

Trouver sa dose de confort et de s'y stabiliser

La dose de confort est la dose qui se situe juste en dessus du seuil de tolérance et qui correspond généralement à la dernière dose à laquelle vous vous sentiez « bien ». À cette dose journalière, les symptômes devraient être peu intenses, si ce n'est pas le cas, nous vous invitons à vérifier que vous ne subissez pas une intoxication médicamenteuse. Pour ce faire, augmentez légèrement la quantité de benzodiazépine prise. Si l'intensité des symptômes diminue, c'est que vous êtes en sous-dosage, alors que si l'intensité des symptômes augmente, il est fort probable que vous viviez une intoxication médicamenteuse. Dans ce dernier cas, nous vous conseillons d'en référer immédiatement à votre médecin pour qu'il prenne les dispositions adaptées pour sevrer ce produit rapidement et en toute sécurité.

Lorsque deux benzodiazépines (ou plus) sont prises, il est important de savoir que les deux benzodiazépines possèdent les mêmes propriétés (même si elles les déploient de manières légèrement différentes) et qu'il est possible de ne prendre plus qu'une à une dose journalière équivalente à la dose quotidienne totale qui était prise avec les deux benzodiazépines. L'idée est de conserver la même dose journalière de benzodiazépine, mais en ne prenant plus qu'un produit (de préférence une benzodiazépine à demi-vie longue).

Une fois la dose de confort trouvée, il est essentiel de s'y stabiliser une à deux semaines avant d'entamer le sevrage à proprement parler. Cela permet de commencer le sevrage de la benzodiazépine dans de bonnes conditions.