

Forum SoutienBenzo : Alerte et précisions

Par Thérèse

- Il ne faut jamais se sevrer **BRUTALEMENT** et sur une courte durée ou passer d'un anxiolytique à un autre sans faire de substitution progressive.
J'insiste là dessus car beaucoup de sevrages échouent à cause de ce non respect.
- Fuir les cures de désintoxication de manière générale car le sevrage proposé en 6 ou 8 semaines est trop rapide!
- Ne jamais se sevrer de plus de 10% de la dose globale de la journée. On est au milligramme près et se sevrer d'1/4 de comprimé est une grossière erreur qui entraîne des symptômes de manque.
- Faire un palier de 10 à 15 jours avant la diminution suivante. Un sevrage lent est la clé de la réussite.
- Ne pas faire le "yoyo"
- Les prises de benzodiazépines ou d'autres médicaments psychotropes doivent se faire à heures régulières.
- Ne pas prendre sa benzodiazépine à la **DEMANDE** en plus de sa dose journalière: le corps a besoin d'une concentration sanguine régulière de benzodiazépines sous peine de symptômes de manque.
- Ne jamais passer d'un anxiolytique à un autre brutalement sans faire une **SUBSTITUTION**. Il y a des règles à observer pour y parvenir !

Si vous n'observez pas ces règles, vous êtes en danger d'entrer dans une spirale infernale de mal être!!

Les protocoles de sevrage faits par la Prof. Ashton sont le résultat d'expériences: tout a été testé et expérimenté sur un temps suffisamment long.

Sur le forum nous avons expérimenté ses protocoles avec bonheur et chaque fois que nous y avons dérogé nous avons eu des difficultés.

Le corps médical est ébouriffé par ses protocoles qui vont à l'encontre de ce qu'ils ont appris, c'est pourquoi vous aurez des points de vue différents et **DANGEREUX** ...sauf chez les homéopathes qui dans l'ensemble sont plus ouverts.

Par exemple : les médecins prescrivent facilement une molécule à demi-vie courte, car ils pensent qu'il y a moins d'addiction: ce qui est une erreur.

Avec une benzodiazépine à demi-vie courte, on a tendance à augmenter la quantité prise, car il y a vite un effet de sevrage, de manque dans la journée. En effet, avec une benzodiazépine à demi-vie courte une prise (ou deux) ne couvre pas la totalité de la journée.

Une molécule à demi-vie longue n'engendre pas davantage d'addiction et permet un sevrage plus facile.

Pour mettre en place un plan de sevrage, il vous faudra lire le manuel Ashton et quand un protocole de sevrage vous est conseillé [sur le forum], il est **INDISPENSABLE** de vous y tenir car vous ne vous rendez pas compte de la puissance de ces molécules, de leur impact et un changement un peu trop brutal peut vous nuire plus que vous ne le croyez !



<http://soutienbenzo.forumgratuit.org/t822-protocole-de-sevrage-et-comment-gerer-la-fin-de-sevrage#42764>

<http://soutienbenzo.forumgratuit.org/t228-methodes-de-sevrage>



Lorsque vous acceptez un plan de substitution, je vous demande de le suivre à la lettre et de ne pas innover! Donc, pas de créativité personnelle en matière de sevrage, il vaut mieux l'exercer ailleurs

Par conséquent, si vous rencontrez une difficulté, je vous demande **IMPÉRATIVEMENT** d'en parler avant toutes modifications. Celles-ci doivent être faites avec douceur car il y a des choses à ne pas faire et qui vous portent préjudice.

Ce n'est pas facile de "rattraper" le coup et c'est galère.