

Le plan de sevrage en pratique

Un exemple de plan de sevrage

Exemple de plan de sevrage pour 2 médicaments : Xanax et Deroxat

1. S'informer

Informations de base

Xanax: Le premier médicament qui m'a été prescrit s'appelle du Xanax. La molécule active du Xanax, c'est l'alprazolam. L'alprazolam est substance de la classe des benzodiazépines. L'alprazolam est une molécule à demi-vie courte. Il s'agit de comprimés de 0.25 mg.

Deroxat: Le deuxième médicament qui m'a été prescrit s'appelle du Deroxat. La molécule active du Deroxat, c'est la paroxétine. La paroxétine est une substance de la classe des antidépresseurs inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (antidépresseur ISRS). La paroxétine est une molécule à demi-vie de 24 heures. Il s'agit de comprimés enrobés (sécables) à 20 mg.

2. Détermination de l'ordre des sevrages

Choix personnel en fonction du ressenti et des caractéristiques des substances
Ordre des sevrages choisi :

1. **Deroxat** : le Deroxat sera sevré en premier d'une part parce que c'est le médicament qui a un effet stimulant et qui chez moi induits de effets secondaires graves : violence envers moi-même (automutilations), idées suicidaires, migraines intolérables et akathisie (agitation interne).
Remarque : au vu des effets que cette molécule produit sur moi, vérifier avec mon médecin s'il n'y a pas en plus une intoxication médicamenteuse et surtout envisager un sevrage rapide sous surveillance médicale accrue et constante ou dans un centre spécialisé...
2. **Xanax**

3. Dose de confort

Sevrage 1 : Deroxat

Avec la Deroxat, il n'y a pas eu une dose journalière qui était confortable, tellement les effets secondaires de la paroxétine me sont insupportables. Cependant, comme les symptômes actuels sont les mêmes que ceux que je ressentais en début de traitement, et qu'il n'y en a pas de nouveaux, je pense qu'il s'agit toujours d'effets secondaires et non de symptômes de sevrage. Par conséquent, je pense que ma dose journalière actuelle se situe encore au-dessus du seuil de tolérance. Je démarre donc le sevrage à la dose actuelle.

Comme j'ai des idées suicidaires (effet secondaire fréquent des ISRS), mon sevrage devra être suivi par un professionnel compétent en matière de sevrage et formé aux risques liés aux antidépresseurs ISRS.

4. Méthode de sevrage

Sevrage 1 : Deroxat

Sevrage direct. Je sèvre directement le Deroxat sans passer par une molécule de substitution.

Dose journalière de départ : 20 mg

Nombre de prises : 1

Heures de prise : heure de prise actuelle (par exemple 8h00)

Si le début de sevrage se passe mal, je garde en tête la possibilité de passer par un protocole de sevrage indirect avec une dose mixte 50/50 de paroxétine et de fluoxétine.

5. Protocole de sevrage

Sevrage 1 : Deroxat

Comme il s'agit d'un antidépresseur et que les effets secondaires sont graves, le choix du pourcentage des diminutions est de 10%, avec des paliers de 14 jours (sevrage rapide). À réajuster en fonction des ressentis et des symptômes.

Le protocole de sevrage des antidépresseurs comprend généralement des paliers plus longs pouvant aller jusqu'à 30 jours. Si une diminution de 10% de la dose en cours est trop violente, envisager des diminutions de 5%

6. Tableau des diminutions

Sevrage 1 : Deroxat

Dose journalière actuelle : 1 comprimé de 20 mg de paroxétine

Calcul de diminution de 10% de la dose en cours (soit 20 mg) avec des paliers de 14 jours

Calcul d'une diminution de 10% de la dose en cours ($10\% = \frac{10}{100}$)			
Pour une dose de départ: 20 mg	Dose en cours (en mg)	Calcul de la diminution de 10% de la dose en cours	Dose à prendre lors de la prochaine diminution (en mg)
Diminution 1	20	$20 - \left(\frac{20}{1} \times \frac{10}{100}\right) = 18$	18
Diminution 2	18	$18 - \left(\frac{18}{1} \times \frac{10}{100}\right) = 16.2$	16.2
Diminution 3	16.2	$16.2 - \left(\frac{16.2}{1} \times \frac{10}{100}\right) = 14.58$	14.58
Diminution 4	14.58	$14.58 - \left(\frac{14.58}{1} \times \frac{10}{100}\right) = 13.12$	13.12
Diminution n	...		

Ou utilisation du calculateur de Max (aka Jomax) :
<http://psychotropes.info/calculateur>



psychotropes.info/calculateur/

Fichier Conversion Titration Informations

Réalisé par Jomax pour le forum <http://soutienbenzo.forumgratuit.org>. Calcul des paliers et % de Diminution (benzo, ad...).

Pourcentage Jour/Palier total jours Nombre ml Calcul Titra

Dose (départ) Palier départ Précision Arrondir Nb Gouttes Gouttes Frac

Dose (Actuel) Nbre de prise

Attention, ces calculs sont donnés à titre indicatif, veuillez les vérifier avant de les utiliser

```

Palier 1
20.00 x 10.00% = 2.00
20.00 - 2.00 = 18.00

Palier 2|
18.00 x 10.00% = 1.80
18.00 - 1.80 = 16.20

Palier 3
16.20 x 10.00% = 1.62
16.20 - 1.62 = 14.58

Palier 4
14.58 x 10.00% = 1.46
14.58 - 1.46 = 13.12

Palier 5
13.12 x 10.00% = 1.31
13.12 - 1.31 = 11.81

Palier 6
11.81 x 10.00% = 1.18
11.81 - 1.18 = 10.63

Palier 7
10.63 x 10.00% = 1.06
10.63 - 1.06 = 9.57
    
```

7. Technique pour les diminutions

Sevrage 1 : Deroxat

Technique de titration.

Le comprimé est sécable et on peut l'écraser http://pharmacie.hug-ge.ch/infomedic/utilismedic/tab_couper_eccraser.pdf ou:



Choix de la méthode 1

1ère méthode: écraser le comprimé et le dissoudre dans de l'eau

1. Écraser le(s) comprimé(s) avec le pilon dans le mortier ou entre deux cuillères ou à l'aide d'un broyeur à comprimés.
2. Dissoudre la poudre de comprimés (obtenue lors de la première étape) dans 100 ml d'eau et mélanger énergiquement pour obtenir une solution homogène.
3. Prélever le pourcentage de diminution à l'aide d'une seringue et le vider dans l'évier. Par exemple, à l'aide de la seringue graduée, prélever 10 ml (si vous souhaitez retirer 10% de la dose présente dans la solution). Jeter le contenu de la seringue (= les 10 ml).
4. Boire le restant du bocal après l'avoir à nouveau secoué.

Alternative qui aurait été envisageable : passer au Deroxat en solution buvable et faire les diminutions sur des millilitres (plus aisé). Deroxat suspension orale à 2mg/ml

Mais attention, la suspension orale (solution buvable) contient des additifs alimentaires qui peuvent produire des symptômes pénibles et qui vont donc rendre mon sevrage plus difficile étant donné que je suis sensible à ce genre de produits: excipients: Conserv.: E 218, E 216; color.: E 110; vanillinum, bergamottae aetheroleum, saccharinum; aromatica; excipients ad suspensionem. (source : <https://compendium.ch/mpro/mnr/26202/html/fr>).

Par conséquent, je choisis de faire des diminutions à partir des comprimés.

8. Conditions de démarrage du sevrage

Sevrage 1 : Deroxat

Comme j'ai de graves effets secondaires, je vais commencer dès que possible, mais surtout avec l'accord et le soutien d'un médecin compétent en matière de sevrage.

Je vais **informer mes proches et mon médecin** de mon début de sevrage, car je sais que tout changement dans le dosage peut entraîner des effets secondaires graves. Comme j'ai des idées suicidaires, il est bien que je sois suivie et entourée 24h/24h et 7j/7j lors des diminutions de dose. Il est bien que j'ai une personne de confiance que je puisse appeler en cas de problème.

L'idéal serait que je puisse commencer ce sevrage risqué (puisque graves effets secondaires du médicament) dans une structure médicale adaptée et entourée de professionnels compétents en matière de sevrage des médicaments psychiatriques.

Flexibilité

Sevrage 1 : Deroxat

Je dois rester ouverte à la possibilité de pouvoir modifier mon plan de sevrage en tout temps en fonction de mon ressenti, des conditions extérieures et de la situation dans laquelle je me trouve.

Stabilisation

Phase de stabilisation

Avant de commencer le sevrage de la deuxième substance psychoactive, je vais laisser le temps à mon organisme de récupérer du premier sevrage, d'autant plus que je sais que les effets du sevrage des antidépresseurs peuvent se manifester plus d'un mois après l'arrêt complet.

Respecter un temps d'attente entre deux sevrages permet de se donner toutes les chances d'entamer le deuxième sevrage dans de bonnes conditions physique, physiologique, mentale et psychologique. C'est se donner toutes les chances de réussir le deuxième sevrage.

3. Dose de confort

Sevrage 2 : Xanax

Si je me sens bien avec la dose journalière actuelle, je peux commencer le processus de sevrage à partir de cette dose.

Par contre, si je souffre de symptômes pénibles, il me faudra déterminer s'il s'agit :

- De symptômes dus au sevrage de l'antidépresseur (Deroxat). Dans ce cas, attendre encore quelques jours/semaines que leur intensité diminue et me permette de commencer le 2ème sevrage dans de bonnes conditions OU si les symptômes persistent, envisager de revoir et de reprendre la fin du sevrage de la paroxétine.
- De symptômes de manque, parce que je suis en sous-dosage de Xanax. Pour vérifier s'il y a sous-dosage, je peux augmenter légèrement la dose journalière et si les symptômes s'estompent c'est que je suis effectivement en sous-dosage et qu'il faudra que j'augmente légèrement la dose (par exemple à la dernière dose où je me sentais « bien ») pour arriver à ma dose de confort à laquelle je me stabiliserai quelques jours avant de commencer le processus de sevrage à proprement parler
- De symptômes d'intoxication au Xanax. Si lorsque j'augmente légèrement la dose, l'intensité des symptômes augmente et que je me sens encore plus mal, alors cela veut dire qu'il y a toxicité. Il me faut alors immédiatement consulter un spécialiste du sevrage et envisager un sevrage plus rapide.

4. Méthode de sevrage

Sevrage 2 : Xanax

Sevrage indirect : Substitution

Comme la molécule active du Xanax, l'alprazolam est une benzodiazépine à demi-vie courte, je vais opter pour un sevrage indirect et passer par une substitution.

Substitution : je vais remplacer le Xanax par du Lysanxia dont la molécule active est le prazépam qui est une benzodiazépine à demi-vie longue.

Je vais opter pour le Lysanxia sous forme de gouttes.

Équivalence

Je vais rechercher la dose équivalente de Lysanxia

Par exemple en utilisant le convertisseur de Jomax : <http://psychotropes.info/calculateur> en allant dans le menu *Conversion* et en choisissant *Benzo conversion*.



J'obtiens l'équivalence suivante : $0.50 \text{ mg d'alprazolam} = 15 \text{ mg de prazépam}$

La dose équivalente de ma dose journalière actuelle de 0.50 mg d'alprazolam (Xanax) est donc une dose journalière de 15 mg de prazépam (Lysanxia)

Formes galéniques du Lysanxia

15 mg de prazépam correspondent à 30 gouttes de prazépam

Ainsi, 2 comprimés de Xanax à 0.25mg, correspondent à 0.50mg d'alprazolam dont la dose équivalente de prazépam est de 15mg ou 30 gouttes.

5.a. Protocole de substitution

Sevrage 2 : Xanax : Protocole de substitution

Remplacement de 2 comprimés de Xanax par 30 gouttes de Lysanxia

Substitution de 30 gouttes de Lysanxia à 0.50mg de Xanax		
Plan 1: substitution sur 4 semaines avec 3 prises par jour (9h00-15h00-21h00)		
Substitution	Xanax (2 comprimés de Xanax à 0.25mg)	Lysanxia (30 gouttes de Lysanxia)
Semaine 1		
Matin (9h00)	½ comprimé de Xanax	
Midi (15h00)	½ comprimé de Xanax	
Soir (21h00)	½ comprimé de Xanax	7.5 gouttes de Lysanxia
Semaine 2		
Matin (9h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Midi (15h00)	½ comprimé de Xanax	
Soir (21h00)	½ comprimé de Xanax	7.5 gouttes de Lysanxia
Semaine 3		
Matin (9h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Midi (15h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)	½ comprimé de Xanax	7.5 gouttes de Lysanxia
Semaine 4		
Matin (9h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Midi (15h00)		7.5 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)		15 gouttes de Lysanxia
Semaines 5 - 6 - 7 Stabilisation		
Matin (9h00)		15 gouttes de Lysanxia
Soir (21h00)		15 gouttes de Lysanxia
Semaine 8 Sevrage		
Sevrage	Sevrage des 30 gouttes de Lysanxia.	

5.b. Protocole de sevrage

Sevrage 2 : Xanax : Sevrage de la molécule de substitution, le Lysanxia

Sevrage de 30 gouttes de Lysanxia (prazépam).

Comme le prazépam est une benzodiazépine à demi-vie longue, le choix du pourcentage des diminutions est de 5%, avec des paliers de 8 jours. À réajuster en fonction des ressentis et des symptômes.

À la fin du sevrage, il est recommandé de finir avec des diminutions de 3% et des paliers de 7 jours et d'arrêter le sevrage à une dose de 0.75 mg de Lysanxia, soit 1.5 gouttes de Lysanxia.

Dose journalière de départ : 30 gouttes

Nombres de prises : 2

Heures de prise : 9h et 21h

6. Tableau des diminutions

Sevrage 2 : Lysanxia (= médicament substitué au Xanax)

Dose journalière actuelle : 30 gouttes de Lysanxia (prazépam)

Calcul de diminutions de 5% de la dose en cours (soit 30 gouttes) avec des paliers de 8 jours

Calcul d'une diminution de 5% de la dose en cours ($5\% = \frac{5}{100}$)			
Pour une dose de départ: 30 gouttes	Dose en cours (en gouttes)	Calcul de la diminution de 5% de la dose en cours	Dose à prendre lors de la prochaine diminution (en nb de gouttes)
Diminution 1	30	$30 - \left(\frac{30}{1} \times \frac{5}{100}\right) = 28.5$	28.5
Diminution 2	28.5	$28.5 - \left(\frac{28.5}{1} \times \frac{5}{100}\right) = 27.075$	27
Diminution 3	27	$27 - \left(\frac{27}{1} \times \frac{5}{100}\right) = 25.65$	25.65
Diminution 4	25.65	$25.65 - \left(\frac{25.65}{1} \times \frac{5}{100}\right) = 24.36$	24.36
Diminution n	...		

Ou utilisation du calculateur de Jomax (<http://psychotropes.info/calculateur/>):

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://psychotropes.info/calculateur/>. The page has a navigation menu with 'Fichier', 'Conversion', 'Titration', and 'Informations'. Below the menu is a header: 'Réalisé par Jomax pour le forum <http://soutienbenzo.forumgratuit.org>. Calcul des paliers et % de Diminution (benzo, ad...)'.

The calculator interface includes the following input fields and controls:

- Pourcentage: 5
- Jour/Palier: 8
- total jours: 240
- Nombre ml: (empty)
- Calcul:
- Titra:
- Dose (départ): 30
- Palier départ: 1
- Précision: 4
- Arrondir:
- Nb Gouttes: (empty)
- Gouttes:
- Frac:
- Dose (Actuel): 30
- Nbre de prise: 1
- Supérieur: (dropdown menu)

A warning message reads: 'Attention, ces calculs sont donnés à titre indicatif, veuillez les vérifier avant de les utiliser'.

The calculation results are displayed as follows:

```
Palier 1
30.0000 x 5.00% = 1.5000
30.0000 - 1.5000 = 28.5000

Palier 2
28.5000 x 5.00% = 1.4250
28.5000 - 1.4250 = 27.0750

Palier 3
27.0750 x 5.00% = 1.3538
27.0750 - 1.3538 = 25.7212

Palier 4
25.7212 x 5.00% = 1.2861
25.7212 - 1.2861 = 24.4352

Palier 5
24.4352 x 5.00% = 1.2218
24.4352 - 1.2218 = 23.2134

Palier 6
23.2134 x 5.00% = 1.1607
23.2134 - 1.1607 = 22.0528

Palier 7
22.0528 x 5.00% = 1.1026
22.0528 - 1.1026 = 20.9501
```

7. Technique pour les diminutions

Sevrage 2 : Lysanxia (= médicament substitué au Xanax)

Technique de titration : Fractionnement des gouttes

1. Prélever 10 ml d'eau avec une seringue en plastique.
2. Dans un verre mettre 1 goutte de Lysanxia et ajouter les 10 ml d'eau, bien mélanger.
3. Aspirer le tout dans la seringue. Les 10 ml de solution maintenant dans la seringue contiennent 1 goutte de Lysanxia. Ensuite, pour faire les fractions de goutte, on jette le « surplus » (ce qu'il y a en trop) dans l'évier:
 - jeter 1 ml, il reste alors 9 ml de solution dans la seringue. La seringue contient donc 0.90 gouttes, ou
 - jeter 2 ml, il reste alors 8 ml de solution dans la seringue, donc 0.80 gouttes, ou
 - jeter 2.5 ml, il reste alors 7.5 ml de solution dans la seringue, donc 0.75 gouttes, ou
 - jeter 5 ml, il reste alors 5 ml de solution dans la seringue, donc 0.50 gouttes (½ goutte), ou
 - jeter 7.5 ml, il reste alors 2.5 ml dans la seringue, donc 0.25 gouttes (¼ de goutte)
 - etc...
4. Remettre ce qu'il reste dans la seringue dans le verre et y ajouter le nombre de gouttes entières (compléter avec de l'eau)

8. Conditions de démarrage du sevrage

Sevrage 2 : Lysanxia (= médicament substitué au Xanax)

Dose de confort avec le Lysanxia

Avant de commencer le sevrage du Lysanxia, je m'assure que je suis « bien » à la dose journalière actuelle, celle obtenue après la substitution. Au besoin, j'ajuste, progressivement, de une ou deux gouttes. Je regarde éventuellement s'il serait utile que je bascule des gouttes sur le soir ou le matin (voir basculement des gouttes).

Je vais **informer mes proches et mon médecin** de mon début de sevrage, car je sais que tout changement dans le dosage peut entraîner des effets secondaires graves. Il est bien que j'ai une personne de confiance que je puisse appeler en cas de problème.

L'idéal serait de pouvoir entreprendre ce sevrage avec le soutien d'une équipe médicale compétente en matière de sevrage des médicaments psychiatriques.

Flexibilité

Sevrage 2 : Lysanxia (= médicament substitué au Xanax)

Je dois rester ouverte à la possibilité de pouvoir modifier mon plan de sevrage en tout temps en fonction de mon ressenti, des conditions extérieures et de la situation dans laquelle je me trouve.

Questions complémentaires relatives aux conditions dans lesquelles va se dérouler le sevrage

- Est-ce que je me trouve dans des conditions qui me permettent de mettre en place les protocoles de sevrage recommandés ?
- Est-ce que ma condition médicale me permet d'entreprendre un sevrage ?
- Est-ce que mon/mes médecin(s) et mon entourage sont disposés à me soutenir dans ce processus ?
- Est-ce que mon médecin pourra me mettre en arrêt de travail le cas échéant ?
- Est-ce que je dispose du numéro de téléphone d'une personne de confiance que je peux joindre jour et nuit en cas de problème ?
- ...

Remarque: les étapes de sevrage des différents psychotropes (benzodiazépines, antidépresseurs, neuroleptiques, antipsychotiques, régulateurs de l'humeur, stimulants,...) sont les mêmes.