

Le Manuel de Sevrage des Psychotropes

Psychotropes.Info & SoutienBenzo

27 juillet 2018

Le manuel est disponible en format livre papier sur www.lulu.com à l'adresse suivante :

<http://www.lulu.com/content/livre-%c3%a0-couverture-souple/le-manuel-de-sevrage-des-psychotropes/23178435>

Les auteurs de ce livre transmettent leurs vécus et leurs connaissances, mais n'offrent aucun conseil médical et ne suggèrent aucunement d'abandonner les traitements que pourrait vous avoir prescrits votre médecin pour régler vos problèmes de santé. L'intention des auteurs se résume à vous offrir une information de nature générale pour vous aider dans votre quête de bien-être physique, psychologique, émotionnel et spirituel. Au cas où vous utiliseriez quelque information contenue dans ce livre, ce qui est votre droit le plus strict, les auteurs se déchargent de toute responsabilité quant aux conséquences de vos actions.

Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la licence
Licence Creative Commons

[Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Tous les droits d'auteur et autres droits sur le contenu du présent document restent la propriété exclusive des auteurs.

L'utilisation du manuel de sevrage ne confère à l'utilisateur aucun droit sur le contenu. Le téléchargement et l'impression de pages depuis le site Psychotropes.Info ne sont autorisés qu'avec la mention complète de la source. Toute autre utilisation, en particulier la reproduction ou la publication totale ou partielle à des fins commerciales, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit préalable de Psychotropes.Info et avec mention intégrale de la source.

Éditeur: Psychotropes.Info

Première impression: juillet 2018

Illustration de la couverture : Psychotropes.Info

Psychotropes.Info & SoutienBenzo

www.psychotropes.info

soutienbenzo.forumgratuit.org

Contact : [carole.furax\(arobase\)gmail.com](mailto:carole.furax(arobase)gmail.com)

Résumé

Il est facile de prescrire ou de prendre un antidépresseur, un anxiolytique, un somnifère ou un neuroleptique, mais il est beaucoup plus compliqué d'en réguler la consommation ou d'en gérer l'arrêt.

Vous souhaitez reprendre en main votre consommation de médicaments psychotropes, celle d'un de vos patients ou celle d'un de vos proches ? Le Manuel de Sevrage des Psychotropes vous permettra d'y parvenir en vous fournissant une information claire, compréhensible et accessible concernant le fonctionnement des médicaments psychiatriques, leurs propriétés spécifiques et leurs effets indésirables.

Les méthodes et les protocoles proposés dans le manuel sont soutenus par des études scientifiques et des expériences de sevrages réussis. De plus, les techniques de diminution y sont expliquées en des termes clairs, simples et précis, ce qui permet de facilement et rapidement mettre en place un plan de sevrage pour celui qui désire réduire ou arrêter sa consommation de médicaments psychotropes.

Carole est la fondatrice du site <http://psychotropes.info> et l'auteure de plusieurs séries de vidéos informatives dont [L'arrêt de la médication psychotrope](#), [Se reconstruire après la médication psychiatrique](#) et [Un modèle des troubles psychologiques](#).

Thérèse est la fondatrice de SoutienBenzo (<http://soutienbenzo.forumgratuit.org/>), un forum d'entraide au sevrage des benzodiazépines, des antidépresseurs et des somnifères. En affinant les protocoles de sevrage élaborés par la Professeure en psychopharmacologie clinique Heather Ashton, Thérèse a permis à des dizaines de personnes de se sevrer des benzodiazépines.

Au travers de ce manuel, les auteures, Carole et Thérèse, ont souhaité partager leurs connaissances et leurs années d'expériences dans le domaine de la médication psychotrope et du sevrage.

Avertissement

Les informations et les vues exprimées dans ce manuel reflètent les constats et les opinions des auteurs et peuvent ne pas coïncider avec les points de vue de la médecine traditionnelle actuelle.

Les informations publiées dans ce manuel ne peuvent pas se substituer à l'avis d'un médecin. Ce manuel ne saurait en aucun cas remplacer le conseil professionnel indispensable d'un médecin compétent en matière de médication psychotrope, de sevrage et de traitement psychothérapeutique.

En conséquence, veuillez toujours confronter les informations données dans le présent ouvrage avec l'avis de votre médecin!

Ne jamais interrompre votre traitement brutalement!

SoutienBenzo & Psychotropes.Info, le 29 septembre 2017

Préface

La rédaction de ce manuel a été une belle aventure. Elle a commencé à l'automne 2016 comme une association de compétences entre deux personnes qui se sont rencontrées dans cette envie commune d'aider les autres à se sortir de la médication psychiatrique. Thérèse et moi, Carole, étions passées par cet enfer médicamenteux, nous nous en étions sorties et nous voulions partager nos connaissances en la matière, nos observations sur le terrain, nos solutions alternatives et notre force de vie avec ceux qui étaient et sont encore aux prises avec ces substances psycho-actives.

En 2011, Thérèse ouvre un forum d'entraide au sevrage des benzodiazépines pour offrir un lieu de parole à ceux qui ont besoin d'échanger librement et sans jugement sur ce qu'ils vivent avec ces médicaments. Avec ce forum, elle crée un espace de soutien qui permet aux victimes de ces produits de ne plus se sentir seules, isolées ou incomprises dans leur souffrance, dans leur errance médicale ou dans leur quête des solutions face aux effets souvent désastreux des benzodiazépines, ainsi qu'aux difficultés inhérentes à leur arrêt.

Thérèse ne s'arrête pas là, elle partage aussi ses connaissances, son vécu, ses observations, ses recherches, ses réflexions et ses solutions avec les personnes qui viennent demander de l'aide sur le forum. Depuis plus de 7 ans maintenant, elle tend la main aux victimes de la sur-prescription et de la mal-prescription des benzodiazépines, elle leur offre son temps, son écoute, son empathie, sa compassion et ses connaissances pour les soutenir et les guider vers la sortie de l'enfer des benzodiazépines.

Au fil du temps, elle a su s'entourer de personnes qui ont pu la seconder dans son désir d'aider les victimes des benzodiazépines à reprendre leur vie en main. C'est ainsi que plusieurs modérateurs, comme nous les appelons dans le domaine, sont venus lui prêter main forte pour développer et faire vivre ce lieu d'échange, d'entraide et de partage qu'est le forum SoutienBenzo (<http://soutienbenzo.forumgratuit.org/>). De par leurs vécus et leurs connaissances, ces anciennes victimes des médicaments psychotropes ont elles aussi pu apporter, et apportent toujours, leur soutien aux personnes qui arrivent sur le forum. Elles partagent, avec les membres en difficulté, les compétences techniques, théoriques et pratiques qu'elles ont acquises lors de leur sevrage et qu'elles ont su brillamment agrémenter de leur touche personnelle.

Les modérateurs des forums d'entraide au sevrage ne sont donc pas des modérateurs au sens classique du terme. Ils ne s'occupent pas simplement de modérer les propos, de déplacer les messages, de diriger les membres sur les bons sujets ou de veiller à ce qu'il y ait une bonne ambiance sur le forum. Non, dans le cadre des forums d'entraide au sevrage des médicaments psychotropes, les modérateurs, en plus des tâches inhérentes au bon fonctionnement d'un forum, s'investissent corps et âme dans ces lieux, en donnant bénévolement de leur temps, de leur énergie et de leur personne. Ils mettent à disposition, leurs compétences personnelles et leur compréhension du domaine.

Par exemple, Marie, modératrice, agrmente le quotidien du forum SoutienBenzo, de son empathie et de sa joie de vivre. Elle sait écouter les membres sans jamais les juger. Elle est disponible et ouverte à leur ressenti et sait les aiguiller vers les bonnes questions à se poser, vers celles qui les feront avancer. Elle est toujours présente pour un membre en difficulté et sait trouver les mots justes pour l'aider à se relever, à franchir un obstacle et à aller de l'avant. Elle est capable, de par sa présence et ses paroles très justes, d'adoucir une situation et de créer une ambiance paisible au sein du forum pour que chacun s'y sente bien.

Max, modérateur, a mis ses compétences informatiques au service des membres du forum SoutienBenzo en développant une application. Pour créer son application CalculBenzo (<http://electrotracks.free.fr/aide/>), il a su combiner ses connaissances techniques de développeur informatique avec ses connaissances des benzodiazépines et du sevrage pour offrir un outil d'aide au calcul des diminutions et de conversion de doses entre benzodiazépines. Il agrmente également le quotidien du forum de ses connaissances en matière de thérapies cognitivo-comportementales et des pistes qu'il explore en vue de trouver des solutions alternatives aux maux liés au sevrage. Il est très bon médiateur et sait souder une équipe.

Jean-Pierre, administrateur, veille au bon fonctionnement du forum SoutienBenzo. Il est un excellent chef d'équipe, qui de par sa capacité à mener des projets à bien, tient la barre du forum d'une main de maître et le mène vers l'avenir en s'assurant que les valeurs portées par cet espace d'échange soient respectées et valorisées.

Par ailleurs, Jean-Pierre a su observer et analyser son parcours médicamenteux et ses sevrages de manière rigoureuse et systématique. Il a méthodiquement modifié ses protocoles de sevrage, afin de déterminer les pourcentages de diminution et les longueurs de palier de stabilisation les plus adaptés à chaque période du sevrage et ce, en fonction des propriétés spécifiques des molécules sevrées. Tout au long de son parcours de sevrage, il a systématiquement reporté et répertorié les résultats des essais qu'il a effectués. Et c'est en discutant avec Thérèse de ses résultats et en mettant en commun leurs observations et leurs analyses des parcours d'autres membres du forum, que Thérèse et Jean-Pierre ont été en mesure de dégager des tendances dans les règles de sevrage et d'affiner les protocoles proposés par la Prof. Ashton. Ainsi, en confrontant les résultats des recherches menées par la Prof. Ashton à la réalité du terrain, Thérèse et Jean-Pierre ont été en mesure de mettre en lumière des règles de sevrage générales qui semblent fonctionner pour une majorité de personnes, permettant à celles-ci de mener leur sevrage à son terme dans de bonnes conditions.

Les modérateurs, tout comme les administrateurs et la fondatrice de SoutienBenzo, de par leur expérience des médicaments psychotropes, leur parcours au sein du milieu médical et leurs compétences personnelles, offrent aux membres du forum une vision plus large de ces produits. Ils apportent un point de vue pratique et une approche pragmatique du terrain qui manquent souvent aux médecins et qui par là représentent un complément crucial au suivi médical.

Au cours des années, le forum d'entraide au sevrage des benzodiazépines a élargi son champ d'action pour accueillir les personnes aux prises avec les antidépresseurs et les neuroleptiques.

En effet, étant donné que la sur-prescription et la mal-prescription des benzodiazépines s'accompagnent souvent d'une prescription d'autres médicaments (notamment des antidépresseurs et/ou des neuroleptiques) pour pallier aux effets secondaires et paradoxaux engendrés par les benzodiazépines, il est apparu nécessaire d'ouvrir les portes du forum aux utilisateurs des autres catégories de médicaments psychiatriques. C'est ainsi que depuis son ouverture, le forum a pris de l'ampleur et comptabilise à ce jour plus de 3'000 membres inscrits et plus de 220'000 messages. Pour vous donner une idée de la croissance du forum : dans le laps de temps qu'il a fallu pour écrire ce manuel, c'est-à-dire une année, il y a eu en moyenne 56 nouvelles inscriptions chaque mois, ce qui correspond à plus d'une inscription par jour. Entre août 2017 et juillet 2018, 679 personnes se sont donc inscrites sur le forum SoutienBenzo.

Avec une telle croissance et la dilution des informations dans les discussions du forum, il semblait vital à Thérèse de pouvoir proposer un soutien sous une autre forme qu'un suivi individuel quotidien. C'est à ce moment qu'est apparu notre projet de collaboration qui a abouti à la rédaction du présent manuel.

Thérèse et moi avons constaté qu'en fusionnant nos approches et qu'en unissant nos compétences très complémentaires, nous pourrions offrir un meilleur soutien aux personnes aux prises avec les médicaments psychotropes.

En 2010, j'écrivais mon parcours médicamenteux et psychiatrique dans un blog (<http://psychotropes.info/wordpress/mon-temoignage/>) et en parallèle, je rejoignais le forum d'entraide au sevrage des benzodiazépines de Corinne et Michel (<http://benzo.forumactif.org/>) où j'ai rapidement endossé le rôle de modératrice. Voyant que les informations que les modérateurs fournissaient se diluaient dans les discussions du forum et qu'il y avait des éléments essentiels à la compréhension du fonctionnement des médicaments psychiatriques et de leur sevrage qu'il fallait répéter et réexpliquer à chaque nouveau membre, je décidais de diffuser ces informations sous la forme de vidéos.

En 2012, je proposais donc une [série de 10 vidéos](#) récapitulant et expliquant, selon ma compréhension du moment, les concepts de base du domaine qui permettaient de mettre en place les protocoles de sevrage élaboré par la Prof. Ashton (ces vidéos sont disponibles sur ma chaîne Youtube [Carole Advices](#)). La même année, repérée par un journaliste, je témoignais dans un reportage de la télévision suisse romande consacré aux graves effets secondaires des antidépresseurs ISRS (émission Temps Présent : [La molécule qui rend fou](#) diffusée le 8 mars 2012). Fin 2012, je me retirais du forum de Michel pour pouvoir me consacrer à ma formation universitaire, loin de la pression engendrée par la demande croissante de conseils et de soutien.

En 2016, je reprenais la réalisation de vidéos informatives et je remettais à neuf mon site [Psychotropes.Info](#). La même année, je me ralliais au mouvement mondial de sensibilisation aux benzodiazépines ([w-bad.org](#)) et je rejoignais Thérèse sur le forum SoutienBenzo où notre projet de collaboration allait prendre forme.

En août 2017, mon Bachelor ès Science en Psychologie en poche, je prends une année de pause dans mes études pour me consacrer à l'élaboration du Manuel de Sevrage des Psychotropes qui regroupera les connaissances de Thérèse et les miennes.

En juillet 2018, une année après la rédaction des premières lignes du manuel et 10 ans, jour pour jour, après m'être sevrée des médicaments psychiatriques, je suis très fière de pouvoir vous présenter le fruit de notre collaboration :

Le Manuel de Sevrage des Psychotropes.

J'espère que cette première édition du manuel vous ouvrira un horizon plus large sur le domaine de la médication psychotrope et vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement des médicaments psychiatriques que sont, entre autres, les somnifères, les anxiolytiques, les antidépresseurs, les neuroleptiques et les antipsychotiques.

J'espère également, de tout mon cœur, que le contenu de ce manuel vous offrira des pistes de réflexion concernant l'utilisation, la consommation et l'arrêt de ce type de substances.

Je vous souhaite une excellente lecture !

Carole
Lausanne, le 20 juillet 2018

Introduction

Dans ce premier chapitre, nous allons aborder les éléments de base qui vont vous permettre d'entrer dans le monde complexe de la médication psychotrope.

Pourquoi et pour qui ce manuel a-t-il été écrit?

Nous avons écrit ce manuel, car nous nous sommes rendu compte que le grand public, les médecins et les personnes qui souhaitaient gérer l'utilisation et l'arrêt de la médication psychotrope, ne disposaient pas d'une information claire, compréhensible et accessible concernant le fonctionnement des médicaments psychiatriques.

En écrivant ce manuel, nous voulions synthétiser et rendre accessible les informations qui nous ont permis, à nous, de nous sortir de l'emprise de ces produits. Au travers de ce manuel, nous partagerons donc, avec vous, nos connaissances et nos années d'expériences dans le domaine de la médication psychotrope et du sevrage.

Nous, auteurs et co-auteurs, avons tous été confrontés à la prise et à l'arrêt de la médication psychotrope et c'est grâce à notre propre expérience, aux recherches d'informations que nous avons menées et aux années que nous avons passées (et que nous passons toujours) à soutenir les personnes qui souhaitent prendre en main leur consommation de médicaments psychiatriques, que nous pouvons, aujourd'hui, vous proposer un manuel de sevrage qui se fonde à la fois sur des études scientifiques, des connaissances théoriques et sur une mise en pratique quotidienne et fructueuse de ces travaux scientifiques.

Notez que cet ouvrage n'a en aucun cas pour but de vous convaincre ou de vous inciter à arrêter de prendre votre traitement médicamenteux. Ce manuel a uniquement pour objectif de vous informer sur les différents aspects de la médication psychotrope. C'est dans cette perspective informative, que nous vous présenterons des protocoles, des méthodes et des techniques qui permettent de réaliser un sevrage qui respecte les spécificités de fonctionnement de chaque classe de médicaments psychiatriques et qui minimise ainsi les risques liés à l'arrêt de la consommation de ce type de produit.

Ce manuel a été conçu dans un objectif pratique. Notre idée est de vous proposer un contenu qui vous permette de facilement et rapidement mettre en pratique des méthodes, des techniques et des protocoles de sevrage qui sont soutenus par des études scientifiques et/ou des expériences de sevrages réussis.

Ce manuel a été conçu pour rendre l'information technique et scientifique accessible. Dans cette optique, nous avons choisi de simplifier et de synthétiser les contenus scientifiques et techniques.

Nous avons choisi d'expliquer, en des termes simples, les éléments qui nous semblent indispensables à la compréhension des concepts scientifiques sous-jacents aux divers protocoles et méthodes proposés, afin que vous soyez en mesure de comprendre comment ces derniers ont été construits et pourquoi ils l'ont été ainsi.

Nous espérons qu'au fil de cet ouvrage, vous trouverez les pistes qui vous permettront de comprendre ce que vous vivez ou ce qu'un de vos proches vit.

Finalement, nous n'insisterons jamais assez sur le fait qu'il ne faut jamais arrêter un traitement médicamenteux du jour au lendemain ou sans l'avis d'un médecin.

Comment utiliser ce manuel?

La structure du manuel permet au lecteur de le lire soit en respectant l'ordre des chapitres, soit en se reportant uniquement aux points qui l'intéressent.

Une lecture du manuel dans l'ordre des chapitres, permet au lecteur d'acquérir une compréhension globale du domaine, alors qu'une consultation de la table des matières lui permet d'accéder rapidement à une information spécifique.

Nous vous conseillons de lire une fois le manuel dans son entier et d'ensuite vous reporter, en fonction de vos besoins et de vos questionnements, à des parties spécifiques en vous aidant de la table des matières qui se trouve au début du manuel.

Par ailleurs, si certains termes vous sont inconnus, nous vous recommandons de consulter le glossaire qui se trouve en fin d'ouvrage ou le **glossaire des termes techniques** qui est disponible en ligne :



http://psychotropes.info/documents/glossaire_psychotropes.pdf

Tout au long de cet ouvrage, vous trouverez également des **codes QR** qui sont un type de code-barres constitué de points noirs disposés dans un carré à fond blanc (voir, pour exemple, l'image ci-dessus). Ces codes QR renvoient sur les pages Internet, les vidéos ou les documents PDF dont l'adresse URL figure juste à côté. Un code QR est lisible à partir d'un téléphone portable : un programme doit-être téléchargé puis installé sur le mobile, ensuite il suffit de prendre en photo le code pour voir son contenu (Code-QR.net, 2018).

Structure du manuel

Le manuel est divisé en plusieurs chapitres :

Introduction

Chapitre I : Le sevrage

Chapitre II : Les erreurs à ne pas faire et les questions sur le sevrage

Chapitre III : Les benzodiazépines

Chapitre IV : Les antidépresseurs

Chapitre V : Les neuroleptiques et antipsychotiques

Les informations utiles

Les annexes

Les notes

Les références

Le glossaire

L'introduction a pour objectif de vous fournir **les éléments de base** nécessaires à la compréhension du domaine de la médication psychotrope. Dans cette partie, vous sont également présenté le

Manuel Ashton et son auteure, ainsi que le site de Ray Nimmo qui a permis la diffusion du Manuel Ashton. Finalement, une définition de ce qu'est un psychotrope vous est proposé.

Dans le **chapitre I**, sont exposées et expliquées les informations nécessaires à la mise en place d'un sevrage. Ce chapitre commence par une définition du **concept de sevrage** et développe de manière plus approfondie le concept de dépendance. Il se poursuit par une présentation théorique d'un plan de sevrage qui sera illustré juste après par un exemple de mise en pratique d'un plan de sevrage. Les éléments théorique et pratique présentés dans cet exemple de plan de sevrage sont ensuite approfondis : les concepts de protocole de sevrage, de méthode de sevrage, de règles de sevrage, de substitution, de profil d'action et de dose équivalente sont vus plus en détails.

Ensuite, dans ce chapitre sur le sevrage sont abordées les questions concernant le protocole de sevrage à choisir, le médicament psychotrope à sevrer en premier et la place de l'entourage dans le sevrage.

Le chapitre se termine par une partie qui détaille les concepts de diminution et de palier de stabilisation et qui explique comment calculer des diminutions et déterminer la longueur des paliers de stabilisation. Dans cette partie sont également proposé des aides pour calculer les diminutions ou pour déterminer les doses équivalentes.

À la toute fin du chapitre nous passons à la mise en pratique des diminutions avec le concept de titration. Dans cette dernière partie du chapitre consacré au sevrage, figurent les astuces pratiques que les utilisateurs ont trouvées pour pallier aux problèmes techniques rencontrés, lors des diminutions de dose, avec les diverses formes de médicaments (comprimés, gouttes, gélules, capsules,...).

Vient ensuite le **chapitre II** qui met en garde sur les erreurs à ne pas faire en matière de sevrage, qui se poursuit par une foire aux questions sur le thème du sevrage et qui se termine par une courte présentation du forum d'entraide au sevrage de Thérèse (soutienbenzo.forumgratuit.org).

Les chapitres suivant sont consacrés aux trois principales classes de médicaments psychotropes : les benzodiazépines, les antidépresseurs et les neuroleptiques

Dans le **chapitre III**, nous retrouvons la classe des **benzodiazépines**, à partir de laquelle la Prof. Ashton a mis au point ses protocoles et ses méthodes de sevrage. Ce chapitre débute par une liste des benzodiazépines et se poursuit par une partie explicative sur les mécanismes d'action, les propriétés et les usages de ces produits. Vient ensuite la partie consacrée au sevrage dans laquelle vous sont détaillés les méthodes de sevrage direct et indirect, la technique de substitution et trois exemples de plan de substitution. Cette partie comprend également un arbre décisionnel, pour aider à la mise en place d'un plan de sevrage, ainsi qu'un résumé des règles recommandées pour le sevrage des benzodiazépines. À la suite de cette partie technique, vient une partie explicative où Thérèse et JP exposent les points clés qui permettent de mettre en place un sevrage adapté. En fin de chapitre, vous trouverez des suppléments d'information sur les benzodiazépines, une courte présentation du mouvement w-bad, ainsi que des liens sur les foires aux questions de Thérèse et de Ray Nimmo concernant les benzodiazépines et leur sevrage.

Les **antidépresseurs** sont traités dans le **chapitre IV**. Au début du chapitre, vous trouverez une liste des différents antidépresseurs suivie d'une brève description des mécanismes d'action de ces produits. Vient ensuite, la partie consacrée aux graves effets secondaires pouvant être induits par ces substances. Puis, les différents protocoles et méthodes de sevrage sont exposés et expliqués. Ils sont

suivis d'une partie consacrée aux techniques de substitution et aux caractéristiques des antidépresseurs ISRS. Ce chapitre se termine par une brève revue des techniques utilisées pour réaliser des diminutions sur des formes médicamenteuses spécifiques (solution buvable et gélules à pellets notamment). Une description des symptômes de manque qui peuvent potentiellement se manifester lors du sevrage des antidépresseurs est proposée en fin de chapitre.

Le **chapitre V** aborde le sujet des **neuroleptiques** et des **antipsychotiques**. Il commence par une énumération des différents antipsychotiques en fonction de la génération à laquelle ils appartiennent. Une description de leurs mécanismes d'action vous est ensuite proposée. Elle est suivie par une partie consacrée aux graves effets secondaires de ces produits. Ce chapitre se conclut sur l'exposition des spécificités du sevrage des neuroleptiques/antipsychotiques, ainsi que sur une description des symptômes de sevrage pouvant faire leur apparition au cours du processus de sevrage.

À la fin du manuel, vous trouverez des informations supplémentaires concernant les médicaments psychotropes : les adresses URL de sites informatifs et de blogs de personnes qui témoignent de leur parcours, ainsi qu'un court **glossaire** des termes techniques.

En **annexes**, vous trouverez un résumé des protocoles de sevrage qui ont fait leur preuve parmi les membres du forum SoutienBenzo (annexe I), une liste des stimulants (annexe II) et une liste des régulateurs de l'humeur (annexe III).

Finalement, nous souhaitons vous rendre attentif au fait que ce manuel n'est pas un substitut aux conseils de votre médecin et qu'il en va de votre responsabilité d'utiliser ou non les informations et les recommandations qu'il contient. N'hésitez toutefois pas à le faire lire à votre entourage et à l'équipe médicale qui vous suit, cela vous permettra d'avoir un support commun pour explorer des pistes concernant votre médication psychotrope.

Comme vous l'aurez compris, nous vous encourageons à utiliser ce manuel de manière responsable en l'associant avec un suivi médical sérieux et constant.

Nous vous souhaitons une lecture riche d'enseignements !

Quel est l'ouvrage de référence en matière de sevrage?

Le Manuel Ashton : Les Benzodiazépines: Comment agissent-elles et comment s'en sevrer ? (2002) est le manuel de référence en matière de sevrage. Il est disponible, gratuitement et en français, à l'adresse suivante : <http://benzo.org.uk/freman>



Qui est la Professeure Ashton?

Chrystal Heather Ashton est une professeure britannique de psychopharmacologie à l'Université de Newcastle et à l'Institut de Neurosciences, auteure, et experte en psychotropes notamment benzodiazépines et antidépresseurs.

Heather Ashton est élaboratrice d'un programme de sevrage des benzodiazépines et/ou antidépresseurs. Ce programme consiste en un sevrage lent, progressif et régulier, ayant pour objectif de diminuer les réactions. Le taux du dosage et la durée des paliers seront variables suivant les individus. Dans le cas d'un sevrage de benzodiazépine, elle conseille de choisir une benzodiazépine à demi-vie plus longue, et de répartir la dose dans la journée matin et soir, ou matin midi et soir, de manière à éviter les périodes de manque et la sévérité des symptômes de sevrage.

Dans son expérience, les meilleurs résultats ont eu lieu lorsque le patient lui-même, et non le médecin, contrôle le rythme de sevrage. Le patient peut ainsi procéder au rythme qui lui semble tolérable. C'est pourquoi Heather Ashton a créé un manuel consultable en ligne à l'attention des utilisateurs de benzodiazépines souhaitant arrêter leur traitement. Dans ce manuel, elle explique le sevrage, le protocole, la substitution, et le syndrome prolongé de sevrage.

Elle condamne les sevrages de benzodiazépines effectués dans les centres de désintoxication, qui sont beaucoup trop rapides et inappropriés.

La Clinical Knowledge Summaries (CKS), une base de données de recommandations cliniques, c'est un service du National Institute for Health and Care Excellence (NICE), lui-même supervisé par le Département de la Santé du Royaume-Uni, indique que Heather Ashton est un expert et recommande les protocoles (substitution, diminution progressive, méthode des 10% et diminution progressive) du manuel d'Heather Ashton pour les benzodiazépines et les Z-drug, et donne des exemples sur son site qui sont adaptés du manuel d'Ashton.

Lorsqu'un patient souhaite arrêter ou diminuer un traitement psychotrope (benzodiazépine, antidépresseur), Heather Ashton conseille entre autres la « méthode des 10% » qui est une méthode de réduction progressive, également conseillée par Peter Breggin, The Icarus Project, Freedom Center, le Centre belge d'information pharmacothérapeutique, et la Clinical Knowledge Summaries (CKS) [...] afin de diminuer les symptômes survenant à l'arrêt ou lors de la baisse d'un traitement psychotrope. (Wikipédia, 2016).

Qui est Ray Nimmo?

Ray Nimmo est le webmaster du site www.benzo.org.uk qui héberge le manuel d'Ashton.

Ray Nimmo est également l'auteur d'une FAQ (foire aux questions) sur les benzodiazépines: Benzodiazépines: dépendance et sevrage (2002): <http://benzo.org.uk/FAQ1.1.htm>

Retrouvez la FAQ traduite en français par Carole (2010) à l'adresse suivante:
http://psychotropes.info/documents/FAQ_Ray_Nimmo.pdf ou <http://bit.ly/2yzE4RF>



Table des matières

[Qui sommes nous ?](#)

[Introduction](#)

Les concepts de base

[Qu'est-ce qu'un psychotrope ?](#)

[Qu'est-ce qu'une demi-vie ?](#)

[La règle des 5 demi-vies](#)

[Qu'est-ce que la dépendance physique à une substance ?](#)

[Qu'est-ce que la tolérance ?](#)

[Pourquoi procéder au sevrage des médicaments psychotropes ?](#)

[Qu'est-ce qu'une dose ?](#)

[Qu'est-ce que la forme galénique d'un médicament ?](#)

Chapitre I : Le sevrage

[Qu'est-ce qu'un sevrage ?](#)

[Pourquoi faut-il procéder au sevrage des médicaments psychotropes ?](#)

[Qu'est-ce qu'un plan de sevrage ?](#)

[Le plan de sevrage en théorie](#)

[Le plan de sevrage en pratique](#)

[Plus d'informations sur les étapes du sevrage](#)

[Qu'est-ce qu'un protocole de sevrage ?](#)

[Qu'est-ce qu'une méthode de sevrage ?](#)

[La méthode des 10%](#)

[1. La méthode de sevrage direct](#)

[2. La méthode de sevrage indirect](#)

[Qu'est-ce que la substitution ?](#)

[De quoi faut-il tenir compte lors de la substitution ?](#)

[La mise en place du protocole de sevrage](#)

[Quel protocole de sevrage choisir ?](#)

[Les benzodiazépines : règles de sevrage recommandées](#)

[Les antidépresseurs : règles de sevrage recommandées](#)

[Les neuroleptiques : règles de sevrage recommandées](#)

[La place de l'entourage dans le sevrage](#)

[Les diminutions](#)

[Le calcul des fractions de gouttes](#)

[Le calcul des fractions de milligrammes \(mg\)](#)

[Tableau des diminutions](#)

[Le calcul des arrondis](#)

[Calcul des diminutions en vidéo](#)

[Les paliers](#)

[Un palier trop court](#)

[Un palier trop long](#)

[Lisser un palier](#)

Les aides au calcul et les convertisseurs

[Calculateur des diminutions de Jomax](#)

[Tableaux Excel pour calculer les diminutions](#)

[Doses équivalentes](#)

Le sevrage en pratique

[La titration](#)

[Tutoriel: Titration de comprimés](#)

[La titration en vidéo](#)

[Exemples de titration: les comprimés](#)

Titration: Les conseils pratiques

Comment FRACTIONNER les gouttes, les comprimés, ...?

[Gouttes : Pour faire une ½ goutte](#)

[Gouttes : faire une ½ goutte avec une pipette d'homéopathie](#)

[Gouttes : Faire des gouttes, ¾ de goutte, ½ goutte ou ¼ de goutte](#)

[Comprimés : fractionner des comprimés](#)

[Comprimés : fractions aux dixièmes et aux centièmes](#)

[Solutions buvables : fractionner une solution buvable](#)

Les diminutions: résolution des problèmes techniques

[Comprimés : balance de précision pour faire les diminutions](#)

[Comprimés : couper, écraser, limer, râper, broyer, dissoudre,...?](#)

[Comprimés : coupe-comprimé, broyeur,...](#)

[Capsules/Gélules : quelle est la différence ?](#)

[Capsules/Gélules : balance de précision pour faire les diminutions](#)

[Capsules/Gélules : préparation magistrale par un pharmacien](#)

[Capsules/Gélules à microbilles : ne jamais écraser les billes!](#)

Chapitre II : erreurs à ne pas faire et questions sur le sevrage

Les erreurs à ne pas faire

[1ère erreur : la prise "à la demande "](#)

[2ème erreur : l'arrêt brutal](#)

[3ème erreur : ajouter un autre médicament](#)

[4ème erreur : Prendre son médicament un jour sur deux](#)

[5ème erreur : Faire le yoyo](#)

[6ème erreur : Penser qu'une goutte ou 1mg n'ont que peu d'effet](#)

FAQ: Questions relatives au sevrage

[1. Comment faire la différence entre les symptômes d'un sevrage et une intoxication médicamenteuse ?](#)

[2. Comment répartir les prises pour atténuer les symptômes ?](#)

[3. Oubli de dose : j'ai manqué ma dose, que faire ?](#)

[4. Plus je descends la dose journalière, plus c'est dur : Pourquoi ?](#)

[5. Lisser les symptômes en allongeant un palier, c'est quoi ?](#)

[6. Que faire si, malgré un lissage, le palier se passe toujours mal ?](#)

[7. Que faire lorsque des symptômes réapparaissent à 6 gtes de Lysanxia ?](#)

[8. Pourquoi à 5/6 gouttes de Lysanxia les symptômes s'intensifient-ils ?](#)

[9. Comment puis-je soutenir mon organisme pendant le sevrage ?](#)

- [10. Est-ce que certaines substances sont déconseillées pendant le sevrage ?](#)
- [11. Alcool: est-ce que je peux boire de l'alcool pendant le sevrage?](#)
- [12. Tabac/nicotine: est-ce que je peux fumer pendant le sevrage?](#)
- [13. Cannabis: est-ce que je peux prendre du cannabis pendant le sevrage?](#)
- [14. Fin de sevrage : à quelle dose est-il possible de finir le sevrage ?](#)

[Forum d'entraide au sevrage](#)

[Forum SoutienBenzo : Alerte et précisions](#)

Chapitre III : Les benzodiazépines (BZD)

Liste des benzodiazépines

[Les principales benzodiazépines](#)

[Z-drogues, Benzo-like ou substances assimilées aux benzodiazépines](#)

[Mécanismes d'action des benzodiazépines](#)

[Les propriétés des benzodiazépines et leur utilisation](#)

[Le sevrage des benzodiazépines](#)

[Trouver sa dose de confort et de s'y stabiliser](#)

[Déterminer la durée de la demi-vie et les heures de prises](#)

[Le sevrage direct d'une benzodiazépine](#)

[Le sevrage indirect d'une benzodiazépine](#)

[Arbre décisionnel pour aider à la mise en place d'un plan de sevrage](#)

[Les benzodiazépines : règles de sevrage recommandées](#)

[La substitution](#)

[De quoi faut-il tenir compte lors de la substitution?](#)

[Benzodiazépines, comment procéder à une substitution?](#)

[À savoir concernant la substitution](#)

[Lors de la substitution, est-ce que je vais ajouter une nouvelle dépendance?](#)

[Exemples de plans de substitution](#)

[Plus d'informations sur la substitution](#)

[Affinage des règles de la méthode des 10%](#)

[Synthèse concernant le sevrage des benzodiazépines](#)

[Les constatations de JP](#)

Benzodiazépines et sevrage : les foires aux questions

[La FAQ de Thérèse](#)

[La FAQ de Ray Nimmo](#)

Benzodiazépines, informations complémentaires et liens utiles

[Les recommandations de la Haute Autorité de Santé](#)

[W-bad.org](#)

[Sur le forum SoutienBenzo](#)

Chapitre IV: Les antidépresseurs

Liste des antidépresseurs

[ISRS : les Inhibiteurs Sélectifs de la Recapture de la Sérotonine](#)

[IRSNa, IRSN, NaSSA,... : les autres nouveaux antidépresseurs](#)

[Les anciens antidépresseurs](#)

[Mécanismes d'action des antidépresseurs](#)

Les graves effets secondaires des antidépresseurs

[Le syndrome sérotoninergique induit par les antidépresseurs](#)

[L'artificiel sentiment de bien-être induit par les antidépresseurs](#)

[La psychose induite par une intoxication médicamenteuse](#)

[La manie induite par les antidépresseurs](#)

[La levée de l'inhibition et la perte du contrôle des impulsions](#)

[L'akathisie induite par les antidépresseurs](#)

[Le syndrome sérotoninergique et les symptômes associés à une intoxication aux antidépresseurs](#)

Le sevrage des antidépresseurs

[Trouver sa dose de confort et de s'y stabiliser](#)

[Ajuster les heures de prises](#)

[Le sevrage direct d'un antidépresseur](#)

[Les antidépresseurs : règles de sevrage recommandées](#)

[Le sevrage indirect d'un antidépresseur](#)

[Les approches du sevrage indirect des antidépresseurs ISRS](#)

[Comment procéder à la substitution d'un antidépresseur par un autre ?](#)

[Doses équivalentes entre les principaux antidépresseurs ISRS](#)

Antidépresseurs : les protocoles de substitution

[La substitution selon Healy \(2011\)](#)

[La substitution selon Phelps \(2005\)](#)

[La substitution selon Foster \(2012\)](#)

[La substitution selon Prey \(2012\)](#)

[Le sevrage, comment procéder ?](#)

[Fluoxétine \(Prozac\) : propriétés et spécificités](#)

[Le sevrage de la fluoxétine](#)

[Le sevrage des antidépresseurs : synthèse](#)

Le sevrage des antidépresseurs en pratique

[La forme galénique liquide facilite le sevrage](#)

[Les antidépresseurs sous forme de gélules à libération prolongée](#)

[Les gélules à micro-billes : la technique du micro-sevrage](#)

[Les diminutions sur les comprimés et les solutions liquides](#)

Les symptômes de sevrage des antidépresseurs

[État maniaque, levée de l'inhibition et perte du contrôle des impulsions](#)

Chapitre V : Les neuroleptiques et antipsychotiques

Liste des neuroleptiques (antipsychotiques)

[Les nouveaux neuroleptiques](#)

[Les anciens neuroleptiques / antipsychotiques](#)

[Les antipsychotiques utilisés pour d'autres usages médicaux](#)

Mécanismes d'action des neuroleptiques

Les graves effets secondaires des neuroleptiques / antipsychotiques

[Les syndromes extrapyramidaux induits par les neuroleptiques](#)

[La dyskinésie tardive induite par les neuroleptiques](#)

[La dystonie induite par les neuroleptiques](#)

[L'akathisie induite par les neuroleptiques](#)

[Le parkinsonisme induit par les neuroleptiques](#)

[Le syndrome neuroleptique malin induit par les neuroleptiques](#)

[Le syndrome malin des neuroleptiques et les symptômes associés à une intoxication aux antipsychotiques](#)

Le sevrage des neuroleptiques / antipsychotiques

[Quand devrait-on sevrer un antipsychotique / neuroleptique ?](#)

[Les neuroleptiques : règles de sevrage recommandées](#)

[Les symptômes de sevrage des neuroleptiques / antipsychotiques](#)

Les informations utiles

[Liens utiles](#)

Blogs et sites amis

[Deux témoignages](#)

[Annexe I : Synthèse des protocoles de sevrage](#)

[Annexe II : Les stimulants](#)

[Annexe III : Les régulateurs de l'humeur](#)

[Notes](#)

[Références](#)

[Glossaire](#)

Le manuel est disponible en format livre papier à l'adresse suivante :

<http://www.lulu.com/content/livre-%c3%a0-couverture-souple/le-manuel-de-sevrage-des-psychotropes/23178435>