

# Les antidépresseurs : règles de sevrage recommandées

---

*Par Thérèse*

Étant donné que le lien entre le pourcentage de diminution et la longueur du palier n'est pas aussi strict et déterminant dans le cas des antidépresseurs, mais qu'il dépend plus des différences individuelles et des caractéristiques de la classe de l'antidépresseur, nous n'allons pas pouvoir proposer un pourcentage de diminution précis ou une longueur de palier particulière. Nous allons plutôt vous recommander d'appliquer un pourcentage de diminution et une longueur de palier se situant dans des plages de valeurs dont nous avons observé qu'elles permettaient à nos membres de réaliser un sevrage sans trop éprouver de difficultés. Nous vous recommandons d'adapter le protocole de sevrage à votre ressenti personnel et à l'effet que la molécule a sur vous.

## **Règles générales pour les antidépresseurs**

Pourcentage de diminution recommandé : **entre 3% et 10%**

Longueur des paliers recommandée : **entre 12 jours et 30 jours**

Dans le cas des antidépresseurs, comme dans le cas des neuroleptiques, il faut veiller à avoir le moins de symptômes possibles, voire pas du tout...