

# La méthode des 10%

---

Sur Wikipédia (2016), il est expliqué que :

Cette méthode consiste à réduire la dose « en cours » de 10% toutes les 1, 2 ou 3 semaines. The Icarus Project conseille une baisse toutes les 2 ou 3 semaines tandis que Peter Breggin conseille un palier de 7 à 10 jours (si la durée du traitement a été inférieure à un an de prise). Le CSK conseille une baisse de 5 à 10% toutes les 1 à 2 semaines ; ou 12% de la dose toutes les 2 semaines. Le CSK recommande également le manuel d'Ashton pour plus d'informations sur le sevrage et le protocole. La dose « en cours » n'est pas la dose initiale, mais correspond à la dose restante après chaque diminution. Heather Ashton et The Icarus Project conseillent également lorsqu'il s'agit d'une molécule benzodiazépine ou antidépresseur à demi-vie courte, la substitution par une demi-vie plus longue pour diminuer la sévérité et la fréquence des symptômes de sevrage ou de discontinuation.

Comme nous le voyons, les règles de la méthode des 10% sont légèrement différentes en fonction des auteurs. Mais ces règles respectent fondamentalement les principes des diminutions faibles de la dose en cours et des paliers de stabilisation de quelques jours entre deux diminutions.

Toutefois, il y a un point sur lequel nous attirons votre attention : d'expérience, nous avons constaté que le pourcentage de diminution de 10% est quasiment impossible à appliquer sur toute la durée du sevrage ou avec tous les types de psychotropes. Comme l'a constaté JP, s'il est possible de le faire sur les trois premiers mois, il faut ensuite passer sur un pourcentage de 7% puis de 5% sur les six derniers mois et finir avec des diminutions de 3%. Selon JP, c'est sur ce tempo que l'on y arrive et surtout que l'on en bénéficie en post sevrage.

Par ailleurs, il faut savoir qu'il existe une autre méthode de sevrage dont les règles s'éloignent quelque peu, mais où l'idée est toujours de réduire progressivement et systématiquement la quantité prise et ce, sans induire de changements brusques dans l'organisme. En effet, dans les pays anglo-saxons, certaines personnes réalisent des diminutions infinitésimales chaque jour, elles ont [ainsi] l'impression de flouer leur cerveau qui n'arrive pas à faire la différence entre 0,125 mg de Xanax et 0,124 mg (Sevrage Aux Benzodiazépines, 2009). Outre-Manche et outre-Atlantique, cette méthode du micro-sevrage est également utilisée dans le cadre du sevrage des antidépresseurs.

Finalement, il existe une exception à la méthode des 10%, c'est lorsque l'intoxication médicamenteuse à la substance est avérée. Dans ce cas, il peut arriver qu'il faille procéder à un sevrage rapide où les diminutions excéderont peut-être les 10% de la dose en cours et où les paliers pourront être raccourcis. Dans le cas d'une intoxication médicamenteuse, le sevrage devra impérativement être mis en place et réalisé par un spécialiste des médicaments psychotropes et des méthodes de sevrage.

Il existe deux manières d'arrêter une molécule psychotrope, soit en la sevrant directement, soit en la remplaçant par une molécule plus facile à sevrer et en sevrant cette molécule de substitution. Les deux approches du sevrage sont donc :

1. La méthode de sevrage direct
2. La méthode de sevrage indirect