

## 3. Oubli de dose : j'ai manqué ma dose, que faire ?

---

Question: *J'ai manqué une dose de diazépam. Devrais-je prendre maintenant ?*

Réponse d'un membre du forum SoutienBenzo:

Quand on parle de doses manquées de diazépam, une règle générale est que si vous oubliez de le prendre à un moment précis et il y a eu moins de 24 heures depuis la dose oubliée (quand on se souvient) alors il suffit de prendre. Si c'est plus de 24 heures depuis que vous avez manqué la dose juste continuer avec votre régime de dosage normal. Comme le diazépam agit très longtemps, il peut effectivement être considéré comme une dose quotidienne unique avec très peu de fluctuation du taux sanguin sur une période de 24 h. C'est différent si vous prenez des composés à action brève mais avec le diazépam aussi longtemps que la même dose est prise dans un délai de 24 heures, il devrait être bon.

Pendant la période de sevrage et après, nous vous conseillons de **tout noter dans un carnet** pour vous aider à vous rappeler de tout ce qui est important. En effet, les trous de mémoire sont un des effets secondaires couramment observés lors de la prise de médicaments psychotropes. Votre mémoire reviendra progressivement au cours du sevrage et après, mais en attendant, notez les informations importantes dont vous devez absolument vous souvenir.

En ce qui concerne le processus de sevrage, notez vos heures de prises et la quantité prise et faites un *Vu* à côté lorsque vous avez effectivement consommé le médicament.

Par ailleurs, il peut être intéressant de **tenir un journal de vos symptômes**. Cela vous permettra d'analyser l'évolution de votre état au cours du sevrage en fonction des changements réalisés dans votre protocole et des événements qui se produisent dans votre vie. Prendre le temps de décrire les symptômes, de noter quand ils apparaissent et quand ils se font plus discrets, et évaluer leur intensité, permet souvent de mieux comprendre ce qui se passe et par la suite, d'ajuster le protocole de sevrage en conséquence.