

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, auteures 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 : 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 : www.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): www.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>

