

5^{ème} erreur : faire le yoyo

Tu devrais éviter de faire le yoyo et remonter ta dose à la moindre difficulté, en effet de (1) le cerveau n'aime pas du tout ça et de (2) il faut que tu prennes bien conscience qu'un sevrage d'une benzodiazépine ne peut pas se passer sans symptôme à 100%, bien sûr certaines personnes passent au travers de symptômes de sevrage mais tout dépend du métabolisme des gens et de la façon dont le cerveau comble le manque.

Il est important que tu saches qu'il est possible que tu ressenties des effets de sevrage durant ton palier, ceux-ci peuvent être très vastes, les benzodiazépines touchent toutes les parties du corps, il te suffit de consulter la liste des symptômes de sevrage de la Prof. Ashton. Malgré une diminution lente avec des paliers longs tout le monde peut ressentir ces symptômes, pas tous en même temps mais certains et à différent degrés, et à long ou court terme également.

Tu es sous Lysanxia, une demi-vie longue ce qui fait que le pic de manque apparaît en moyenne chez les gens vers 3-8 jours, le fait de garder un palier de 14 jours permet justement de garder une marge durant laquelle tes symptômes de sevrage apparus lors du pic, se lissent petit à petit pour entamer une nouvelle diminution.

Néanmoins, il faut aussi savoir qu'il arrive pour certains que les symptômes perdurent tout au long du palier et que la tempête se calme à la prochaine diminution, comme il arrive également que tu traînes le même symptôme durant plusieurs paliers. Le sevrage et les symptômes ne sont pas linéaires, tu peux ressentir un symptôme différent à chaque palier, découvrir de nouveaux symptômes, certains que tu connais déjà, bref tout est possible.

Tu ne dois remonter tes gouttes que lorsqu'un palier est vraiment difficile, j'entends par difficile handicapant au point de ne pas pouvoir être « fonctionnel ». Les problèmes de vue brouillée, de vertiges, de douleurs musculaires, etc... font parties entières du sevrage et beaucoup traînent ses symptômes h24 7/7 durant tout leur sevrage. Il ne faut surtout pas remonter ta dose à la moindre difficulté et serrer les dents si ton palier est trop difficile en l'allongeant pour attendre que les symptômes se lissent jusqu'à la prochaine diminution.

Je t'invite à prendre connaissance de la liste des symptômes :

<http://www.benzo.org.uk/freman/bzcha03.htm#3>



Il faut bien que tu imprègnes que ce soit normal de ressentir ces symptômes lors de tes paliers, le cerveau se détache d'une drogue et chaque diminution il l'a ressent. Un sevrage d'une benzodiazépine ne peut pas se passer bien à 100% pour tout le monde même en respectant le protocole Ashton, celui-ci permet de réduire considérablement les symptômes pour que ton sevrage reste viable et confortable, mais tu ne peux pas être toi même à 100% sans problème durant ton sevrage.

Erreurs médicamenteuses

<http://soutienbenzo.forumgratuit.org/t540-en-sevragese-mefier-des-draineurs-des-pansements-gastriques-de-l-argile-du-pamplemousse>



