

Chère Madame, Cher Monsieur .....

Je vous prescris maintenant depuis un certain temps du ....., médicament de la classe des benzodiazépines (somnifères et calmants). Par cette lettre, je souhaiterais vous informer que la communauté médicale considère défavorable la prise de ces médicaments à long terme.

Il est conseillé de les diminuer progressivement et, si possible, de les arrêter à terme. Par ce courrier, j'aimerais vous y encourager. Même si vous ne percevez pas la prise de ces médicaments comme un problème, il reste néanmoins recommandé d'en cesser la consommation.

### POURQUOI ARRÊTER ?

Au début, ces produits ont un effet bénéfique en cas d'insomnie et d'angoisse. Il est toutefois déconseillé de les prendre dans la durée parce que l'organisme a tendance à facilement s'y accoutumer. Après quelques semaines, ces médicaments ne fonctionnent plus aussi bien qu'au début de leur prise régulière. Qui plus est, ce type de traitement peut avoir des effets négatifs sur la mémoire et la concentration et augmente le risque de chute ou d'accident. Surtout chez les personnes âgées, cela peut avoir de graves conséquences (comme, par exemple, une fracture de la hanche). Après avoir arrêté de prendre un somnifère ou un calmant, les personnes qui l'ont fait ont souvent les idées plus claires et une meilleure qualité de vie.

### COMMENT ARRÊTER ?

Je vous conseille donc de diminuer progressivement la prise de..... et si possible de le stopper complètement à terme. Il est possible de faire cette démarche par soi-même. Dans ce cadre, il est très important de progresser par petits paliers en réduisant à chaque fois la dose. N'oubliez pas que votre organisme doit s'habituer à la nouvelle situation, ce qui peut temporairement provoquer de l'agitation, des tensions ou un mauvais sommeil. Si vous ressentez ces symptômes, prenez contact avec moi : nous verrons comment vous aider à traverser cette étape, car au fil du temps, ces désagréments vont disparaître et vous vous sentirez mieux.

En réduisant très progressivement la prise de ce médicament, vous minimisez le risque de voir ces symptômes apparaître. Vous pouvez tester le schéma suivant : 25 % de la dose quotidienne en moins toutes les 2 ou 4 semaines, suivant les effets ressentis. Si vous parvenez à restreindre ainsi votre dose, vous vous sentirez sans doute capable d'arrêter tout à fait. De nombreuses personnes qui ont réussi à s'en passer se sentent beaucoup mieux que lorsqu'elles prenaient tous les jours ce type de médicaments.

Si vous pensez que vous n'y arriverez pas seul, je vous invite à prendre rendez-vous pour une consultation au cours de laquelle nous discuterons ensemble de votre situation et nous pourrons élaborer un plan de sevrage adapté au mieux à vos besoins. Si le problème qui a donné lieu à la prescription de ce médicament persiste toujours, nous pourrons aussi réfléchir à d'autres traitements ou solutions.

J'espère que cette lettre vous aura motivé à revoir la façon de prendre ce médicament et vous amène à envisager une réduction ou un arrêt.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.

Cordialement,