

### Éducation thérapeutique et soutien non pharmacologique

- ✓ Réduire la caféine, l'alcool et la nicotine
- ✓ Favoriser une alimentation équilibrée, éviter les repas copieux le soir
- ✓ Pratiquer une activité physique régulière (en évitant la fin de journée)
- ✓ Favoriser les activités relaxantes en fin de journée (lecture, méditation)
- ✓ Avoir un rythme de sommeil régulier
- ✓ Eviter les écrans avant le coucher
- ✓ Eviter les siestes longues

Outils de thérapie comportementale et cognitive (TCC) : colonne de Beck, agenda du sommeil, calendrier de décroissance, rituel, gestion du stress, entretien motivationnel, ...

### Gestion du syndrome de sevrage

Dans les heures ou jours qui suivent, surtout avec les demi-vie courtes.

**Symptômes** : Insomnie, anxiété, agitation, irritabilité, fatigue, sueurs, douleurs musculaires, tremblements...

- Léger pendant décroissance : maintenir le palier 1-2 sem de plus puis réduire plus lentement
- Léger après arrêt complet : ne pas reprendre, informer et soutenir
- Sévère/Persistant : réévaluer le diagnostic (possible rechute liée à une pathologie chronique sous-jacente)
- Grave (confusion, hallucinations, convulsions, coma) : **HOSPITALISATION**

→ Eviter toute réduction non supervisée et tout recours à d'autres classes

### \* Précautions particulières si :

**Dépression**

**Insomnie chronique**

Troubles anxieux chroniques (trouble de panique, TOC, ...)

Troubles cognitifs, démence

Echecs antérieurs de sevrage

Surconsommation régulière d'alcool

### \* PEC spécialisée associée si :

**Doses très élevées de BZD**

Insomnie rebelle

Dépendance à l'alcool

Autre dépendance, usage récréatif

Asso à d'autres psychotropes

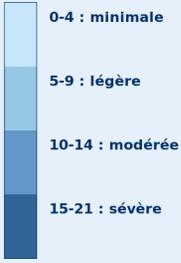
Troubles psychiatriques sévères

## Modèle d'ordonnance de déprescription (OMÉDIT Grand-Est / CNAM) disponible :

PDF : <https://www.omedit-grand-est.ars.sante.fr/media/136530/download?inline>

WORD : <https://www.omedit-grand-est.ars.sante.fr/media/136531/download?inline>

## Échelles d'évaluation utiles à la déprescription des benzodiazépines :

<b>GAD-7</b> Generalized Anxiety Disorder-7	<b>ISI</b> Insomnia Severity Index	<b>ECAB</b> Echelle Cognitive d'Attachement aux Benzodiazépines
<p>🎯 <b>Objectif :</b> Évaluer la sévérité de l'anxiété généralisée</p> <p>📄 <b>Format :</b> 7 questions auto-évaluées (2 dernières semaines) Score total : 0 à 21</p>  <p>✓ <b>Utilité :</b> Déterminer si un traitement est justifié Suivre l'évolution lors de l'arrêt des BZD</p> <p>Source : Spitzer et al., 2006</p>	<p>🎯 <b>Objectif :</b> Évaluer la sévérité de l'insomnie et son retentissement fonctionnel</p> <p>📄 <b>Format :</b> 7 items cotés de 0 à 4 Score total : 0 à 28</p>  <p>✓ <b>Utilité :</b> Poser une indication de traitement de l'insomnie (BZD ou alternatives) Suivre les troubles du sommeil après arrêt des hypnotiques</p> <p>Source : Bastien et al., 2001</p>	<p>🎯 <b>Objectif :</b> Évaluer la dépendance psychologique aux benzodiazépines</p> <p>📄 <b>Format :</b> 10 questions simples, en lien avec l'usage, les pensées automatiques et les comportements vis-à-vis du médicament, cotées 0 (non) ou 1 (oui) Score total : 0 à 10</p>  <p>✓ <b>Utilité :</b> Déceler un attachement pathologique aux BZD, même à faible dose Orienter la discussion vers une réduction progressive et adaptée</p> <p>Source : "Arrêt des benzodiazépines", HAS, 2007</p>
<p><b>Lien :</b> Microsoft Word - GAD7_French for Canada.doc</p>	<p><b>Lien :</b> Estimation de la détérioration du sommeil</p>	<p><b>Lien :</b> Arrêt des BZD - Echelle ECAB</p>

## Bibliographie et références utilisées :

1. Quelle place pour les benzodiazépines dans l'anxiété ? Haute Autorité de Santé. 2024. Consulté le 11 août 2025. [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2863043/fr/quelle-place-pour-les-benzodiazepines-dans-l-anxiete](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2863043/fr/quelle-place-pour-les-benzodiazepines-dans-l-anxiete)
2. Quelle place pour les benzodiazépines dans l'insomnie ? Haute Autorité de Santé. 2024. Consulté le 11 août 2025. [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2015058/fr/quelle-place-pour-les-benzodiazepines-dans-l-insomnie](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2015058/fr/quelle-place-pour-les-benzodiazepines-dans-l-insomnie)
3. Horowitz M, Taylor D. The Maudsley Deprescribing Guidelines : Antidepressants, Benzodiazepines, Gabapentinoids And Z Drugs. 2024. Consulté le 11 août 2025. [The Maudsley® Deprescribing Guidelines](https://www.maudsleydeprescribing.org/)
4. Arrêt des benzodiazépines et médicaments apparentés : démarche du médecin traitant en ambulatoire. Haute Autorité de Santé. 2015. Consulté le 11 août 2025. [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2038262/fr/arrêt-des-benzodiazepines-et-medicaments-apparentes-demarche-du-medecin-traitant-en-ambulatoire](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2038262/fr/arrêt-des-benzodiazepines-et-medicaments-apparentes-demarche-du-medecin-traitant-en-ambulatoire)
5. Webinaire ColibPsy présenté par Hervé Javelot, animé par Claire Gorzegrio. « L'art de la déprescription : Comment déprescrire les benzodiazépines et les anxiolytiques en toute tranquillité ? » CREPP, 2024. Consulté le 16 août 2025. <https://app.livestorm.co/carco/webinaire-colibpsy-l-and-39art-de-la-deprescription-comment-deprescrire-les-benzodiazepines-et-les-anxiolytiques-en-toute-tranquillite/live?s=f2d5032e-5d12-4aa9-b1ac-b11b236f65af#/qa>
6. Pottie K, Thompson W, Davies S, et al. Déprescription des agonistes des récepteurs des benzodiazépines: Lignes directrices de pratique clinique fondées sur les données probantes. *Canadian Family Physician*. 2018;64(5): e209-e224. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5951664/>
7. Deprescribing.org. Algorithme de déprescription des benzodiazépines et « Z-Drug ». Août 2018. Consulté le 11 août 2025. [deprescribing-algorithm-benzodiazepines-2018-fr-1.pdf](https://www.deprescribing.org/wp-content/uploads/2018/08/algorithm-benzodiazepines-2018-fr-1.pdf)
8. OMÉDIT Grand-Est. Journal d'actus en matière de déprescription médicamenteuse n°2. Septembre 2024. [omedit-grand-est.ars.sante.fr/index.php/media/128881/download?inline](https://www.omedit-grand-est.ars.sante.fr/index.php/media/128881/download?inline)
9. Gardner DM, Turner JP, Magalhaes S, Rajda M, Murphy AL. Patient Self-Guided Interventions to Reduce Sedative Use and Improve Sleep: The YAWNS NB Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 2024;81(12):1187-1197. doi:10.1001/jamapsychiatry.2024.2731
10. Evrard P, Pétein C, Beuscart JB, Spinewine A. Barriers and enablers for deprescribing benzodiazepine receptor agonists in older adults: a systematic review of qualitative and quantitative studies using the theoretical domains framework. *Implement Sci*. 2022;17:41. doi:10.1186/s13012-022-01206-7
11. Zeraatkar D, Nagraj SK, Ling M, et al. Comparative effectiveness of interventions to facilitate deprescription of benzodiazepines and other sedative hypnotics: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2025;389. doi:10.1136/bmj-2024-081336

