

4. Plus je descends la dose journalière, plus c'est dur : Pourquoi ?

Lorsque les diminutions deviennent difficiles à supporter et que le sevrage devient de plus en plus dur, cela veut souvent dire que le rythme du sevrage est trop intense (trop rapide) et qu'il vaudrait mieux ralentir, notamment en faisant des diminutions plus petites (p. ex., diminuer de 3 ou 5% la dose en cours plutôt que de continuer à la diminuer de 7% ou 10%). Il est aussi possible d'adapter, progressivement, la longueur des paliers de stabilisation entre deux diminutions.

Il ne faut pas oublier que lorsqu'on fait des diminutions trop grandes pour notre organisme et/ou qu'on ne lui laisse pas le temps de s'adapter à la diminution (palier trop court), on cumule les effets de manque et les symptômes deviennent de plus en plus intenses et difficiles à gérer. En fait, au fil de ces diminutions non-adaptées, l'organisme se retrouve de plus en plus en décalage avec la dose prise: il doit de plus en plus combler l'écart entre les diminutions qu'il peut supporter et les diminutions trop grandes qu'on lui inflige. Au bout, de quelques diminutions, cela devient intenable.

Il est donc important de **trouver son rythme de croisière**, c'est-à-dire de trouver un rythme de diminutions et des longueurs paliers qui soit confortable et qui vous permette de fonctionner au quotidien.

Nous comprenons également que lorsqu'un sevrage est « confortable », c'est-à-dire que les symptômes de sevrage ne vous entravent pas dans votre quotidien, cela veut dire que vous avez trouvé le rythme de descente que votre organisme peut supporter sans souffrir. Et c'est cette non-souffrance de l'organisme qui permet de réduire la probabilité d'apparition d'un syndrome de sevrage et par là-même la probabilité d'apparition d'un syndrome de sevrage prolongé (syndrome de sevrage prolongé = maintien des symptômes de sevrage après l'arrêt de la médication psychotrope).