

# Le sevrage direct d'un antidépresseur

---

Il existe plusieurs manières de sevrer un antidépresseur. La première façon de faire est de sevrer directement le médicament actuellement pris (l'antidépresseur d'origine) en procédant à une diminution progressive et systématique de la dose journalière.

Ce sevrage se fait aussi à partir de la méthode des 10%, mais avec un palier un peu plus long qu'avec les benzodiazépines pour une meilleure efficacité (Thérèse, 2017).

Dans le cas du sevrage d'un antidépresseur, l'idéal serait que ça se passe bien à 100%, sans symptômes aucuns. Dans de nombreux cas, le sevrage d'un antidépresseur se passe bien, mais ce n'est pas une règle générale. Mais pourtant c'est ce qu'il faut viser, ce 100% ! car je suis sûre que beaucoup ne sont pas attentifs à leur corps et acceptent des symptômes passivement en croyant que c'est normal (Thérèse, 2017).

Lors du sevrage, il faut vraiment écouter son corps car les symptômes se font vite sentir! Et lorsqu'ils se font sentir, il est important d'en tenir compte et d'envisager d'adapter le protocole de sevrage (par exemple faire des diminutions plus petites ou allonger un peu le(s) palier(s)).

Dans le cadre du sevrage d'un antidépresseur, il est fortement recommandé de **commencer avec des paliers de 30 jours et des diminutions de 5%** de la dose en cours, ce qui permet au corps de s'adapter, puis de diminuer doucement la longueur des paliers jusqu'à une durée de stabilisation qui vous convient : par exemple des paliers de 12 ou 15 jours (Thérèse, 2017). À vous d'ajuster en fonction de votre ressenti. En effet, comme l'a constaté Thérèse sur le forum SoutienBenzo, il est plus facile de diminuer la longueur d'un palier que de remonter, en ramant! car le corps a accumulé du manque et c'est plus difficile à gérer.