

# Le plan de sevrage en théorie

---

## Comment établir un plan de sevrage?

Pour mettre en place un plan de sevrage qui permette d'organiser et de coordonner les actions qui vont être entreprises lors des différentes étapes du sevrage, il est important de pouvoir répondre aux questions suivantes, cela va permettre de définir le plan d'action à adopter.

## Questions relatives au(x) produit(s) psychotropes à sevrer

- Combien j'ai de substances psychoactives à sevrer?
- Est-ce que je souhaite arrêter de prendre tous ces produits ou est-ce que je ne souhaite sevrer qu'un produit? Ou encore, est-ce que je souhaite uniquement diminuer la quantité prise?
- De quelle(s) classe(s) de molécule s'agit-il? S'agit-il d'une molécule de la classe des benzodiazépines, des antidépresseurs, des neuroleptiques, des régulateurs d'humeurs, des stimulants?
- Est-ce qu'il convient de sevrer des molécules comme la nicotine (tabac), l'alcool, le THC (cannabis) ou d'autres substances psychoactives avant de sevrer un ou des médicament(s) psychiatrique(s) pour qu'elles n'interfèrent pas avec le(s) sevrage(s) des médicaments psychotropes?
- Quelles sont les propriétés et les caractéristiques du sevrage de ce(s) produit(s) psychiatrique(s)?
- Est-ce que la substance active du médicament a une demi-vie courte ou une demi-vie longue? Si la molécule active à une demi-vie courte, est-ce qu'il faut la sevrer directement ou est-ce qu'il faut passer par la technique de substitution et la remplacer par une molécule à demi-vie longue avant d'entamer le sevrage?
- Est-ce que la forme galénique dans laquelle le médicament est prescrit permet de réaliser le sevrage? Il faut savoir que les comprimés non-sécables ou sous forme à libération modifiée (forme LP ou ER) ne se prêtent guère aux techniques de sevrage qui nécessitent, en pratique, de couper, d'écraser ou de broyer le(s) comprimé(s) contenant la substance active.
- Est-ce que le médecin prescripteur est disposé à prescrire une molécule sous forme de gouttes ou de solution buvable, par exemple, plutôt que sous forme de comprimé, si la technique de sevrage le nécessite?
- Si je souhaite sevrer plusieurs molécules psychoactives, dans quel ordre vais-je le faire? Quelle molécule est-il recommandé de sevrer en premier?
- Quelles sont les méthodes et les protocoles pour sevrer ces produits? Y a-t-il un ordre à respecter dans l'utilisation de ces méthodes et protocoles?
- Est-ce que je suis en sous-dosage et donc en état de manque?
- ...

Dans les prochaines sections, nous allons aborder ces points afin de vous permettre d'apporter une réponse personnelle à chacune de ces questions.



## Les étapes “classiques” dans l’élaboration d’un plan de sevrage

### 1. S’informer sur les médicaments psychotropes actuellement pris

Déterminer quelle est la molécule active du médicament et déterminer à quelle classe de substances psychoactives elle appartient. Trouver la durée de la demi-vie de la molécule active. Déterminer quels sont les effets secondaires et indésirables de ce produit, et s’informer sur la nature des symptômes de sevrage qui pourront potentiellement se manifester.

#### *Comment trouver le nom de la molécule active d’un médicament ?*

Le nom de la molécule active peut se trouver :

- Sur la notice du médicament
- Dans le **Vidal** français des médicaments : <http:// Vidal.fr> dans le champ de recherche, tapez le nom du médicament. S’ouvrira alors une fenêtre contenant la liste des diverses formes du produit, avec le nom de la molécule active qui s’affichera sous le nom commercial du médicament. Pour une information plus détaillée du produit, cliquez sur le nom du médicament et dans le menu de gauche choisissez l’information que vous désirez connaître. Par exemple, vous pouvez cliquer sur **Pharmacocinétique** pour connaître la demi-vie de la molécule active. 
- Dans le **Compendium** suisse des médicaments : <http://compendium.ch/home/fr> dans le champ recherche, tapez le nom du médicament. S’ouvrira alors une fenêtre contenant la liste des diverses formes galéniques que peut prendre le produit et le nom de la molécule active s’affichera juste en dessous du nom commercial du médicament. Pour une information plus détaillée du produit, cliquez sur le nom du médicament, puis cliquez sur **Information professionnelle** qui se trouve à droite dans la bande horizontale grise. Pour connaître la demi-vie de la molécule active du médicament, cliquez sur **Pharmacocinétique**. 
- Sur Internet, en tapant dans le champ de recherche les mots clés : « le nom du médicament » et « molécule active »

#### *Comment trouver la demi-vie d’une molécule active (d’un médicament) ?*

La durée de la demi-vie peut se trouver :

- Dans le **Vidal** français des médicaments : <http:// Vidal.fr> dans le champ de recherche, tapez le nom du médicament, puis cliquez sur le nom commercial du médicament. Puis dans le menu de gauche, cliquez sur **Pharmacocinétique**.
- Dans le **Compendium** suisse des médicaments <http://compendium.ch/home/fr> en tapant dans le champ de recherche « le nom du médicament », puis dans la fenêtre qui s’ouvre en cliquant sur le nom du produit. Ensuite cliquez sur **Information professionnelle**, puis sur **Pharmacocinétique**.
- Sur Internet, en tapant dans le champ de recherche les mots clés : « le nom du médicament » ou « le nom de la molécule active » et « demi-vie ».

## 2. Déterminer l'ordre des molécules à sevrer si plusieurs médicaments psychotropes sont pris

Il est vital de sevrer en premier, et sous surveillance médicale accrue et constante, le médicament qui serait à l'origine d'une intoxication médicamenteuse.

De plus, si vous souffrez déjà d'effets secondaires graves induits par vos médicaments psychiatriques, comme une manie, une hyperstimulation, des comportements inquiétants ou des mouvements anormaux, il faudra envisager de réaliser un sevrage rapide et aussi sûr que possible des molécules incriminées et ce sous la surveillance d'un médecin très expérimenté.

Il est vraiment très important de prendre en compte la dangerosité de la molécule lors du choix de l'ordre des sevrages. Comme le soulignent Breggin et Cohen (2007), il faut si possible commencer par les antipsychotiques (neuroleptiques), étant donné que cette classe de médicaments psychiatriques expose à des effets secondaires graves, y compris à la dyskinésie tardive, au syndrome malin des neuroleptiques qui peut potentiellement être mortel, au diabète et à une pancréatite.

Ensuite, une bonne manière de déterminer l'ordre de sevrage est de choisir de sevrer la molécule qui vous semble être celle qui induit les symptômes les plus dangereux ou les plus invalidants pour vous. Par exemple, si vous sentez qu'un médicament a produit des effets secondaires pénibles dès le moment où vous avez commencé à le prendre, alors c'est peut-être par celui-ci qu'il conviendrait de commencer.

### **Lors de la prise combinée d'un antidépresseur et d'une benzodiazépine, lequel des deux produits sevrer en premier ?**

Certains préfèrent suivre les conseils d'Ashton (2002) et sevrer les benzodiazépines avant les antidépresseurs, alors que d'autres préfèrent faire le contraire, étant donné que les antidépresseurs peuvent être à l'origine d'effets secondaires graves, comme un état violent et/ou suicidaire.

Au vu des risques qui sont encourus lors d'une sur-stimulation du système nerveux, Altostrata (2011), administrateur du forum Surviving Antidepressants, explique qu'il est plus sûr de sevrer en premier le médicament qui stimule le plus l'organisme et que dans la plupart des cas, il s'agit de l'antidépresseur.

L'auteur justifie également le choix de commencer par le sevrage de l'antidépresseur avant de passer à celui de la benzodiazépine en expliquant que l'antidépresseur, ayant un effet stimulant sur le système nerveux, aura tendance à aggraver l'anxiété induite par le sevrage de la benzodiazépine, alors que la benzodiazépine de par son action « régulatrice » aura tendance à endiguer l'anxiété induite par le sevrage de l'antidépresseur.

### **Si vous prenez un médicament pour contrer les effets secondaires d'un autre médicament, lequel sevrer en premier ?**

Comme l'expliquent les Docteurs Breggin et Cohen (2007) :

Si vous prenez un médicament B pour contrer les effets secondaires d'un médicament A, alors vous devriez probablement commencer par sevrer le médicament A. Par exemple, si vous prenez un somnifère pour traiter l'insomnie causée par du Prozac

(fluoxétine) [...], vous allez peut-être avoir envie de sevrer le somnifère après l'arrêt du Prozac [...]. Idem, si vous prenez un médicament [...] qui supprime les troubles moteurs induits par un neuroleptique, vous devriez probablement commencer par réduire le neuroleptique avant de commencer le sevrage du médicament prescrit pour contrer les effets secondaires du neuroleptique.

Au final, il revient à vous, en concertation avec un médecin compétent en matière de sevrage, de déterminer l'ordre des sevrages.

Par ailleurs, il est recommandé de ne faire qu'un sevrage à la fois et d'attendre quelques semaines après un sevrage avant d'en commencer un deuxième, afin de ne pas trop bousculer l'organisme. Une pause entre deux sevrages offre, à votre organisme, la possibilité de récupérer un peu et ainsi de commencer le sevrage suivant dans de meilleures conditions.

### 3. Trouver sa dose de confort et s'y stabiliser quelques jours.

Pour la première molécule à sevrer, trouver sa dose de confort et s'y stabiliser.

Lors de cette étape, on évalue si on est en sous-dosage (voir plus bas), et on prend le temps d'ajuster la dose journalière prise en vue de trouver sa dose de confort avant de commencer le sevrage à proprement parler. En effet, commencer les diminutions alors que l'organisme est en état de manque et le manifeste par des symptômes de sevrage intenses et handicapants ne permet pas de réaliser un sevrage dans de bonnes conditions.

Si vous êtes déjà en état de manque et que vous diminuez encore la quantité de médicament prise, alors les symptômes de sevrage se feront encore plus intenses. Cependant si, avant d'entamer le sevrage, vous remontez un peu votre dosage à la dernière dose à laquelle vous vous sentiez "bien", alors vous pourrez commencer un sevrage dans de bonnes conditions. Ensuite, en appliquant le protocole de sevrage recommandé pour la molécule en question, vous arriverez à réduire la dose journalière de manière à ce que l'organisme ait le temps d'adapter son fonctionnement à la diminution sans manifester des symptômes de manque intenses et invalidants.

#### *Comment savoir si on est sous-dosage?*

Pour savoir si vous êtes en sous-dosage, c'est-à-dire que vous êtes entré en tolérance, essayez d'augmenter légèrement la quantité de médicament prise en revenant, par exemple, à la dernière dose journalière où vous vous sentiez « bien ». Si vous observez une diminution des symptômes de manque, alors c'est que vous êtes en sous-dosage et qu'il vaudrait mieux commencer votre sevrage à partir de la dose à laquelle vous vous sentiez « bien » (= votre dose de confort) et où les symptômes étaient peu intenses ou peu présents.

Mais attention, si au contraire, en augmentant légèrement votre dose journalière vous vous sentez encore plus mal parce que les symptômes sont encore plus nombreux et plus intenses, alors là, cela veut dire que la substance a un effet principalement toxique sur votre organisme et qu'il faudra adapter le sevrage en conséquence (il faudra envisager de faire un sevrage rapide sous surveillance accrue et constante).

## 4. Déterminer la méthode qui permettra de sevrer la molécule

### *Sevrage direct ou sevrage indirect ?*

Il faudra également déterminer s'il est plus judicieux de sevrer la molécule directement ou de passer par une autre molécule (sevrage indirect). Le choix entre méthode de sevrage direct et méthode de sevrage indirect va principalement dépendre de la durée de la demi-vie de la molécule à sevrer. Mais, il pourra également dépendre de la puissance de la molécule.

Ainsi, avec une molécule à une demi-vie longue, il sera judicieux d'utiliser la méthode de sevrage direct. Mais avec une molécule à une demi-vie courte, bien qu'il soit possible de procéder à un sevrage direct, il sera généralement plus aisé de procéder à un sevrage indirect en remplaçant la molécule à demi-vie courte par une molécule, aux propriétés équivalentes, mais dont la demi-vie est longue.

## 5. Choisir les protocoles et techniques de sevrage adaptés aux spécificités de la molécule à sevrer

Si vous passez par la **méthode sevrage indirect**, il vous faudra choisir un protocole de substitution. C'est-à-dire que vous allez devoir déterminer par quelle molécule équivalente vous allez remplacer votre molécule actuelle et quel protocole de substitution vous allez utiliser. Par exemple, pour les benzodiazépines, un protocole où la substitution se fait quart par quart ou demi par demi, ou un protocole où la substitution se fait sur 2 semaines ou sur 4 semaines; avec 2 ou 3 prises journalières... Ou pour les antidépresseurs, un protocole avec un passage par une dose mixte,....

Si vous passez par la **méthode de sevrage direct**, il vous faudra choisir le protocole qui convient le mieux à la classe de la molécule à sevrer. Par exemple, pour les benzodiazépines à demi-vie longue, un protocole qui propose comme règles de sevrage des diminutions de 5% de la dose en cours tous les 8 jours. Ou un protocole qui propose comme règles de sevrage des diminutions de 3% de la dose en cours tous les 7 jours, pour une benzodiazépine à demi-vie courte. Ou encore, un protocole qui propose comme règles de sevrage des diminutions de 5% de la dose en cours tous les 30 jours pour un antidépresseur.

## 6. Élaborer un tableau des diminutions: Calcul des diminutions et des paliers

Une fois le protocole choisit, c'est-à-dire une fois que vous aurez déterminé les règles de diminutions (pourcentage de diminution et longueur des paliers de stabilisation), il vous faudra calculer les diminutions et ainsi établir les quantités (en milligrammes, millilitres ou nombres de gouttes) que vous allez prendre tout au long du sevrage.

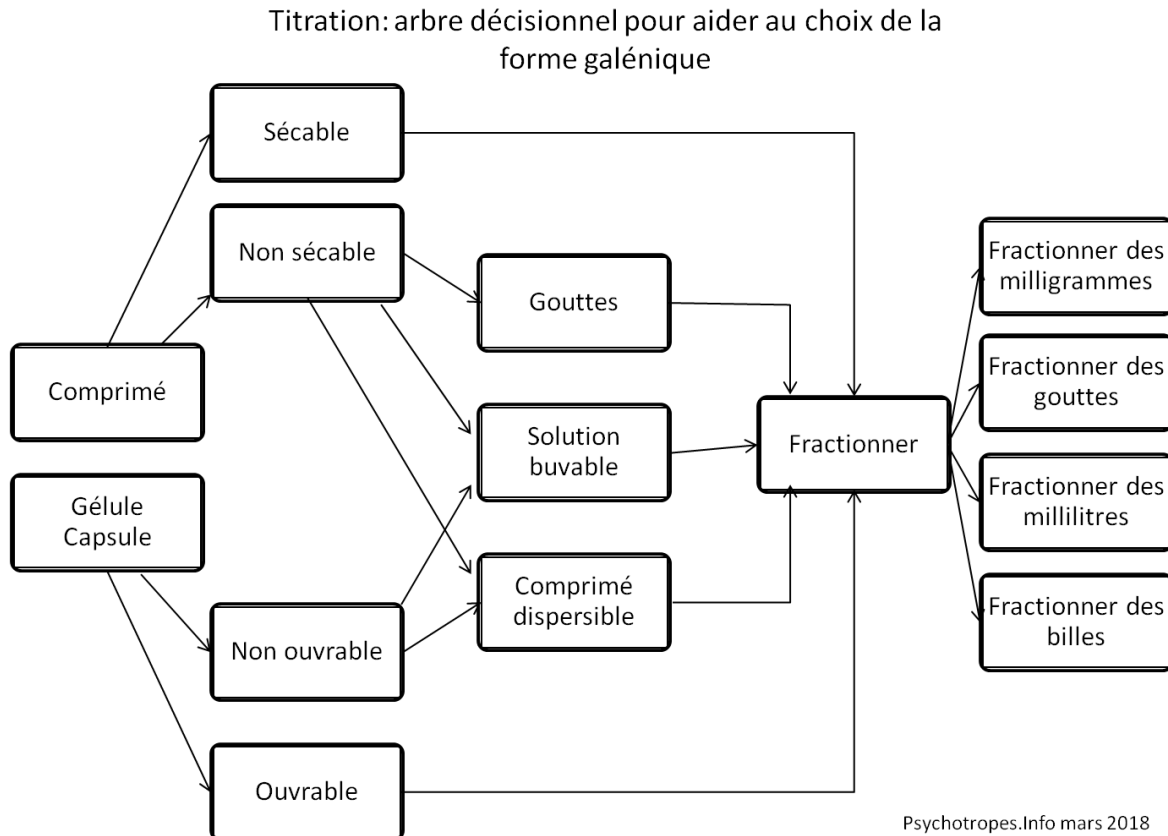
## 7. Choisir une technique pour réaliser les diminutions (titration)

Une fois votre tableau des diminutions établi, il vous faudra passer à la pratique et réaliser les diminutions à partir de votre comprimé, de votre gélule, de vos gouttes ou de votre solution buvable.

### Formule gouttes, comprimés, gélules, capsules, solution buvable, ... ?

À ce stade, il sera fortement recommandé de passer d'un médicament dont la forme galénique ne se prête que difficilement aux méthodes de titration à sa forme galénique équivalente mais qui est plus pratique à réduire. Par exemple, comme il sera plus aisé de réaliser des diminutions avec des gouttes et qu'il sera impossible d'effectuer des diminutions avec des comprimés non-sécables, il est recommandé de passer, par exemple de la forme « comprimés non-sécables » du médicament à sa forme « gouttes ».

### Arbre décisionnel : quand passer d'une forme galénique à une autre ?



## 8. Se mettre dans les meilleures conditions pour appliquer son plan d'action

Par exemple, ne pas commencer un sevrage lorsqu'on sait qu'on est dans la période de l'année la plus stressante pour nous.

S'entourer d'une équipe médicale compétente en matière de sevrage des médicaments psychotropes.

S'entourer de personnes de confiance qui seront disponibles pour vous.

### Rester flexible et adapter son plan de sevrage au besoin

Il est important de rester flexible et de faire évoluer votre plan de sevrage en fonction de votre ressenti et des situations que vous rencontrez au cours de votre sevrage.