

5. Lisser les symptômes en allongeant un palier, c'est quoi ?

Lisser, c'est aplanir les hauts et les bas trop intenses dans un palier. On lisse l'intensité des symptômes de sevrage en allongeant un peu la longueur du palier pour donner le temps au corps de s'habituer. Allonger de quelques jours la longueur habituelle du palier permet de donner un peu plus de temps au cerveau pour récupérer lorsqu'une situation inhabituelle augmente l'intensité des symptômes de sevrage: par exemple, en cas de fatigue, d'un petit trouble, de drainage, d'une situation personnelle difficile, etc...

Lisser c'est modifier ponctuellement le protocole de sevrage pour permettre à l'intensité des symptômes de se réguler, de s'atténuer. C'est mettre en place un changement léger comme allonger un palier de quelques jours.

Avec les benzodiazépines, par exemple, il est possible de lisser la longueur du palier sur 15 à 21 jours au grand maximum. Ensuite pour revenir à la normalité du palier, il faut le faire par paliers progressifs. Par exemple, si vous étiez à un palier de 7 jours et que vous avez dû l'allonger jusqu'à 14 jours, vous devrez redescendre progressivement, un diminuant la longueur d'un palier d'un à trois jours chacun fois, pour arriver à nouveau à votre palier (d'avant lissage) de 7 jours. Pour ce faire, vous allez, par exemple, commencer par un palier de 13 jours, puis un palier de 11 jours, puis de 9 jours, de 8, pour finalement arriver à votre palier habituel de 7 jours.

Toutefois, lorsque le palier a été très long (au-dessus de 15 jours), il faut revenir assez vite au palier de départ et faire des paliers de 18j - 15j - 12j - 9j - 8j - 7j par exemple. Sinon on reste avec des symptômes. C'est ce que nous avons observé.

Lisser, c'est une sorte d'ajustement fin, léger et ponctuel en vue d'atténuer l'intensité des symptômes sur un palier.