

Symptômes de sevrage de A à Z

Groupe de soutien créé par Laura Lodano

<https://withdrawal.theinnercompass.org/page/withdrawal-symptoms-z>

Bien qu'elle soit loin d'être complète, cette liste de A à Z des symptômes de sevrage des médicaments psychiatriques est le fruit de nombreuses années d'accumulation de rapports anecdotiques émanant de la communauté des personnes non spécialisées dans le sevrage.

TWP souhaite exprimer sa profonde gratitude à Baylissa Frederick et au travail du professeur Heather Ashton - leurs années de travail ont contribué de manière significative à l'élaboration de cette liste. Un grand nombre de ces symptômes ne sont pas documentés sur les étiquettes des médicaments, dans les études sur les médicaments et dans les contextes cliniques, mais dans les communautés en ligne, ils sont régulièrement documentés et discutés par des personnes qui sont en train de se débarrasser de leurs médicaments. (Bien entendu, bon nombre des expériences mentionnées dans cette liste ne sont pas seulement des symptômes de sevrage de médicaments psychiatriques, mais aussi des effets indésirables connus de la prise de médicaments psychiatriques). De nombreuses personnes - en particulier celles qui procèdent à un sevrage progressif et suivent des protocoles de sevrage minutieux conformes aux messages de l'organisme - ne ressentent que peu ou pas de ces symptômes ; cependant, beaucoup en ressentent au moins quelques-uns. Compte tenu de l'étrangeté, de l'inconfort, de la confusion, de la peur ou de la douleur que ces symptômes peuvent parfois susciter, nombre d'entre nous en cours de sevrage ont trouvé incroyablement soulageant d'apprendre que leurs symptômes de sevrage sont bien réels et qu'ils sont loin d'être les seuls à les ressentir !

(professeur Heather Ashton <https://nonauxbenzodiazepines.wordpress.com/2007/10/07/dr-heather-ashton-comment-diminuer-benzodiazepines/>)

les-schizonaut.es.fr

Mise en garde – avertissement

Les symptômes de sevrage de médicaments psychiatriques rapportés par des non-spécialistes et les techniques d'adaptation énumérées sur notre site web ont pour but de fournir des informations générales et d'améliorer la compréhension. Cependant, pendant le sevrage, il est possible de développer des problèmes de santé non liés et

éventuellement graves qui produisent des symptômes qui semblent seulement similaires aux symptômes de sevrage, et le sevrage lui-même peut parfois causer de graves problèmes physiques. Si vous avez des problèmes de santé physique qui vous inquiètent, il est toujours important de consulter un professionnel de la santé bien informé. En même temps, il est essentiel de savoir que les symptômes de sevrage peuvent parfois être mal diagnostiqués et ensuite traités - souvent avec des médicaments supplémentaires - comme des problèmes de santé non liés.

SYMPTOMES DE SEVRAGE DE A - Z

A (17) B (11) C (10) D (15) E (10) F (11) G (6) H (12) I (10) J (5) L (4) M (8) N (7) O (3) P (9) R (5) S (16) T (17) U (2) V (3) W (4) Z (1)

A (17 symptômes)

(<https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/a>)

Achiness - douleurs sourdes

[les-schizonautes.fr](https://www.les-schizonautes.fr)

Des douleurs sourdes et sourdes dans tout le corps

- **Muscles douloureux**
- **Ressentir des douleurs constantes et sourdes**
- **Avoir l'impression que vos muscles ont été surmenés**
- **Vous pourriez même avoir reçu un diagnostic de « fibromyalgie »**

Adrenal problems - Problèmes surrénaux - **Cortisol élevé** Le cortisol « monte » au premier réveil (cœur battant, bouffées vasomotrices, sentiment de panique) -(Un médecin peut suggérer de prendre des suppléments surrénaux ; cependant, de nombreuses personnes dans la communauté du sevrage rapportent que cela peut souvent compliquer le sevrage des médicaments psychiatriques. On dit que le temps est souvent ce qui aide les problèmes surrénaux induits par le sevrage à se résoudre d'eux-mêmes.)

<https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/adrenal-problems>

Problèmes surrénaux

((Voir aussi « Réponse de combat ou de fuite » et « Attaque de panique »))

- **Une poussée d'énergie nerveuse extrême et intense associée soit à un déclencheur, soit sans raison apparente Augmentation de la fréquence cardiaque, des palpitations, de la tension artérielle, des tremblements des mains**
- **Trop alerte, nerveux, moite, en sueur - Un goût métallique dans la bouche**
- **Augmentation de la glycémie et du métabolisme**

- Une fois la poussée dissipée, vous pourriez avoir des frissons ou avoir froid.
- Pour beaucoup, ces poussées sont pires dès le matin, au réveil.

les-schizonautes.fr

Montées d'adrénaline

Lors de la réduction d'un médicament psychiatrique, il n'est pas rare de ressentir des poussées d'adrénaline. Généralement, les personnes en sevrage décrivent ce symptôme comme une sensation extrêmement intense de « combat ou fuite », semblable à une crise de panique. Cette expérience peut inclure des battements de cœur, une respiration accélérée et des étourdissements, suivis ensuite d'une agitation. Certaines personnes trouvent que ce symptôme peut apparaître après des facteurs de stress, même très mineurs. D'autres découvrent que cela peut même se produire après avoir mangé un repas.

Agression --- <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/aggression>

Se sentir argumentatif (revendicatif), en confrontation, conflictuel et en colère - se sentir plein d'hostilité , même sans provocations -Se sentir « excité »

TECHNIQUES D'ADAPTATION QUI PEUVENT AIDER À GÉRER CE SYMPTÔME DE SEVRAGE

auto hypnose - <https://withdrawal.theinnercompass.org/coping/self-hypnosis>

<https://www.wikihow.com/Perform-Self-Hypnosis>

Agitation

Se sentir agité et incapable de rester assis -Avoir un sentiment « d'angoisse »

Avoir besoin de se déplacer constamment

Agoraphobie -- Peur extrême de se trouver dans un espace public ou bondé. Inquiétude à l'idée d'être piégé dans un endroit ou une situation où il serait difficile de s'échapper - **Peur des espaces ouverts et de la vie à l'extérieur, restant souvent confiné à la maison** - Peur d'avoir des crises de panique ou d'autres symptômes de sevrage difficiles dans des endroits inconnus - Peur de voyager dans les transports publics

EMDR - EFT - NATURE - FORÊT

Air hunger Faim d'air

Une sensation d'essoufflement, comme si tu manquais d'air- Difficulté à respirer -L'impression de devoir bâiller tout le temps

Akathisie

Un état d'agitation, de détresse et d'agitation léger à incroyablement grave ou insupportable.

Agitation intérieure légère, modérée ou sévère ou agitation intérieure pouvant être accompagnée d'une peur légère à extrême

Sentiments de « chatouilles » ou de « cris » intérieurs "comme si mes entrailles étaient "pressées"

"C'est comme avoir de l'herbe à puce à l'intérieur de mon corps et ne pas pouvoir me démanger"

Besoin impérieux de bouger constamment vos membres ou tout votre corps, y compris en vous tordant, en faisant les cent pas ou en vous balançant d'avant en arrière. Vouloir sortir de votre peau ou vous arracher la

peau- Avoir l'impression que l'intérieur de votre corps vibre - Avoir l'impression qu'il y a des insectes qui rampent sous votre peau

Se sentir complètement emprisonné dans son corps, conduisant souvent à une panique grave, à un désespoir ou à un désespoir

Combien de temps durera l'akathisie induite par le sevrage ?

Les membres de la communauté du sevrage ont découvert que l'akathisie induite par le sevrage, même la plus extrême et la plus insupportable, n'est pas permanente et finit par se résoudre d'elle-même, une fois que le système nerveux central d'une personne a eu suffisamment de temps pour se rétablir.

Technique d'adaptation qui peut aider à gérer ce type de sevrage

conseils rapides -<https://withdrawal.theinnercompass.org/coping/withdrawal-induced-akathisia-quick-tips>

Technique de libération émotionnelle (EFT) cousine de l'acupuncture

<https://withdrawal.theinnercompass.org/coping/emotional-freedom-technique-eft>

[les-schizonautes.fr](https://www.les-schizonautes.fr)

Colère/Rage

Sentiment de contrariété qui dégénère rapidement en colère totale

• *Sentiment de rage intense et inexplicquée*

• *Crises de colère et perte de colère sans cause apparente*

• *Sentiment de colère impérieux accompagné d'une envie d'être violent ou de s'en prendre à quelqu'un - En règle générale, les gens déclarent se sentir facilement ennuyés et de plus en plus intolérants, ressentir de la rage ou même ressentir le besoin d'être violents -- Emdr – respiration – écrire son journal*

Contre la colère

Certains trouvent utile d'essayer de distraire ou de contre leurs sentiments de colère en s'engageant dans des activités apaisantes telles que la méditation , marcher en plein air , prendre un bain , etc. - EMDR

Ataxie -- Perte de contrôle des mouvements corporels.

(Voir aussi « Problèmes d'équilibre/Étourdissements », où vous trouverez une description plus détaillée de ce symptôme de sevrage) *Problèmes d'équilibre et de contrôle des mouvements - Ressentir un manque de coordination - Sentiment de « bateau » comme si vous étiez en mer - Avoir l'impression de « couler » lorsque vous vous allongez - « Les tours » Les jambes, les bras, les mains, les doigts, tout le corps et la parole peuvent être affectés*

Apathie -- (Voir aussi 'Anhédonie')

<https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/apathy>

• *Manque de sentiment de motivation*

• *Manque d'intérêt ou de préoccupation pour soi-même ou pour les autres*

• *Se sentir émotionnellement plat, socialement retiré*

• *Vouloir s'en soucier mais ne pas pouvoir le faire*

Maladies auto-immunes (apparition)

Certaines personnes ont signalé l'apparition de maladies auto-immunes telles que la *maladie de Hashimoto* lors du sevrage d'un médicament psychiatrique.

B

(11) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/b>

Mal au dos <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/back-pain>

[les-schizonautes.fr](https://www.les-schizonautes.fr)

Acupression - Comme l'acupuncture, les techniques d'acupression sont basées sur la carte de la médecine chinoise des canaux invisibles du corps humain à travers lesquels l'énergie vitale (appelée chi ou ki) circule

Bain de sel d'Epsom -- **Massage** – **Réflexologie** - **Thérapie cranio-sacrée**

- **Humeur dépressive**

Humeur basse et lourde - Effet plat - Se sentir démotivé et désespéré

Sentiment que vous devez souffrir d'une « condition sous-jacente » de « dépression majeure » en plus du sevrage parce que votre douleur émotionnelle est si grande

Désensibilisation et retraitement des mouvements oculaires (EMDR) -

Qu'est-ce que la méditation guidée ? <https://withdrawal.theinnercompass.org/coping/guided-meditation> : La méditation guidée, dans laquelle quelqu'un donne des instructions verbales - via un enregistrement audio, une vidéo ou en personne - est conçue pour aider à atteindre des objectifs tels que ceux-ci, parfois grâce à l'utilisation de l'imagerie mentale et de la visualisation pour créer des perceptions sensorielles du goût, de l'odorat, la vue, le toucher, le mouvement et l'ouïe

Problèmes d'équilibre/Étourdissements

Il est courant que les personnes ressentent des problèmes d'équilibre, des étourdissements ou des vertiges comme symptôme du sevrage des médicaments psychiatriques. En règle générale, les gens déclarent se sentir étourdis, instables ou étourdis. Parfois, on peut avoir l'impression que l'environnement tourne. Certaines personnes ont également des nausées lorsque ce symptôme est présent. Ces symptômes de sevrage peuvent être si graves que certaines personnes sont incapables de quitter leur lit.

Incontinence vésicale/urinaire

Blépharospasme

Contractions involontaires des paupières.

Ventre gonflé

Avoir le ventre gonflé est un phénomène courant chez beaucoup de personnes qui cessent de prendre des médicaments psychiatriques. On pense que les rôles que jouent le GABA et la sérotonine dans l'intestin – et l'impact des médicaments psychiatriques, en particulier les benzodiazépines et les antidépresseurs, sur ces neurotransmetteurs – expliquent en partie pourquoi il s'agit d'un symptôme si fréquemment signalé. En règle générale, les gens signalent un ventre et un abdomen très gonflés ou ballonnés, parfois si gonflés qu'ils « semblent enceintes de neuf mois ». Ceci s'accompagne souvent de gaz, de reflux, de crampes, de diarrhée ou de constipation. Les individus signalent également une prise de poids. Certains décrivent une aggravation des symptômes après avoir mangé un repas

Bas des jambes, pieds et mains enflés

- Paupières et visage gonflés
- D'autres zones de votre corps peuvent également être enflées

Vision floue

Vision floue et brumeuse pouvant affecter un œil ou les deux

- Problèmes de lecture ou de vision en général
- Des flotteurs, des halos autour de la lumière et des éclairs de lumière peuvent également être présents

Changements de température corporelle

Fluctuations de la température de votre corps - Se sentir extrêmement chaud et incapable de se sentir frais
Sensation de froid extrême avec incapacité à se réchauffer - Frissons avec sueurs - Transpiration abondante
- Sueurs nocturnes

Intolérances alim – Rôle de la nutrition dans la guérison - <https://withdrawal.theinnercompass.org/page/role-nutrition-optimizing-healing-during-psychiatric-drug-withdrawal-0>

Brouillard cérébral/brouillard cognitif - <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/brain-fogcognitive-fog>

Clarté mentale réduite et sentiment de confusion mentale

- Avoir l'impression de tout observer à travers un nuage ou sous l'eau
- Sentiment d'espace, de manque de concentration, d'oubli
- Incapable de se concentrer ou d'absorber des conversations, des écrits ou d'autres sources d'informations
- Avoir l'impression que votre cognition est piégée dans la boue, ralentie, retardée

Technique d'adaptation qui peut aider à gérer ce type de sevrage

Brouillard cérébral/brouillard cognitif induit par le sevrage : conseils rapides

<https://withdrawal.theinnercompass.org/coping/withdrawal-induced-brain-fogcognitive-fog-quick-tips>

Les exercices de mise à la terre seraient utiles. Il est suggéré que s'asseoir dehors dans la nature soit particulièrement utile pour se sentir connecté.

EFT : Qu'est-ce que l'EFT ?

La technique de liberté émotionnelle (EFT ou Tapping) est une pratique liée à l'acupression qui emprunte au système méridien énergétique de la médecine chinoise ancienne. Il s'agit d'utiliser le bout des doigts pour tapoter des points particuliers du visage, du corps et des mains tout en se répétant certaines déclarations. Les praticiens de l'EFT affirment qu'elle peut aider à soulager les difficultés émotionnelles, mentales ou physiques en libérant l'énergie bloquée dans le corps. --VIDEO-<https://www.youtube.com/watch?v=pAclBdj20ZU>

Un grand nombre de personnes dans la communauté du sevrage ont rapporté que l'EFT était une ressource utile vers laquelle se tourner lorsque des émotions douloureuses comme l'anxiété émergent au cours du parcours de guérison. On ne sait pas pourquoi c'est le cas, mais certains disent également que l'EFT peut aider à rendre les difficultés physiques et mentales intenses moins accablantes, ou que le fait de tapoter peut les aider à être présents et à se sentir ancrés.

Peut-être plus important encore, restez patient avec le processus et soyez doux avec vous-même. Votre cerveau travaille dur pour guérir et ces problèmes induits par le sevrage se résoudreont avec le temps !

Troubles de la mémoire <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/memory-impairment>

Avoir une perte de mémoire à court et/ou à long terme - « Lacunes de mémoire »

[les-schizonautes.fr](https://www.les-schizonautes.fr)

Incapable de se souvenir d'événements spécifiques ; trous de mémoire - Problèmes de mémoire de rappel (souvent, rappel de mots) J'ai souvent l'impression que quelque chose est « au bout de votre mémoire »

Assurez-vous de donner à votre corps autant de repos et de sommeil qu'il en a besoin ; beaucoup de gens pensent que cela est crucial pour aider le cerveau à guérir.

De nombreuses personnes qui ont guéri de médicaments psychiatriques se souviennent de la façon dont elles ont surmonté des symptômes cognitifs difficiles et constatent qu'avec [les jeux cérébraux et les activités comme le Sudoku, les mots croisés, les puzzles, les jeux de mots, etc. la fonction cérébrale devient progressivement plus forte.](#)

Sensations cérébrales/Zaps cérébraux

(Voir aussi « Paresthésie ») Impression que votre cerveau bouge dans votre tête, « sloshing cérébral »

Avoir l'impression que des insectes rampent dans votre tête

Sensations de picotements, à-coups, zaps ou courants électriques dans la tête

Douleur brûlante

[Technique d'adaptation qui peut aider à gérer ce type de sevrage](#)

Sentiment d'être brûlé sur n'importe quelle partie de votre corps **Souvent ressenti sur les épaules, le cuir chevelu, le dos, les mains et les pieds** - Pour certains, cela peut être constant ; pour d'autres, intermittent

Les douleurs brûlantes ou brûlantes, y compris au niveau des nerfs, sont une expérience courante lors du sevrage des médicaments psychiatriques. Personne ne sait exactement pourquoi ce symptôme particulier apparaît, mais on pense en partie qu'il est dû à des nerfs temporairement surexcités. Certaines personnes ont rapporté avoir eu l'impression que la peau de certaines ou de toutes les parties de leur corps était en feu, roussie ou brûlée, ou comme si elles étaient torturées par la chaleur ou maintenues contre des charbons ardents. D'autres ressentent une douleur brûlante constante dans les doigts, les mains et les pieds

<https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/burning-pain>

Certaines personnes rapportent qu'un bain frais, un coussin frais ou un coussin de glace peuvent apporter un soulagement temporaire. Cependant, d'autres trouvent que l'eau à n'importe quelle température peut avoir un effet intensifiant.

<https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/c>

les-schizonautes.fr

Sensibilités chimiques

Réactions légères à graves aux produits chimiques et aux solvants, notamment les pesticides, la peinture fraîche, les nouveaux tapis, la fumée, les gaz d'échappement des véhicules, les savons, les shampoings, les assainisseurs d'air et les produits de nettoyage.

Des réactions peuvent survenir après l'inhalation, le contact ou l'ingestion de substances
Nausées ou maux de tête causés par de fortes odeurs ou parfums chimique

Frissons

Sentiment « au-delà du froid », sensation de froid, sensation de frissons

- Avoir des frissons mais pas de fièvre, parfois dans une zone spécifique de votre corps ou dans tout le corps
- Rien de chaud ne sert à rien (par exemple une couverture chauffante, une bouillotte, des boissons chaudes)

Brouillard cognitif/Brouillard cérébral

(Voir « Brouillard cérébral/Brouillard cognitif » pour une description plus détaillée de ce symptôme de sevrage ainsi que des conseils utiles.)

- Clarté mentale réduite et sentiment de confusion mentale
- Avoir l'impression de tout observer à travers un nuage ou sous l'eau
- Sentiment d'espace, de manque de concentration, d'oubli
- Incapable de se concentrer, de traiter ou d'absorber des conversations, des écrits ou d'autres sources d'informations
- Avoir l'impression que votre cognition est piégée dans la boue, ralentie, retardée
- Confusion induite par le sevrage : conseils rapides**
- <https://withdrawal.theinnercompass.org/coping/withdrawal-induced-confusion-quick-tips>
- Certaines personnes trouvent utile de réserver les tâches qui nécessitent de la concentration et de l'intention pendant des périodes de réflexion plus claire, plutôt que d'essayer de les accomplir lorsqu'elles se sentent particulièrement submergées par la confusion.

problème de lecture - Rassurez-vous : avoir des difficultés cognitives au milieu d'un sevrage de médicaments psychiatriques est incroyablement courant. Plus vous trouvez un moyen d'accepter que ces défis sont là, aussi frustrants et préoccupants qu'ils puissent être, plus vous découvrirez peut-être que vous pourrez coexister avec eux jusqu'à ce qu'ils disparaissent.

<https://withdrawal.theinnercompass.org/coping/withdrawal-induced-readingcomprehension-problems-quick-tips>

Des problèmes de communication

Sentiment d'incapacité à s'exprimer verbalement - Avoir l'impression de perdre une étape cruciale entre la pensée et ce qui sort de votre bouche -- Sentiment d'incapacité à prononcer des phrases cohérentes ou à articuler des pensées cohérentes

comme si vous divaguiez, « preniez une tangente », etc. Des difficultés avec la mémorisation des mots (voir aussi « Problèmes de mémoire ») Se sentir hyper conscient de vous-même en train de parler, au point que cela vous distrait ou vous fait dévier du chemin -

les-schizonautes.fr

Problèmes de concentration -- <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/concentration-problems>

Beaucoup trouvent qu'il est utile de se fixer des attentes raisonnables pendant le processus de guérison, en abandonnant les tâches qui ne sont pas absolument nécessaires et en se concentrant uniquement sur celles qui sont essentielles.

Les gens décrivent souvent être facilement distraits et incapables de se concentrer, avoir du mal à suivre les conversations, avoir du mal à lire un livre, négliger et être confus par des détails qui étaient auparavant simples à comprendre et ne pas être en mesure d'accomplir des tâches. Les gens rapportent que leur vie est chaotique et désorganisée

Confusion

Manque de clarté dans la pensée

- **Les tâches simples sont difficiles ou écrasantes**
- **Incapable de déchiffrer des instructions ou de suivre des instructions simples**
- **Se sentir désorienté ou comme si vous veniez de vous réveiller d'un rêve**

En règle générale, les gens signalent un sentiment de désorientation, une incapacité à penser clairement, des pensées désorganisées, des difficultés à exécuter des tâches simples, des difficultés à prendre des décisions ou un mauvais jugement ou un mauvais contrôle de leurs impulsions.

Constipation

Difficulté à déféquer ou selles peu fréquentes

- **Les selles ressemblent à des granulés, grumeleuses et dures**

Sensations de rampement sur ou sous la peau/Formication

(voir aussi 'Akathisia' pour plus de détails)

- **Sentiment comme si des fourmis ou d'autres insectes rampaient sur (ou sous) la peau**
- **Peut provoquer des démangeaisons et même des douleurs**

Des articulations qui grincent

Les articulations grincent avec le mouvement

- **Bruit de craquement ou de claquement dans le cou, les bras, le dos et les hanches**

Avoir des larmes sans pouvoir identifier un déclencheur spécifique

- Pleurs fréquents sans raison apparente
- Fondre en larmes et pleurer de façon incontrôlable
- J'ai l'impression que tu es sur le point de pleurer quand tu essaies de parler

Parmi les nombreux symptômes de sevrage courants, les crises de pleurs et les pleurs peuvent être parmi les plus embarrassants et les plus inconfortables à ressentir. De nombreuses personnes décrivent des pleurs incontrôlables et excessifs, parfois plusieurs fois par jour. Souvent, les pleurs ou les pleurs surviennent sans raison apparente.

[les-schizonautes.fr](https://www.les-schizonautes.fr)

D (15)

Délire

Se sentir très confus et incapable de penser -Avoir l'impression de ne pas avoir vraiment conscience de ce qui se passe autour de vous - Ne pas savoir où tu es ni qui tu es -Déambulation, difficulté à parler ou discours qui n'a pas de sens _

Problèmes dentaires

Douleur dans le nerf dentaire ou dans tous les nerfs de vos dents et de vos gencives

- La douleur irradie parfois sur tout le visage
- Impression d'avoir des abcès des gencives mais aucun à l'examen - Récession des gencives

Dépersonnalisation

Avoir l'impression que vos émotions et vos pensées ne sont pas réelles ou qu'elles appartiennent à un étranger, ou avoir l'impression de n'avoir aucun sens de vous-même.

La dépersonnalisation est un symptôme normal du sevrage des médicaments psychiatriques. Généralement, cela est décrit comme l'expérience de se sentir déconnecté ou détaché de vous-même ou de votre corps. Vous pourriez avoir l'impression de vous observer à distance sans aucun sentiment de contrôle, ou comme si vous étiez un spectateur de votre propre vie sans lien avec un véritable sentiment de vous-même.

Humeur dépressive <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/depressed-mood>

Humeur basse et lourde

- Effet plat
 - Se sentir démotivé et désespéré
 - Sentiment que vous devez souffrir d'une « condition sous-jacente » de « dépression majeure » en plus du sevrage parce que votre douleur émotionnelle est si grande
- acupression - EMDR - acupuncture - Reiki (<https://withdrawal.theinnercompass.org/coping/reiki>)

Sautes d'humeur : L'exercice, qu'il soit doux ou rigoureux, selon vous et ce que votre corps vous dit, peut être un moyen très utile d'atténuer l'intensité des sautes d'humeur et d'aider à cultiver un sentiment

Déréalisation

Avoir l'impression que votre environnement n'est pas réel ; comme si tu vivais dans un rêve ou dans une bulle.

Diarrhée

Selles molles et liquides fréquentes

- Évacuation explosive des intestins

Problèmes digestifs

Flatulences, crampes, ballonnements

Avoir des problèmes d'estomac qui peuvent même vous amener à demander de l'aide (et éventuellement vous retrouver avec un diagnostic de « syndrome du côlon irritable

Vertiges/problèmes d'équilibre

Se sentir instable sur ses pieds

- Avoir l'impression que la pièce tourne même lorsque vous êtes assis ou allongé
- Se sentir ivre ou comme si vous étiez sur un bateau
- Incapable de marcher en ligne droite - Les techniques d'ancrage qui n'impliquent pas de mouvement seraient efficaces pour gérer les étourdissements ou les vertiges.

Rêves

Avoir des rêves thématiques vifs et récurrents

- Faire des cauchemars avec des images dérangeantes
- Incapable de rêver (ou de se souvenir de ses rêves) après avoir rêvé pendant de nombreuses années

Toux sèche

Avoir une toux improductive (sans mucosités)

- Toux de façon incontrôlable et sensation d'étouffement

[les-schizonautes.fr](https://www.les-schizonautes.fr)

Des nausées sèches

Vomissements improductifs

- Bâillement

Bouche/gorge sèche

Une sensation constante de bouche sèche ou de manque de salive

- Sensation d'avoir la gorge très sèche et d'**avoir besoin de boire beaucoup d'eau** -

Peau sèche

les-schizonautes.fr

La peau est très sèche et démange

- Dans les cas graves, votre peau se brise ou même se décolle

Dyspepsie

Avoir un inconfort gastrique

- Sensation de ballonnement, souvent accompagnée de brûlures d'estomac, d'éructions et de reflux acide
- Se sentir rassasié après avoir mangé, même si c'est très peu

Dysphagie

Avoir des difficultés à avaler

- Douleur ou inconfort en avalant

Pleurs -

Avoir des larmes sans pouvoir identifier un déclencheur spécifique -Pleurs fréquents sans raison apparente

Fondre en larmes et pleurer de façon incontrôlable -J'ai l'impression que tu es sur le point de pleurer quand tu essaies de parler

EEE (10) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/e>

Problèmes d'oreille

Avoir l'impression que votre oreille est bouchée ou qu'il y a un corps étranger dans votre oreille

- Douleur et autres sensations dans votre oreille
- Avoir l'impression d'être partiellement sourd

Œdème/rétention d'eau

Avoir du liquide dans les tissus corporels, des pieds enflés et/ou des gonflements

Sensations de chocs électriques/Zaps

Sensation de courant électrique zapping incontrôlable votre cerveau

- Avoir l'impression d'être choqué par des décharges électriques qui parcourent votre corps
- Peut affecter n'importe quelle partie de votre corps

Hypersensibilité électromagnétique

Remarquer que vous vous sentez incroyablement sensibilisé aux appareils ou signaux électromagnétiques (par exemple, lorsque vous tenez un téléphone portable près de votre tête, vous ressentez une brûlure, des picotements, une douleur sourde, etc.)

les-schizonautes.fr

Émoussement émotionnel

Incapacité à ressentir vos émotions, qu'elles soient positives ou négatives

- Être déconnecté des sentiments authentiques
- Se sentir totalement plat et engourdi

Problèmes endocriniens

Gonflement des seins

- Perte du cycle menstruel
- Hypothyroïdie
- Niveaux de cortisol élevés
- Niveaux de prolactine élevés
- Autres résultats de tests hormonaux anormaux

Problèmes œsophagiens

Spasmes œsophagiens

Reflux d'acide

Épuisement/fatigue <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/exhaustiontiredness>

Se sentir extrêmement faible et fatigué

Se sentir totalement sans énergie, comme si vous veniez de « terminer un marathon »

État de lassitude constant

Se sentir sous sédatif, comme si vous aviez été « tranquilisé »

[Technique d'adaptation qui peut aider à gérer ce type de sevrage](#)

[Aromatherapy - Thérapie cranio-sacrée](#)

Soif extrême

Ressentir une soif extrême

- Boire de l'eau de manière excessive à cause d'une soif inextinguible

Avoir les yeux douloureux, secs, rouges et fatigués

- Vision floue, vision double
- Avoir des flotteurs
- Yeux d'apparence vitreuse ou glacée

FF (11) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/f>

Douleur au visage

Douleur au visage qui peut être constante ou intermittente

Engourdissement du visage

Sensations d'engourdissement et/ou de picotements au visage

- Aucune sensation sur un côté du visage ou aucune sensation sur tout le visage

Fausse sensation de mouvement (Distorsion de la perception)

Avoir l'impression que votre corps bouge alors qu'il ne bouge pas

- Avoir l'impression de s'enfoncer dans votre lit alors que vous êtes en fait immobile

Fasciculations

Contractions musculaires involontaires.

Fatigue/Léthargie <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/fatiguelethargy>

Fatigue extrême, sensation d'apathie et manque d'énergie

- Se sentir lent et démotivé
- L'impression d'avoir été « tranquilisé »
- Être tellement submergé de fatigue que vous êtes obligé de vous allonger, au point même d'avoir l'impression de « vous évanouir »

Peur <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/fear>

(Voir aussi 'Neuro-émotion')

- Parfois appelée peur « organique » en raison de son caractère primal.
- Ressentir une peur intense qui dépasse l'anxiété naturelle et les inquiétudes concernant le sevrage

- *La peur n'est pas associée à une pensée ou à un sentiment*
- *Ressentir un sentiment de catastrophe imminente, ou comme si quelque chose de terrible était sur le point de se produire*
- *Peur intense de la mort et de mourir -- [Technique de libération émotionnelle \(EFT\)](#) - Emdr – Reiki*
- *Certaines personnes appartenant à la communauté du sevrage des médicaments psychiatriques ont trouvé le Reiki utile pour soulager les sentiments de stress, d'anxiété, de douleur, de désespoir et de tension musculaire. D'autres rapportent que le Reiki a contribué à accroître leur vitalité et leur bien-être général.*

Incontinence fécale

Perte de capacité à contrôler les intestins, défécation involontaire

les-schizonautes.fr

Réponse de combat ou de fuite

(Voir aussi « Bourses d'adrénaline » ou « Attaque de panique »)

- *Une poussée d'énergie nerveuse extrême et intense associée soit à un déclencheur, soit sans raison apparente*
- *Augmentation de la fréquence cardiaque, des palpitations, de la tension artérielle, des tremblements des mains*
- *Hypervigilance*
- *Trop alerte, nerveux, moite, en sueur*
- *La libération d'un goût métallique dans votre bouche après avoir été surpris*
- *Augmentation de la glycémie et du métabolisme*
- *Une fois la poussée dissipée, vous pourriez avoir des frissons ou avoir froid.*
- *Pour beaucoup, ces poussées sont pires dès le matin, au réveil.*

Symptômes pseudo-grippaux

Avoir la sensation d'avoir la grippe

- *Peut ressentir des douleurs musculaires et articulaires, des frissons, des sueurs, une perte d'appétit et de la fatigue.*

Intolérances alimentaires/sensibilités alimentaires

Réagir à des aliments que vous aviez auparavant tolérés

Au milieu du sevrage des médicaments psychiatriques, de nombreuses personnes remarquent l'émergence de nouvelles sensibilités, intolérances et allergies à des aliments avec lesquels ils n'avaient jamais eu de problèmes auparavant. Les symptômes les plus fréquemment signalés comprennent les ballonnements, les douleurs aiguës, les crampes, les gaz, la constipation, la diarrhée et une digestion lente.

Fourmillements

(voir aussi 'Akathisie')

- *Avoir l'impression que des fourmis ou d'autres insectes rampent sur (ou sous) votre peau*
- *Peut provoquer des démangeaisons et même des douleurs*

GG (6) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/g>

Anomalie de la démarche

Démarche instable qui vous rend difficile à maintenir l'équilibre

Avoir l'impression que le sol bouge sous vos pieds

Troubles gastro-intestinaux/Problèmes d'estomac

(Voir aussi « Problèmes abdominaux »)

• *Divers problèmes, notamment vomissements, diarrhée, constipation, nausées, reflux acide, spasmes œsophagiens, sensation d'étouffement, distension de l'estomac, crampes d'estomac*

Général <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/general>

Techniques d'adaptation qui peuvent aider à gérer ce type de sevrage - animal à fourrure
L'expérience du sevrage des médicaments psychiatriques peut parfois sembler solitaire et aliénante, surtout lorsque ceux qui vous entourent, malgré tous leurs efforts, ne « comprennent tout simplement pas ». Certaines personnes trouvent que les animaux peuvent être d'un grand réconfort pour combler ce vide.

L'excitation génitale

Se sentir au bord de l'orgasme sans pensées ni stimulation sexuelles

Yeux vitreux

Les yeux ont un aspect terne, vitreux et brillant

• *Regard fixe ou flou avec une expression incompréhensible ou vide*

Culpabilité/honte

Se sentir submergé par un sentiment de culpabilité et de honte d'avoir pris des médicaments psychiatriques et de « s'être mis dans ce pétrin »

• *Avoir des souvenirs intrusifs d'expériences passées qui vous ont laissé un sentiment de culpabilité ou de honte*

• *Se sentir « stupide », « comme un imbécile »*

• *Avoir une culpabilité écrasante pour des erreurs apparemment mineures que vous faites*

Problèmes de cheveux

Modifications de la texture ou de la brillance de vos cheveux

- *Perte importante de vos cheveux*
- *Vos cheveux semblent se casser facilement*
- *Perdre des touffes de cheveux sous la douche*

Hallucinations

(Généralement seulement à la suite d'un sevrage rapide ou brutal des médicaments psychiatriques)

- *Voir des apparitions*
- *Ces expériences peuvent être de nature tactile, auditive ou olfactive.*
- *Voir un spectacle réel devant vous comme quelque chose qu'il n'est pas (par exemple, un lampadaire semble être une personne)*
- *Avoir des hallucinations au moment de s'endormir ou de se réveiller - généralement visuelles, tactiles, sensuelles ou auditives*

Maux de tête

« Céphalées de tension »

- *Des maux de tête amplifiés par la sensibilité à la lumière*
- *L'impression d'avoir la tête dans un étau qui se resserre*
- *Avoir une douleur lancinante dans la tête, des maux de tête de type migraine ou des douleurs aux tempes*
- *Ressentir de la douleur derrière les yeux*

Cœur

(Voir aussi « Palpitations »)

- *Avoir des palpitations cardiaques, des battements irréguliers, des coups sourds*
- *Ton cœur bat fort*
- *Votre cœur a l'impression de sortir de votre cage thoracique*

Brûlures d'estomac

Sensation de brûlure dans la poitrine, acidité

- *La douleur s'intensifie lorsque vous êtes allongé ou penché en avant*

Lourdeur

Avoir la sensation qu'une ou plusieurs parties de votre corps, en particulier vos membres, sont extrêmement lourdes

- *Votre corps est comme du « plomb »*

Problèmes hormonaux/déséquilibres hormonaux

(Voir aussi « Problèmes de thyroïde », « Problèmes endocriniens »)

- Avoir des bouffées de chaleur non ménopausées les-schizonautes.fr
- Avoir une tension sévère ou une augmentation des symptômes de sevrage se produisant au moment de vos règles
- Augmentation des niveaux de cortisol
- Thyroïde lente, pouvant conduire à un nouveau diagnostic d'hypothyroïdie

Les bouffées de chaleur

Sensation soudaine de chaleur fébrile

- Sentir une chaleur se répandre sur votre corps
- Chaleur rampante commençant dans le cou ou la tête
- Peut être associé à la consommation de nourriture ou au stress, ou peut survenir sans raison apparente
-

Hyperactivité

Se sentir « comme le lapin énergisant »

- Se sentir incapable de se concentrer, de prêter attention, de s'asseoir ou de se calmer

Hyperacousie

Hypersensibilité auditive.

Les sons deviennent exagérés (par exemple, les couverts, la vaisselle ou les sons autour de vous semblent tous « incroyablement forts »)

- Les gens qui parlent normalement autour de vous ont l'air de crier
- On a l'impression que le volume de tout ce qui nous entoure est trop élevé

Hyperréflexie

Se sentir « nerveux » et facilement surpris

- Avoir une réaction excessive involontaire de vos réflexes aux stimuli
 - Peut ressembler à des spasmes ou à des contractions
- Réflexes corporels hyperactifs ou involontaires.

Hypersensibilité

Être hypersensible à la lumière, au son, à l'odeur, au goût, au toucher, à la nourriture

- Les sons qui sont normalement minimes commencent à paraître incroyablement forts, voire insupportables.
- La lumière devient trop pénible à supporter, à tel point que certaines personnes choisissent de porter des lunettes de soleil, même à l'intérieur.
- Les odeurs deviennent suffocantes et nauséabondes



Impuissance

Incapacité à développer ou à maintenir une érection

Incapacité d'être seul

Peur anormale d'être seul

- *Besoin de quelqu'un pour être présent avec vous toute la journée et la nuit*
- *Être absolument terrifié par votre propre esprit et vos émotions, incapable de vous faire confiance pour être seul*

Incontinence

Perte de contrôle de la vessie et des intestins

- *Perte de contrôle de la vessie pendant l'activité sexuelle*

Indigestion

Inconfort gastrique, ballonnements, brûlures d'estomac, éructations et reflux acide

- *Se sentir rassasié après avoir mangé, même si c'est très peu*

Infections

Infections chroniques telles que les infections urinaires, les otites, le candida et d'autres infections bactériennes

- *Infections fongiques, en particulier au niveau des ongles*

Tremblement intérieur/secouement/vibration

(Voir aussi 'Akathisie')

- *Sensation de tremblement, de tremblement ou de vibration du corps « à l'intérieur » sans aucune indication visible que cela se produit*

Insomnie/troubles du sommeil

Incapacité à dormir ou difficulté à dormir, parfois plusieurs nuits à la fois

- *Dormir quelques heures puis se réveiller et ne pas pouvoir se rendormir*
- *Se réveiller toute la nuit avec des sentiments de panique ou de peur intense*
- *Dormir le jour mais incapable de dormir la nuit*

Souvenirs intrusifs

Souvenirs indésirables et persistants, parfois d'événements traumatisants

- *Vivre encore et encore des souvenirs honteux ou remplis de culpabilité, sans pouvoir les arrêter*

Pensées intrusives

Des pensées de suicide, d'homicide et de violence qui envahissent votre esprit « contre votre volonté » et que vous ne semblez pas pouvoir arrêter.

• Pour certains, les pensées sont si perturbantes qu'elles conduisent à des sentiments de culpabilité et de honte.

les-schizonaut.es.fr

Irritabilité

Avoir des niveaux de tolérance très faibles et être facilement irrité

- Avoir l'impression d'avoir un « fusible court »
- "Je déteste tout et tout le monde"

JJ

(5) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/J>

Serrement des mâchoires/grincement des dents

Grincement des dents qui se produit principalement pendant le sommeil

- Serrer les dents et la mâchoire ensemble

Corps de gelée

Sentir que tout votre corps n'a pas de muscles

- Avoir la sensation que vos muscles sont faits de « gelée » et sont sur le point de céder

Jambes de gelée

Sentir que vos jambes sont faibles et « caoutchouteuses », comme si elles étaient sur le point de céder

- Avoir l'impression de n'avoir aucun muscle dans les jambes et de tomber

Douleurs articulaires/musculaires

Douleur dans vos articulations et vos muscles

- Vos articulations sont arthritiques et vos muscles vous font mal
- Les muscles ont l'impression d'avoir été rigoureusement exercés
- Douleur qui pourrait vous amener à obtenir un diagnostic de « fibromyalgie »

Nervosité

Se sentir « nerveux » et facilement surpris

- L'impression de vouloir sortir de sa peau
- Avoir une réaction excessive involontaire des réflexes aux stimuli

Manque de motivation

(Voir aussi « Apathie » et « Anhédonie »)

- **Sentiment de ne pas pouvoir rassembler l'énergie ou la motivation nécessaire pour se brosser les dents, prendre une douche, quitter la maison ou parler aux autres**
- **Cela peut parfois amener votre entourage à vous traiter – ou à vous-même, à vous sentir – « paresseux » et « démotivé ».**

Léthargie/Fatigue

Ressentir une fatigue extrême et une apathie

- **Manquant d'énergie et incapable même de s'asseoir**
- **L'impression d'avoir été « tranquilisé**

Perte de libido

Perte d'intérêt pour les rapports sexuels

- **Incapacité à être excité**

Hypersensibilité lumineuse

Tout semble intensément et insupportablement lumineux

- **Ressentir le besoin de porter des lunettes de soleil même à l'intérieur**
- **Impossible de regarder votre ordinateur ou votre écran de télévision**

Déficience de mémoire

Avoir une perte de mémoire à court et/ou à long terme

- **« Lacunes de mémoire »**
- **Incapable de se souvenir d'événements spécifiques ; trous de mémoire**
- **Problèmes de mémoire de rappel (souvent, rappel de mots)**
- **J'ai souvent l'impression que quelque chose est « au bout de votre mémoire »**

Problèmes menstruels

Modifications des cycles menstruels, irrégularités, règles douloureuses

- **Tension prémenstruelle intense et intensification des symptômes de sevrage**

- Les femmes signalent souvent une humeur dépressive, une anxiété et une rage déformées et totalement amplifiées au moment de leurs règles.
- Perte totale du cycle menstruel
- Règles incroyablement abondantes

Goût métallique

Vous pouvez goûter le métal dans votre bouche

- Ce goût peut survenir après avoir subi un facteur de stress ou au milieu de poussées d'adrénaline ; d'autres fois, cela peut arriver au hasard

les-schizonautes.fr

Sauts d'humeur -- <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/mood-swings>

Changements d'humeur extrêmes et rapides, souvent de manière totalement imprévisible

- Se sentir « bipolaire » ou se faire dire par d'autres que vous semblez « bipolaire »
- Se sentir exalté et exubérant, puis plonger dans une tristesse accablante
- Se sentir comme un « Jekyll et Hyde »
- Rage et colère incontrôlables

Sensations émouvantes

Fausse perceptions de votre corps en mouvement

- La sensation de votre cerveau qui bouge dans votre tête
- Avoir l'impression que des parties de votre corps s'éloignent les unes des autres

Contractions/secousses/spasmes musculaires

Mouvements involontaires, secousses myocloniques, tics, contractions et spasmes dans différentes zones de votre corps, y compris les extrémités

Douleurs musculaires/articulaires

Les articulations sont arthritiques et les muscles sont raides et douloureux.

- Les muscles donnent l'impression que vous venez de faire un exercice rigoureux

Faiblesse musculaire

Avoir l'impression de ne pas avoir de muscles dans votre corps

- Se sentir excessivement faible
- Avoir l'impression que vos muscles s'atrophient

Problèmes d'ongles

Les ongles changent de couleur – jaune, gris, blanc

- Les ongles deviennent faibles, striés ou commencent à se fendre ou à se décoller.

les-schizonautes.fr

Nausée

Avoir envie de vomir tout le temps

- Avoir le mal de mer
- Vagues spontanées de nausée qui surviennent intensément et semblent sortir de nulle part (peuvent impliquer des vomissements)

Douleur nerveuse/brûlure nerveuse

Sensation douloureuse, de brûlure ou de picotement dans les nerfs, en particulier dans les mains, les pieds et/ou le cuir chevelu

- Peut même conduire à un diagnostic de « neuropathie »

Neuro-émotions

Des émotions incroyablement intenses, amplifiées, déformées et « artificielles » qui vous semblent complètement hors contexte ou contre nature.

Sueurs nocturnes

Se réveiller au milieu de la nuit ou le matin en sueur

Cauchemars

Avoir des rêves vifs, désagréables, parfois terrifiants

Engourdissement/picotement

Engourdissement et picotement dans les doigts, la main, le visage, parfois tout le corps

- Sensation d'épingles et d'aiguilles



(3) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/o>

Pensées obsessionnelles/répétitives

Avoir des pensées répétitives, intrusives, en boucle ou indésirables

- Les pensées peuvent porter sur des sujets tabous tels que l'inceste et la maltraitance.
- Les pensées persistent et interrompent la cognition
- Se sentir complètement obsédé par une pensée, un problème, un besoin ou une peur particulier au point que cela vous consume et que vous vous sentez totalement incapable de le laisser partir

•Les gens signalent souvent l'émergence de pensées obsessionnelles et pouvant devenir répétitives. Ils décrivent avoir trouvé difficile, voire impossible, de se concentrer sur autre chose que le sujet de la pensée, et peu importe leurs efforts, ils se sentent incapables d'arrêter la pensée ou même de s'en distraire. Les gens décrivent leurs pensées « détournant leur esprit », « les gardant coincés dans une boucle brutale » et « ayant un contrôle total sur leur conscience ».

les-schizonautes.fr

Respiration excessive

Respirer plus vite et plus profondément que nécessaire

- Hyperventilation

Submerger

Avoir l'impression que le monde s'effondre sur vous ; comme si c'était trop difficile à gérer

- Sentir que vous commencez à vous « arrêter » parce que vous ne pouvez pas gérer tout ce qui se passe autour de vous

PP

(9) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/o>

Douleur

Différentes parties ou tout votre corps sont raides et douloureux

- Types de douleur aléatoires et inexplicables, comme des coups aigus, des douleurs sourdes, des douleurs migrantes, etc. dans diverses parties de votre corps et à des moments aléatoires

Palpitations

Le cœur s'emballer, bat sauvagement, cogner, on a l'impression qu'il saute hors de la poitrine

- Des choses apparemment petites, voire rien du tout, peuvent les déclencher
- Certaines personnes trouvent qu'ils s'atténuent très rapidement ; d'autres trouvent que cela prend beaucoup de temps

Crises de panique

Poussée d'adrénaline

- Avoir l'impression d'avoir une crise cardiaque, d'étouffer ou de mourir
- Se sentir incapable de respirer
- Vision tunnel

Pensées paranoïaques

Les crises de panique sont courantes chez les personnes qui cessent de prendre des médicaments psychiatriques. En règle générale, les gens signalent des palpitations cardiaques intenses, des montées d'adrénaline, un essoufflement, une gêne thoracique, une gêne abdominale, une vision tunnel, une peur de mourir, une dépersonnalisation et une déréalisation

les-schizonautes.fr

Paresthésie

Une sensation de picotement, de picotement ou de démangeaison causée par une pression ou une blessure sur vos nerfs périphériques.

Distorsion de la perception

Pensées infondées et suspectes

- Se sentir menacé ou persécuté
- Remettre constamment en question les motivations des gens, incapable de faire confiance à ce que vous voyez
- Se sentir constamment jugé et « examiné » par les autres

Transpiration

Transpirer abondamment même par temps froid

- Sueurs nocturnes entraînant des pyjamas et des draps trempés
- Se sentir moite
- Transpiration dans des zones étranges ou isolées de votre corps

Photosensibilité

Se sentir sensible aux rayons UV du soleil

- Se sentir sensible à la lumière fluorescente et à d'autres types de lumière

Avoir une réponse sensibilisée à la lumière.

Avoir une réponse sensibilisée à la lumière.

Avoir des fourmis

Picotements sur ou sous la peau

RR

(9) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/r>

Colère/Colère

Sentiment de contrariété qui dégénère en colère totale

- **Sentiment de rage intense, croissante, souvent inexplicée**
- **Crises de colère et perte de colère sans cause apparente**
- **Sentiment de colère impérieux accompagné d'une envie d'être violent ou de s'en prendre**
- **Submergé par des colères apparemment sorties de nulle part qui vous donnent l'impression d'être « Jekyll et Hyde »**

les-schizonautes.fr

Problèmes de lecture/compréhension

(Voir aussi « Brouillard cognitif », « Brouillard cérébral » et « Troubles de la mémoire »)

- **Incapacité de lire ou de comprendre un livre**
- **Incapable d'interpréter des informations ou de comprendre même une simple instruction**
- **Vous vous sentez incapable de suivre une conversation ou incapable de concilier les mots prononcés avec le mouvement de la bouche d'une personne.**
- **Vous ressentez un délai entre la parole des gens et votre compréhension de ce qu'ils disent**

Regret

Des sentiments accablants de regret que la vie ait été gâchée, qu'il soit « trop tard », que « le mal a été fait »

Pensées répétitives/obsessionnelles

Avoir des pensées répétitives, intrusives, en boucle ou indésirables

- **Les pensées peuvent porter sur des sujets tabous tels que l'inceste et la maltraitance.**
- **Les pensées persistent et interrompent la cognition**
- **Se sentir complètement obsédé par une pensée, un problème, un besoin particulier, une peur au point que cela vous consume et que vous vous sentez totalement incapable de le laisser partir.**

Jambes sans repos

Sensation inconfortable dans les jambes

- **Une envie irrésistible de bouger les jambes en position couchée**
- **Votre jambe tremble pendant que vous dormez ou êtes assis**
- **Vous pourriez vous retrouver à rechercher un diagnostic de « syndrome des jambes sans repos »**

SS

(16) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/S>

Douleur dans le cuir chevelu

Brûlure, fourmillements ou sensations de démangeaison

Saisies

Convulsions ou mouvements de type épileptique (cela est rare, mais peut survenir à la suite d'un sevrage brutal des benzodiazépines)

les-schizonautes.fr

Sensibilité (corps)

Sentiments de sensibilité dans n'importe quelle partie du corps, y compris les organes génitaux

Surcharge sensorielle

Avoir l'impression que les stimuli sensoriels autour de vous sont trop importants, se referment sur vous, comme si vous étiez attaqué ou agressé par eux au point que vous devez vous boucher les oreilles, fermer les yeux et fermer votre corps.

En règle générale, les gens décrivent se sentir extrêmement mal à l'aise ou désorientés en présence de bruits forts, de sons provenant de sources multiples, de lumières vives, de lumières clignotantes, d'un changement de décor à l'extérieur de la fenêtre d'une voiture, de mouvements de foule, de la sensation de vêtements sur la peau ou d'être touchés par un ami. ou un proche

Problèmes sexuels

Perte de libido et d'intérêt pour le sexe

- *Incapacité à avoir ou à maintenir une érection*

Tremblements/tremblements

Tremblements et secousses incontrôlables - tremblement des mains

Sensation de tremblement d'une partie ou de l'ensemble du corps sans sensation de froid

Honte/culpabilité

Se sentir submergé par un sentiment de culpabilité et de honte d'avoir pu prendre des médicaments psychiatriques et de « se mettre dans ce pétrin »

- *Avoir des souvenirs intrusifs d'expériences passées qui vous ont laissé un sentiment de culpabilité ou de honte*
- *Se sentir « stupide », « comme un imbécile »*
- *Avoir une culpabilité écrasante pour des erreurs apparemment mineures que vous faites*

Problèmes de sinus

Ressentir une douleur dans les sinus ou une exacerbation des problèmes de sinus

Problèmes de peau

Éruptions cutanées, acné, furoncles, démangeaisons, brûlures, desquamation, plaques sèches, rougeurs, décollement et autres problèmes sur différentes parties de la peau. - Les plaies semblent guérir lentement

Troubles du sommeil/Insomnie - <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/sleep-disturbancesinsomnia>

Incapacité à dormir ou difficulté à dormir, parfois plusieurs nuits à la fois

- *Dormir quelques heures puis se réveiller et ne pas pouvoir se rendormir*
- *Se réveiller toute la nuit avec des sentiments de panique ou de peur intense*
- *Dormir le jour mais incapable de dormir la nuit*

Dormir beaucoup

Se sentir trop sédaté pendant la journée et avoir besoin de dormir pendant de longues périodes (parfois accompagné de problèmes de sommeil la nuit)

Les odeurs

les-schizonaut.es.fr

Sentir des produits chimiques dans vos voies nasales

• *Des odeurs étranges, puissantes et parfois dérangeantes émanant de certaines parties de votre corps ; dans certaines situations, les autres autour de vous ne peuvent pas détecter l'odeur, mais elle vous semble incroyablement forte - troubles olfactifs -*

Douleur des tissus mous

Douleur dans les tissus près de vos articulations

Difficulté d'élocution

Incapacité de parler couramment

- *Bégaiement*
- *Difficulté à prononcer des mots qui étaient faciles à prononcer avant le sevrage*

Problèmes d'estomac/troubles gastro-intestinaux

Divers problèmes, notamment vomissements, diarrhée, constipation, nausées, gaz, flatulences, reflux, spasmes œsophagiens, sensation d'étouffement, distension, crampes d'estomac

Transpirations avec frissons

Une minute, vous transpirez abondamment, l'instant d'après, vous avez froid et vous tremblez.

Bouffées de chaleur comme si vous étiez en ménopause

Votre cerveau travaille dur pour guérir et ces problèmes induits par le sevrage se résoudront avec le temps !

TT

(17) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/t>

Goût

Un goût métallique dans la bouche

• *Le goût de la « mauvaise haleine » dans la bouche qui ne semble pas disparaître, peu importe combien vous vous brossez*

Grincement des dents/serrement des mâchoires

les-schizonautes.fr

Grincer des dents, souvent pendant votre sommeil

- *Serrer les dents et la mâchoire ensemble*

Fluctuations de température

Fluctuations de la température corporelle

- *Se sentir extrêmement chaud et incapable de se sentir frais*
- *Sensation de froid extrême avec incapacité à se réchauffer*
- *Frissons avec sueurs*

Tension – Musculaire

Contraction ou tension inconsciente des muscles de votre corps, comme la mâchoire, les épaules ou les jambes

- *Peut entraîner des raideurs ou des douleurs musculaires*

La terreur

Ressentir une peur si extrême qu'elle dépasse tout ce que vous avez vécu avant le sevrage

- *Effroi et horreur totale --<https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/terror>*
- *Un sentiment écrasant de catastrophe imminente---- La terreur est un phénomène courant chez ceux qui abandonnent les médicaments psychiatriques. Ceci est souvent ressenti comme un sentiment accablant de peur extrême, parfois même accompagné de tremblements ou de tremblements. Certains décrivent cela comme « être saisi et détenu dans une torture mentale », « complètement hors du commun », « comme si j'étais sur le point de mourir ». Dans ces États, même les tâches les plus élémentaires sont décrites comme totalement insurmontables.*

La soif

Ressentir une soif extrême

- *Boire excessivement à cause d'une soif inextinguible*

Pensées

(Voir aussi « Pensées obsessionnelles/Pensées répétitives » et « Pensées intrusives »)

- *Avoir des pensées répétitives, intrusives, en boucle et indésirables*
- *Les pensées peuvent porter sur des sujets tabous tels que l'inceste et la maltraitance.*
- *Les pensées persistent et interrompent votre capacité à penser*

Gorge

Sensation d'avoir la gorge serrée, spasmée ou serrée

- *Ressentir une sensation d'étouffement dans la gorge*

Problèmes de thyroïde

(Voir « Problèmes hormonaux/Déséquilibres hormonaux » pour plus de détails ; voir également « Problèmes endocriniens »)

- Thyroïde lente
- Un nouveau diagnostic d'hypothyroïdie (ou, dans des cas plus rares, de maladie de Hashimoto)

Picotements/picotements

Des picotements et des picotements dans n'importe quelle partie de votre corps

- Avoir des fourmis
- Peau rampante
- Démangeaisons (y compris sous la peau)
- Sensation de brûlure sur votre peau

Acouphène

Sonnerie, bourdonnement ou autres sons dans les oreilles.

Fatigue/épuiement

Se sentir extrêmement fatigué et faible

- Se sentir totalement sans énergie comme si l'on venait de « terminer un marathon »
- État de lassitude constant
- Sentiment d'avoir été « tranquilisé » ou « sous sédatif »

Douleur à la langue

Ressentir une douleur lancinante dans la langue

- Une sensation de brûlure est souvent présente

Douleur aux dents/gencives/bouche

Douleur dans le nerf dentaire ou dans tous les nerfs de vos dents et de vos gencives

- La douleur irradie parfois sur tout votre visage
- Sensation d'avoir des abcès des gencives mais aucun à l'examen

Hypersensibilité tactile

Sensibilité extrême au toucher, qui peut aussi être douloureuse

Tremblements/tremblements

Avoir des tremblements et des tremblements incontrôlables

- Serrer des mains
- Des parties de votre corps, voire tout votre corps, tremblent

Secousses/Tics

Les muscles de différentes zones de votre corps se contractent

les-schizonautes.fr

- Mouvements involontaires, tics vocaux

[Votre cerveau travaille dur pour guérir et ces problèmes induits par le sevrage se résoudront avec le temps !](#)

UU

(2) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/u>

Pleurs incontrôlables

(Voir « Crises/pleurs » pour une description plus détaillée de ce symptôme de sevrage)

- Incapable d'arrêter de pleurer de manière incontrôlable (sans raison apparente)
- Accablé par les pleurs
- Se sentir trop émotif et pleurer, peut-être même pleurer pour les « petites choses » ou même après quelque chose d'aussi simple que parler
- Certaines personnes trouvent cette expérience horriblement embarrassante ou honteuse.

<https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/uncontrollable-crying>

Problèmes urinaires - <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/urinary-problems>

Fréquence et urgence des mictions --

- Infections des voies urinaires
- Miction douloureuse ou difficile
- Incontinence partielle ou complète

VV

(2) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/v>

vertige

(Voir « Problèmes d'équilibre/Étourdissements » pour une description plus détaillée de ce symptôme de sevrage)

- Avoir l'impression que l'environnement ou la pièce tourne
- Perdre l'équilibre, avoir des vertiges en baissant les yeux

Vision floue ou double

Vision floue et brumeuse – peut être unilatérale (affectant un œil) ou bilatérale (affectant les deux)

• **Problèmes de lecture et de vision en général**

• **Des flotteurs, des halos autour de la lumière et des éclairs de lumière peuvent également être présents**

<https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom/vision-blurred-or-double>

[les-schizonautes.fr](https://www.les-schizonautes.fr)

Distorsion de la perception visuelle

Fausse sensations de mouvement (comme avoir l'impression de tomber à travers le lit ou la chaise, ou comme si des parties de votre corps s'éloignaient)

• Vous « voyez des choses » (par exemple, des lumières clignotantes ; des objets inanimés semblant bouger ; des personnes apparaissant plates, unidimensionnelles et semblables à du papier ; des bâtiments penchés ; des sols ondulants dans des mouvements semblables à des vagues)



(4) <https://withdrawal.theinnercompass.org/symptom-glossary/w>

Rétention d'eau/œdème

(Voir aussi « Œdème/rétention d'eau »)

• **Liquide dans les tissus corporels, pieds enflés, gonflements**

Faiblesse

Se sentir vidé d'énergie, comme si vous n'aviez plus de force

• **Les muscles se sentent faibles et incapables de vous soutenir**

• **Vous vous sentez incapable de bouger ou même de vous asseoir**

• **J'ai l'impression que mes muscles s'atrophient**

• **Se sentir si faible que même monter un escalier est presque trop**

Crise de larmes /pleurs

(Voir « Crises/pleurs » pour une description plus détaillée de ce symptôme de sevrage)

• **Avoir des larmes sans pouvoir identifier un déclencheur spécifique**

• **Pleurs fréquents sans raison apparente**

• **Fondre en larmes et pleurer de façon incontrôlable**

Problèmes de poids

(Voir aussi 'Ventre de Benzo')

• **Fluctuations de poids inexplicables**

• **Incapacité à prendre du poids ou incapacité à perdre du poids**

ZAPS

(Voir 'Sensations cérébrales/Zaps cérébraux')

- *Avoir l'impression qu'un courant électrique zappe votre cerveau de manière incontrôlable*
- *Avoir l'impression d'être choqué par des décharges électriques qui parcourent votre corps*
- *Ces zaps peuvent affecter n'importe quelle partie du corps*