

Les constatations de JP

Une des clés de ce système est qu'il faut baisser vers la fin du palier alors que le plus souvent on lissait pour attendre l'accalmie. On est dans la pensée d'Ashton, pour améliorer, il ne faut pas augmenter les doses, mais bien les baisser. C'est dans la baisse douce mais régulière que l'on va sans doute diminuer les effets du sevrage, pas tous évidemment, mais un peu moins, c'est déjà beaucoup !

J'apporte des nuances :

- il faut lisser si le palier se passe cahin-caha depuis le début (lisser = allonger la longueur du palier)
- il faut baisser si en fin de palier ça va mal, alors que tout allait bien !

Les molécules à demi-vie courte

Pour les molécules à $\frac{1}{2}$ courte, des diminutions inférieures ou égales à 5 % sur des longs paliers sont sur le long terme source de difficultés. Pour remédier à ces difficultés, il conviendrait de commencer les diminutions d'une $\frac{1}{2}$ vie courte sur une base de 5% sur des paliers de 7 à 10 jours maximum.

En restant sur de trop longs paliers avec de petits pourcentages sans cesse modifiés le mécanisme de descente est fragilisé.

Il y a plus de marges avec les demi-vies longues. Mais si on opère le mécanisme de variations progressives, **les molécules à demi-vies longues vivent mieux que les courtes, ce qui plaide pour la substitution dès le départ.**

Une hypothèse peut se dégager sur la demi-vie courte, la régularité du pourcentage de diminution et de la longueur du palier prime sur le chiffre du pourcentage dans la limite de 10% et la durée des jours dans la limite de 14 jours. En revanche, cela veut dire aussi qu'**une régularité sur la base de 5% et 7 jours peut payer cash pour les vies courtes dès le démarrage!**

Attention le pourcentage max de sevrage (10%) est quasiment impossible sur toute la durée du sevrage. S'il est possible de le faire sur les 3 premiers mois, il faut ensuite passer sur du 7% puis sur les 6 derniers mois sur du 5 % et finir sur du 3%. C'est sur ce tempo que l'on y arrive et surtout que l'on en bénéficie en post sevrage. Je sais pour avoir testé à mes dépens et pour avoir accompagné beaucoup d'entre nous. Descendre sous les 2% engendre une dépendance et entraîne ensuite une fin de sevrage très compliqué. Il faut garder un rythme de sevrage. Ensuite, il y a aussi en baissant les pourcentages une nécessité absolue de réduire les jours de palier sinon les fins de paliers deviennent très hard. Cela je l'ai aussi constaté avec la miansérine.