

....., le .....

Chère Madame, Cher Monsieur .....,

Je vous prescris maintenant depuis un certain temps du ..... et du

....., des médicaments de la classe des benzodiazépines. Je souhaiterais envisager avec vous un changement dans cette routine de prescription, en s'appuyant notamment sur les informations que je vous communique dans ce courrier.

En effet, nous sommes de nombreux médecins généralistes à s'inquiéter aujourd'hui de la prise à long terme de ces médicaments, tout d'abord parce que notre organisme peut s'y accoutumer. Cette accoutumance modifie leurs effets et, surtout, diminue leur efficacité. Ces comprimés ou capsules peuvent donc s'avérer addictifs, ce qui se vérifie par la difficulté de les arrêter. Il arrive ainsi d'être confronté à des angoisses ou à de l'insomnie lors de l'arrêt : il s'agit bien de symptômes de sevrage, qui n'ont rien avoir avec les symptômes qui étaient présents au début du traitement. Heureusement, ils ne sont que passagers.

À côté de cela, les benzodiazépines ont d'autres inconvénients. Ceux qui en prennent ont un risque plus élevé d'accidents et ces médicaments peuvent aussi avoir un effet négatif sur la mémoire.

Nous pourrions donc prévoir de diminuer progressivement la prise de ..... et de ..... et, si possible, de l'(les) arrêter complètement.

Votre organisme devra s'habituer à la nouvelle situation, ce qui peut temporairement provoquer de l'agitation, des tensions ou un mauvais sommeil. C'est la raison pour laquelle je vous propose d'en parler ensemble afin de planifier ce changement d'habitude. En effet, si vous ressentiez ces symptômes, il serait important de persévérer, car au fil du temps ils disparaîtront spontanément et vous vous sentirez mieux. En diminuant très progressivement la prise de votre médicament, nous réduirons au maximum le risque de voir ces symptômes apparaître. Ainsi, nous préparerons un programme par paliers, chaque semaine. La dernière étape pourrait être de ne prendre vos comprimés que si vous devez faire quelque chose qui vous contrarie beaucoup. Une fois que vous aurez commencé à restreindre la prise de votre médicament, vous vous sentirez sans doute capable de le stopper complètement. De nombreuses personnes qui ont réussi à s'en passer se sentent beaucoup mieux que lorsqu'elles prenaient ce type de traitement.

J'espère que cette lettre vous aura motivé à reconsidérer la prise de ce.s médicament.s. Dans un mois environ, je vous enverrai une invitation à prendre rendez-vous à ma consultation. Si cela vous convient, nous pourrons alors en parler ensemble.

Cordialement,