

14. Fin de sevrage : à quelle dose est-il possible de finir le sevrage ?

Est-ce qu'il est recommandé de poursuivre les diminutions jusqu'à 0, c'est-à-dire jusqu'à la dose journalière 0 ? À quelle dose journalière est-il recommandé de ne plus poursuivre les diminutions et de terminer le sevrage ?

Selon Ashton (2002 ; Manuel Ashton, chapitre II), la crainte de ne pas savoir comment on va réagir sans aucune drogue, est ce qui peut rendre difficile de sauter le pas et d'arrêter de prendre les quelques derniers milligrammes. Toutefois, la Prof. Ashton ajoute que la phase finale peut se révéler souvent étonnamment facile, car les gens sont généralement heureux de ressentir cette nouvelle sensation de liberté. Finalement, la Prof. Ashton explique que dans tous les cas, le 1 mg ou les 0.5 mg par jour de diazépam qui sont absorbés à la fin du programme de sevrage n'ont que peu d'effet si ce n'est celui de vous garder encore sous leur dépendance [psychologique]. La Prof. Ashton conclut en soulignant qu'il ne faut pas être tenté de réduire la dose à 0.25 mg par mois, mais qu'il faut faire le saut lorsque les 0.5mg par jour sont atteints.

Nous voyons que la Prof. Ashton ne recommande donc pas de poursuivre les diminutions jusqu'à la dose 0, mais recommande de terminer le sevrage à 0.5 mg de diazépam (Valium).

D'après nos constatations et très logiquement, il est possible d'arrêter les autres benzodiazépines à la dose équivalente à celle du Valium, à savoir aux doses équivalentes à 0.5 mg de diazépam.

Par exemple la dose équivalente du bromazépam (Lexomil) est :
0.50 mg de diazépam = 0.28 mg de bromazépam

Théoriquement, il est donc possible de finir le sevrage du bromazépam lorsque les 0.28 mg sont atteints. C'est exactement ce que nous avons constaté sur le forum, les membres terminent leur sevrage du bromazépam (=Lexomil) aux alentours de cette dose de 0.28 mg.

Dose journalière à laquelle il est possible et recommandé d'arrêter le sevrage

Pour les benzodiazépines à demi-vie longue, il est possible d'arrêter le sevrage à :

1.5 gouttes de Lysanxia (= 0.75 mg de Lysanxia)

1.5 gouttes de Valium (= 0.5 mg de Valium)

Pour les benzodiazépine à demi-vie courte, il est possible d'arrêter le sevrage à :

0.25-0.30 mg de Lexomil