

4^{ème} erreur : prendre son médicament un jour sur deux

Un sevrage un jour sur deux n'est absolument pas « un sevrage classique », c'est même un mauvais sevrage. Imagine ton pauvre cerveau : un jour il a droit à une dose et le lendemain rien. On peut tout à fait comparer le sevrage d'un psychotrope à un sevrage alcoolique ; pense à cette personne à qui l'on dirait : aujourd'hui vous avez droit à un verre, demain non et après demain oui ?? Tu vois ce que je veux dire... comment veux-tu arriver à te débarrasser d'une addiction ? Et non la seule façon c'est de réduire progressivement, en allant toujours de l'avant (retour en arrière exceptionnel si l'on est allé trop vite ou si l'on souffre trop). Tu comprends ce que je veux dire.