, et vers le mois de Mars mon médecin me prescrit de la Paroxetine mais je ne la supporte pas puis du Zolpidem mais cela n'est pas mieux. (Douleurs thoraciques).
Depuis le mois d'Avril 2012 je suis suivi en centre Psy et débute le traitement par 1 Athymil 60mg au coucher plus du Lexomil 4 fois par jours. (Psy+Psychologue+relaxation).
Depuis la mi Avril je suis revenu seul à ½ Athymil, ¼ Lexo à midi, ¼ à 18h00 et ¼ au coucher (au lieu des ½, ½, ½, ½, prescrits) avec l'Athymil.
Comme je viens de réduire l'Athymil depuis un mois, m'est-il possible de commencer le sevrage du Lexomil ?
Ayant eu des déboires avec tous ces médoc je ne souhaiterai pas en passer par un substitut mais existe-il un médicament susceptible de calmer les effets du sevrage ?
Quels sont les autres moyens de se sevrer, j'ai entendu parler de la titration (diminution très lente) ?
Connaissez-vous des sites d'entraide ou d'accompagnement ?
Merci

Mise en ligne le 27/05/2013

Bonjour,

Le Lexomil fait partie d'une classe de médicaments appelée "benzodiazépine", connue pour pouvoir provoquer des dépendances fortes et un syndrome de sevrage à l'arrêt. C'est pour cette raison entre autres qu'il est effectivement préconisé de ne pas arrêter brutalement le traitement mais de diminuer petit à petit, par palliers successifs. Il n'existe pas de règle générale concernant ces palliers et les modalités de sevrage ne peuvent se mettre en place, se réajuster, qu'au cas par cas des individus et de leur éprouvé.

Concernant votre première question au sujet de l'opportunité de commencer le sevrage du Lexomil, nous ne pouvons que vous conseiller de vous adresser à votre médecin prescripteur qui sera le plus à même pour vous donner cette indication et pour vous suivre, le cas échéant, dans ce sevrage. De la même manière, seul votre médecin pourrait vous dire si, dans votre situation, il serait judicieux ou pas de prendre un autre anxiolytique que le Bromazépam ou de l'accompagner d'un autre type de molécule pour que vous puissiez vous sevrer moins difficilement. Votre meilleur "allié" dans cette démarche d'arrêt devrait être votre médecin.

Il n'existe pas à notre connaissance de site d'entraide ou d'accompagnement concernant spécifiquement les pharmacodépendances. Si vous le souhaitez, si vous éprouvez le besoin d'échanger avec d'autres personnes ayant vécues des situations similaires, vous pouvez initier sur notre site, dans la section "Forum Libre", une discussion sur le sujet. Il est à peu près certain que vous aurez des retours.

Il semble que vous ayez été confronté ces dernières années à différents "accidents de la vie" qui vous ont vraisemblablement fragilisé. Les traitement médicamenteux peuvent soulager pendant un temps, donner un coup de pouce, mais il est fort possible que vous trouviez une aide précieuse concernant vos symptômes de fond dans le suivi psychothérapeutique et les séances de relaxation que vous avez débutés en avril 2012. Nous vous encourageons vivement à les poursuivre.

Cordialement.