

1^{ère} erreur : la prise « à la demande »

La prise « à la demande » est le meilleur moyen pour créer un état de dépendance et surtout de tolérance, c'est-à-dire qu'il y a nécessité d'augmenter la dose pour produire le même effet.

Une benzodiazépine doit être prise à heures régulières en répartissant sa dose pour éviter les effets de manque : il faut 12 h d'intervalle entre la prise du matin et celle du soir : par exemple : 9h - 21h.