

La place de l'entourage dans le sevrage

Lors de la mise en place du sevrage, ainsi que pendant toute la durée du sevrage, il est important d'être entouré de personnes de confiance (médecins, famille, amis,...) qui pourront vous aider et vous soutenir durant cette période qui peut souvent se révéler compliquée.

Une personne qui vous connaît bien et en qui vous pouvez avoir confiance sera en mesure de voir la situation de l'extérieur et ainsi de vous donner une vision différente de ce que vous voyez lorsque vous êtes plongé dans votre sevrage et dans les symptômes. Souvent, pendant le sevrage, lorsqu'on se retrouve dans une passe difficile et qu'on ne sait plus quoi faire, c'est ce regard objectif, bienveillant et extérieur qui va nous aider à comprendre ce qui se passe et à débloquer la situation.

Par ailleurs, étant donné que les psychotropes affaiblissent notre capacité de jugement, émoussent nos émotions, nous rendent parfois apathique et provoquent souvent une anosognosie médicamenteuse (une incapacité à reconnaître les symptômes de notre propre dysfonctionnement cognitif induit par les médicaments psychoactifs (Breggin, 2013)), il nous paraît indispensable de vous encourager à vous faire accompagner et épauler par un proche lors d'un sevrage.

Dès les premières semaines de diminution, vous allez certainement sortir du brouillard médicamenteux induit par ces produits. À ce moment-là, il est important de ne pas être seul(e), car cela peut être douloureux et très déroutant de se rendre compte de ce que ces produits ont fait de nous et de l'impact qu'ils ont eu et ont toujours sur nos comportements, nos pensées, nos émotions, notre personnalité et nos relations avec nos proches.

Comme vous l'aurez compris, nous vous encourageons fortement à ne pas entreprendre le processus de sevrage seul, mais de vous faire accompagner à la fois par un professionnel de la santé compétent en matière de psychotropes et par un ou plusieurs proches en qui vous pouvez avoir confiance et qui sauront respecter vos rythmes de sevrage et de récupération.

Il faut savoir que respecter le rythme auquel le corps est capable de supporter les diminutions est un des points cruciaux du sevrage. Il est donc important que vous trouviez votre rythme de diminution et de longueur de paliers et que les personnes qui vous accompagnent dans votre sevrage le respectent. En effet, lorsqu'un sevrage est « confortable », c'est-à-dire que les symptômes de sevrage ne vous entravent pas dans votre quotidien, cela veut dire que vous avez trouvé le rythme de descente que votre organisme peut supporter sans souffrir. Et c'est cette non-souffrance de l'organisme qui permet de réduire la probabilité d'apparition d'un syndrome de sevrage et par là-même la probabilité d'apparition d'un syndrome de sevrage prolongé (Syndrome de sevrage prolongé = maintien des symptômes de sevrage après l'arrêt de la médication psychotrope).