

2. Comment répartir les prises pour atténuer les symptômes ?

Lorsqu'on ressent plus de symptômes de sevrage le soir ou au contraire le matin, il peut être judicieux de répartir la dose journalière différemment entre les prises.

Il est ainsi intéressant de **basculer des gouttes** de la prise du matin vers celle du soir ou de la prise du soir vers celle du matin en vue d'adapter l'apport et l'effet de la benzodiazépine (ou d'un des autres psychotropes) à la réponse physiologique de l'organisme.

Par exemple, si dans les symptômes de sevrage présents, l'insomnie prédomine, il est pertinent de prendre la majeure partie de la dose le soir, alors que si c'est plus difficile le matin, il est approprié de prendre la dose dès le lever. Dans cette dernière situation, attention toutefois à ne pas prendre une trop grande dose au lever au risque de devenir somnolent en matinée.

Comment basculer les gouttes entre les prises ?

Par exemple, **si vous voulez basculer des gouttes du matin vers le soir** : faire glisser une goutte après l'autre sur un palier de 3 jours en moyenne. En procédant par exemple comme suit:

1. Le matin 10 gouttes et le soir 15 gouttes (= 25 gouttes journalières)
2. Pendant 3 jours: prendre 9 gouttes le matin et 16 gouttes le soir (nous serons sur un palier de 3 jours à 25 gouttes par jour)
3. Puis pendant 3 jours: prendre 8 gouttes le matin et 17 gouttes le soir (nous serons sur un palier de 3 jours à 25 gouttes par jour)

Lorsqu'on bascule des gouttes d'une prise à l'autre, **on garde la même dose journalière**, mais on en modifie la répartition afin d'atténuer les symptômes de sevrage.