

Affinage des règles de la méthode des 10%

Pourquoi affiner les règles de la méthode des 10% ?

En 2011, lors de la fondation du forum d'entraide au sevrage (<http://soutienbenzo.forumgratuit.org>), Thérèse a bien suivi les recommandations de sevrage établies par Ashton, et proposé des protocoles de sevrage suivant les règles de la méthode de 10%, à savoir des diminutions de 10% de la dose en cours tous les 14 jours. Mais avec les années d'expérience et d'observation, elle a réalisé que ces règles ne fonctionnaient pas pour tout le monde ou pour tous les types de sevrage.

Thérèse et les membres de son équipe se sont ainsi rendu compte que les règles de cette méthode n'étaient pas applicables par une grande majorité des personnes présentes sur le forum. En effet, en observant à la lettre les règles de 10% de diminution de la dose en cours tous les 14 jours, ces personnes expérimentaient des symptômes de manque les obligeant souvent à modifier le rythme de leur sevrage, notamment en réduisant le pourcentage de diminution de moitié. De plus, ils ont réalisé qu'il y avait un lien entre le pourcentage de diminution et la longueur des paliers de stabilisation et qu'il était important de le respecter pour ne pas expérimenter des symptômes de manque.

Voici, les conclusions que Thérèse a tirées de ces 7 ans d'observation quotidienne de centaines de sevrage :

Benzodiazépines à demi-vie longue : affinage du protocole de sevrage

Au début, je ne proposais pas de sevrage en dessous de 10% et 14 jours. Chez certains, ça roulait à peu près... Mais l'expérience d'autres m'a amenée à modifier ma façon de procéder. Je gardais toujours 10% et j'allongeais indéfiniment les paliers : sans résultats probants : ça faisait des sevrages qui bloquaient, qui traînaient, difficiles à vivre.

Je me suis posée des questions sur ces fameux 10% et j'ai relu Ashton. Elle parle de 10% et 14 jours OU 5% et 7 jours pour le Valium, une benzodiazépine à demi-vie longue. Il y avait donc une autre façon de procéder, plus douce!

Seulement voilà, 5% et 7 jours ça passait bien au début puis des symptômes de sevrage apparaissaient.

JP et moi, qui commençons nos expérimentations sur son sevrage, avons compris qu'il fallait 8 jours et pas 7 jours. Il y a donc un lien entre le pourcentage de diminution et la longueur de palier.

Au 8ème jour, le corps est en difficulté et il doit la passer! Au 9ème jour, la diminution fait du bien. CAR le BUT c'est de diminuer pour aller mieux.

Parfois, il faut allonger ce palier de 8 à 9 ou 10 jours... mais au delà de 14 jours, c'est inutile. La crainte amène parfois à vouloir allonger le palier et surprise : un palier qui se passait bien devient invivable en "lissant" alors qu'il fallait diminuer. Et la diminution donne la réponse : tout va de nouveau bien.

Nous avons aussi expérimenté des diminutions de 7% avec des paliers de 8 jours: au début ça passe bien, puis le corps s'essouffle et déclenche des symptômes de sevrage. Là aussi, il y a un lien entre le pourcentage de diminution et le nombre de jours de palier : 7% et 9 jours : tout va bien !

Au début nous avons fonctionné avec 7% et 9 jours: c'était une bonne alternative aux 10%, alliant la rapidité et l'efficacité. Car un sevrage qui traîne n'est pas bon psychologiquement! Mais un sevrage qui se fait cahin-caha n'est pas bon non plus !

Au bout d'un certain temps, j'ai abandonné ces 7% et 9 jours: ça restait un sevrage un peu hard quand même, même en allongeant un peu le palier.

D'après nos observations, il est bien que chacun teste sa longueur de palier, car cette dernière doit, également, en partie dépendre du métabolisme de chacun.

Au final, le pourcentage de diminution et la longueur de palier qui posent le moins de problème, c'est 5% de diminution avec des paliers de 8 jours : pas 7 jours mais 8 jours!!

En fonction du pourcentage de diminution, il semble y avoir un nombre de jours en dessous duquel il ne faut pas aller sous peine de symptômes. Peu allongent au-dessus de 8 jours.

Il doit y avoir là un point d'équilibre.

Ensuite, vers la fin du sevrage avec JP, nous nous sommes rendu compte qu'il fallait baisser le pourcentage de diminution à 3% et la longueur des paliers à 7 jours. Ce qui amène un vrai soulagement et apporte un vrai confort de sevrage.

Une diminution de 3% avec 6 jours de palier : ça ne passe pas !! Toujours ce rapport entre le pourcentage de diminution et la longueur de palier.

Et les cas avec des diminutions de 2% et 3/4 jours de palier ça existe aussi ! Ce sont des sevrages difficiles avec pleins de symptômes difficiles à gérer.

Il ne faut également pas descendre en dessous de 2% à cause du risque de l'entrée en tolérance.

Et les benzodiazépines à demi-vie courte alors ?

Calquer sur un sevrage avec 10% est une erreur. Il faut tenir compte de la vitesse d'élimination plus courte. Les meilleurs résultats sont observés avec des diminutions de 3% et 7 jours de palier (et même 5 jours de palier pour certains : à tester encore).