

## 2<sup>ème</sup> erreur : l'arrêt brutal

---

L'arrêt brutal expose à un état de manque intolérable et dangereux.

### Comment faire ?

Prendre le Xanax en le répartissant sur la journée vous amènera un mieux être... qui vous conduira ensuite vers le sevrage, en vous évitant d'augmenter les doses.

Quand vient le temps du sevrage, il y a un protocole à respecter qui est l'envers d'un sevrage "à l'arrache " proposé par les médecins!

En lisant le forum, tu comprendras qu'on se sèvre en douceur! et que ton médecin a jonglé avec les benzodiazépines, ce qu'il ne faut pas faire !!

Tu es passée de l'un à l'autre brutalement sans doute, ce qui donne des symptômes de sevrage et tu les as stoppés trop vite. De quoi développer des peurs que ça recommence.

Tu vas pouvoir t'informer et tu vas comprendre qu'il y a des benzodiazépines à demi-vie courte comme le Xanax etc...et des benzodiazépines à demi-vie longue comme le Nordaz, le Lysanxia etc ...

Qu'on ne passe pas d'une demi-vie longue à une demi-vie courte : c'est l'inverse qu'il faut faire car une demi-vie longue te couvre mieux sur une journée, la concentration dans le sang est plus régulière et on évite ainsi les effets de manque entre les prises.

Qu'on ne rajoute pas une benzodiazépine à une autre benzodiazépine : c'est inutile, car elles possèdent toutes les mêmes propriétés!

**Bref, on se sèvre avec une demi-vie longue et surtout on ne prend pas à la demande !!**

On se sèvre en diminuant de 10% de sa dose en faisant des paliers de 14 jours à la même dose. Mais c'est trop dur.

L'expérience nous montre que 5% et 8 jours de palier pour une demi-vie longue, ça passe... et on finit vers la fin avec 3% et 7 jours.

Pour une demi-vie courte : 3% et 7jours ou 5 jours, ça passe.