

Lieu, date

Chère Madame/ Cher Monsieur

Je vous prescris maintenant depuis un certain temps du groupe des benzodiazépines (sommifères et calmants). Par cette lettre, j'aimerais vous informer du fait que la communauté médicale considère comme inquiétante la prise de ces médicaments à long terme.

Il est conseillé de progressivement les diminuer et d'éventuellement les arrêter à terme. Par cette lettre, j'aimerais vous y aider. Même si vous ne ressentez pas la prise de ces médicaments comme un problème, il reste néanmoins conseillé d'arrêter de les prendre.



POURQUOI ARRÊTER ?

Au début, ces produits ont un effet bénéfique sur les problèmes d'insomnie et d'anxiété. Il est toutefois déconseillé de les prendre à long terme parce que l'organisme a tendance à facilement s'y accoutumer. Qui plus est, après quelques semaines, ces médicaments ne fonctionnent plus aussi bien qu'au début de leur prise. Ces médicaments peuvent aussi avoir des effets négatifs sur la mémoire et la concentration et augmentent le risque de chute et d'accident. Surtout chez les personnes âgées, cela peut avoir de graves conséquences (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 des idées plus claires et une meilleure qualité de vie.



COMMENT ARRÊTER ?

Je vous conseille donc de progressivement diminuer la prise de..... et si possible de l'arrêter complètement. Vous pouvez essayer de le faire seul, chez vous. Dans ce cadre, il est très important de progresser par très petites étapes. 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, essayez de tenir malgré tout, car au fil du temps, ils vont disparaître spontanément et vous vous sentirez mieux.

En diminuant très progressivement la prise de votre médicament, vous réduisez au maximum le risque de voir ces symptômes apparaître. Essayez, par exemple, de les diminuer tous les mois (par exemple 25 % en moins toutes les 2 ou 4 semaines). Si vous arrivez à diminuer ainsi votre dose, vous vous sentirez aussi peut-être capable d'arrêter tout à fait. De nombreuses personnes qui ont réussi à arrêter se sentent beaucoup mieux que lorsqu'elles prenaient leur médicament.

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

J'espère que cette lettre vous aura stimulé à diminuer la prise de votre médicament.

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

Cordialement,

.....