

Figure 7. Guide de sevrage

Quelle sera la durée approximative du sevrage graduel?

Principal facteur : durée d'utilisation continue.

Durée d'utilisation	Durée approximative du sevrage
Une semaine ou deux	Cesser
De 2 semaines à 4 semaines	Demi- dose pendant une semaine, puis cesser
De 1 à 4 mois	Demi-dose, puis un quart de la dose pendant une à deux semaines chacun
De 4 mois à 2 ans	Graduel sur 2 à 6 mois
Plus de 2 ans	Graduel sur 2 à 12 mois

Autres facteurs

- Le type de médicament hypnotique (difficulté décroissante)
 - Benzodiazépines, antihistaminiques, agonsistes des récepteurs benzodiazépiniques (« z-drugs »), trazodone
- La dose
- Le contexte (patient très anxieux, soumis à plusieurs facteurs de stress, dont l'humeur est fragile ...)

Comment diminuer suite à un usage continu prolongé (plus de 4 mois)?

- Ne pas diminuer plus du quart de la dernière dose.
- Ainsi, la diminution sera plus rapide au début et ralentira graduellement
- Les dernières étapes sont souvent les plus difficiles même si les doses sont minimes
- Lorsque la plus faible posologie quotidienne possible a été atteinte, on introduit des nuits occasionnelles sans hypnotiques (voir l'exemple de calendrier de suivi du sevrage). On augmente graduellement la fréquence de ces nuits sans hypnotique.

Calendrier de suivi du sevrage

- Quand vous avez établi en collaboration, la durée approximative du sevrage, vous planifiez les étapes selon la flexibilité de dose du médicament, puis répartissez ces étapes sur le nombre de semaines prévues en les inscrivant sur le calendrier de suivi du sevrage.

S'ajuster

- Vous ajustez le rythme selon les circonstances, les symptômes de sevrage et les réactions du patient.
- Interrompre ou ralentir la diminution si nécessaire, mais éviter autant que possible d'augmenter la dose.