

BENZODIAZÉPINES COMMENT AIGILLER UN PATIENT VERS DES ALTERNATIVES ?

Il est fréquent de se retrouver face à un patient convaincu que les somnifères ou calmants seront la solution à ses problèmes.

Les benzodiazépines peuvent pourtant souvent être évités.



1/ QUESTIONNER & AIDER

- Quelles sont les difficultés qu'il rencontre ?
 - Pourquoi le patient s'attend-il à une prescription ?
 - En quoi pense-t-il que les médicaments seront bénéfiques pour lui ?
- ➔ **Le patient s'attend principalement à être écouté, soutenu, aiguillé.**

2/ INFORMER

> **Rappelez les risques et les limites des benzos**

- Effets secondaires : perte de mémoire, augmentation du risque de chute, somnolences diurnes, accoutumance et dépendance.
- Temps d'action limité : 1 à 2 semaines.



> **Conseillez une meilleure hygiène de vie et un bon rituel du coucher**



- Adopter une alimentation saine, pratiquer une activité physique régulière...
- Aller dormir lorsqu'on ressent la fatigue, aménager un bon environnement de sommeil, éviter les activités et aliments stimulants ainsi que l'usage de tablettes ou de smartphones avant le coucher...



3/ ALTERNATIVES

ET ACCOMPAGNEMENT SPÉCIFIQUE

Selon la sévérité de la situation, des alternatives non-médicamenteuses peuvent être proposées : meilleure hygiène du sommeil, psychothérapie, relaxation, phytothérapie...

Vous le savez, les benzodiazépines doivent être la toute dernière option.



BENZODIAZÉPINES COMMENT FAIRE FACE À UN PATIENT DÉPENDANT ?

Un sevrage reste possible
même dans les situations complexes.

PHASE 1

Aborder le problème

Osez aborder le sujet.

L'écoute, l'empathie sont les meilleures armes.

Montrez-lui que vous vous préoccupez
de sa situation, que vous cherchez à mieux
le comprendre et à l'aider.

N'hésitez pas à lui répéter vos conseils
et préoccupations, encore et encore.



PHASE 2

Faire « mûrir » le patient

Après l'information vient l'étape de la motivation.

Petit à petit, vous parviendrez à responsabiliser
le patient et à l'emmener vers la décision
d'arrêter les médicaments.

Pour que le sevrage réussisse, cette décision
doit être la sienne.



PHASE 3

Sevrer le patient

Lorsque le patient est prêt, préparez-le
en l'informant sur le processus qu'il entame et
proposez-lui un schéma de sevrage.

- L'arrêt des benzodiazépines ne se fait pas
du jour au lendemain, mais vous êtes là pour
l'accompagner (éventuellement en lui proposant
des alternatives non-médicamenteuses
en soutien).
- Impliquez-le dans cette démarche.

Pour plus d'informations, consultez le manuel d'aide
en ligne sur les somnifères et les calmants :
www.somniferesetcalmants-manuelaide.be