

# Annexe I :

## Synthèse des protocoles de sevrage

---

Par Thérèse du forum SoutienBenzo

### Les benzodiazépines : règles de sevrage recommandées

Il est recommandé de procéder à une substitution et remplacer la benzodiazépine à demi-vie courte par une benzodiazépine à demi-vie longue (Lysanxia ou Valium).

#### Règles générales pour les benzodiazépines à demi-vie courte

Pourcentage de diminution recommandé : **3%**

Longueur des paliers recommandée : **7 jours**

#### Règles générales pour les benzodiazépines à demi-vie longue

Pourcentage de diminution recommandé : **5%**

Longueur des paliers recommandée : **8 jours**

#### Fin de sevrage des benzodiazépines à demi-vie longue

Pourcentage de diminution recommandé: **3%**

Longueur de palier recommandée: **7 jours**

#### Dose journalière à laquelle il est possible et recommandé d'arrêter le sevrage:

1.5 gouttes de Lysanxia (= 0.75 mg de Lysanxia)

1.5 gouttes de Valium (= 0.5 mg de Valium)

### Les antidépresseurs : règles de sevrage recommandées

#### Règles générales pour les antidépresseurs

Pourcentage de diminution recommandé : **entre 3% et 10%**

Longueur des paliers recommandée : **entre 12 jours et 30 jours**

Dans le cas des antidépresseurs, comme dans le cas des neuroleptiques, il faut veiller à avoir le moins de symptômes possibles, voire pas du tout...

### Les neuroleptiques : règles de sevrage recommandées

Comme expliqué plus haut, nous manquons de données et d'observations concernant les neuroleptiques. Par conséquent, les présentes recommandations sont à considérer avec une certaine prudence!

#### Règles générales pour les neuroleptiques

Pourcentage de diminution recommandé : **< 3%**

Longueur des paliers recommandée : **jusqu'à 35 jours**

Dans le cas des neuroleptiques, comme dans le cas des antidépresseurs, il faut veiller à avoir le moins de symptômes possibles, voire pas du tout...

Bien sûr **tout est modulable pour chacun!**

