

Sevrage de la Sertraline



Par Anna

Posté le 27 juillet 2015 sur <https://rxisk.org/withdrawal-from-sertraline/>

Traduit de l'anglais en français par Luc De Bry

Aujourd'hui, décembre 2021, Anna est une jeune-femme d'origine scandinave de 33 ans. Fille d'Eurocrates, depuis ses 14 ans, elle habite à Bruxelles. Son histoire s'est donc passée à Bruxelles, en Belgique. Elle est sevrée de drogues psychiatriques depuis 6 ans.

Voici l'histoire d'Anna.

Ma première rencontre avec la psychiatrie et le système de "santé mentale" remonte à l'été 2008. Un été magnifique et chaud, en effet. Mais malheureusement, je me souviendrai de cet été pour d'autres raisons, moins glorieuses. J'avais 20 ans à l'époque et j'avais déménagé huit fois dans ma courte vie, changé de pays deux fois et j'étais devenu de plus en plus solitaire et timide. J'étais en quête de sens et je réfléchissais à la vie et à notre existence dans ce monde, mais pas nécessairement de manière négative. J'avais de plus en plus de mal à nouer des relations avec mes pairs et, sur les conseils bien intentionnés d'un membre de ma famille, je suis allé consulter un psychiatre.

La vie a changé en une seconde

Après une discussion d'à peine dix minutes, le psychiatre, un homme jeune et sympathique, certainement bien intentionné, a ouvert son DSM-IV et m'a étiqueté sur-le-champ, changeant le cours de ma vie en une fraction de seconde. Selon sa bible, je correspondais parfaitement à la description d'un patient "socialement anxieux" et "dysthymique". Mes émotions et mes pensées analytiques étaient les symptômes de ces maladies sous-jacentes. Il m'a ensuite expliqué que la chimie de mon cerveau était déséquilibrée et qu'il fallait y remédier. Bien sûr, c'était simple ! Je n'avais pas à m'en faire. J'ai quitté son bureau avec une ordonnance de l'antidépresseur Sertraline dans les mains.

J'ai pris la pilule tous les jours pendant quatre ans, sans jamais remettre en question le diagnostic du jeune médecin. Je dois dire que l'antidépresseur n'a jamais eu d'effets secondaires, si ce n'est que j'ai développé un nystagmus, un mouvement rapide des yeux qui apparaissait de temps en temps lorsque je lisais ou que je fixais un objet proche. L'antidépresseur ne m'a pas rendu plus heureux ni plus déprimé. En fait, il n'a rien fait du tout. La seule fois où j'ai remarqué que le médicament avait réellement un impact sur mon corps, c'est lorsque j'oubliais de le prendre, j'avais immédiatement des vertiges, des étourdissements, des nausées et un mal de tête lancinant.

Les années ont passé et en 2012, je m'épanouissais. Sur le plan scolaire, j'avais trouvé la bonne voie. Je m'étais fait des amis et j'avais rencontré quelqu'un qui m'aimait pour ce que j'étais. Je me suis dit qu'il était temps d'arrêter la Sertraline, car je pensais qu'elle ne faisait pas grand-chose de toute façon. Le médecin m'a dit que je pouvais arrêter progressivement en deux semaines et que tout irait bien.

Psychosomatique

Deux semaines après la dernière pilule, j'ai commencé à ressentir les symptômes d'une infection urinaire. Cependant, tous les résultats sont revenus négatifs. Malgré cela, les symptômes sont devenus de plus en plus débilissants ; j'ai développé de fortes douleurs pelviennes, j'avais l'impression que ma vessie était constamment en feu et je devais aller aux toilettes entre 20 et 30 fois par jour. Je suis devenue insomniaque pour la première fois de ma vie et j'ai développé une anxiété épouvantable, comme je n'en avais jamais connu auparavant. J'ai subi une cystoscopie et même une IRM de mes voies urinaires, mais mes symptômes restaient inexplicables. Mes parents me traitaient comme une hypocondriaque et j'avais perdu toute crédibilité à leurs yeux. Le médecin a fini par dire que c'était mon "état anxieux sous-jacent" qui se manifestait à nouveau, cette fois sous la forme d'une vessie trop active. Tout cela était psychosomatique, a-t-il dit. Je dois souligner que je n'avais jamais eu ce type de problèmes auparavant.

On m'a remis sous Sertraline et, comme de juste, les symptômes ont disparu en deux semaines. À ce stade, j'avais commencé à me remettre profondément en question, commençant à croire que je ne pouvais pas faire confiance à mon corps ou à mon cerveau, car je devais effectivement souffrir d'un déséquilibre chimique pour éprouver des symptômes physiques et mentaux aussi intenses sans aucune explication médicale autre que "l'anxiété sévère".

Deux autres années de ma vie se sont écoulées sans incident notable. J'avais commencé à travailler, j'avais mon propre appartement et j'appréciais mon travail, les voyages et les moments passés avec mes amis.

Qui est le psychiatre ici ?

J'ai décidé, une fois de plus, d'arrêter la Sertraline, mais cette fois, j'ai diminué progressivement sur une période de deux mois. Tout s'est bien passé jusqu'au bout de deux mois de la dernière pilule. Je marchais dans la rue un dimanche après-midi lorsqu'un mal de tête lancinant m'a frappé sans crier gare. En l'espace d'une journée, j'ai eu de fortes nausées, des étourdissements et des vertiges et j'ai commencé à me sentir mal en général. J'ai ressenti les symptômes de la grippe, sans jamais l'avoir eue. Le mal de tête ne m'a pas quitté et est devenu si grave que mon visage s'est engourdi et que je me suis rendu deux fois aux urgences. J'ai subi un EEG, une IRM de la tête et plusieurs analyses de sang, mais tout était normal. Mes muscles sont devenus douloureux et ont commencé à avoir des spasmes. J'avais une sensation de picotements dans tout le corps, y compris le visage, et j'avais l'impression d'avoir constamment la gueule de bois. L'activité physique est devenue impossible ; je devenais malade et extrêmement faible. De nouveau, l'insomnie est revenue en force et avec elle, cette horrible anxiété inexplicable et ces palpitations cardiaques.

J'ai enduré ces symptômes pendant deux mois (avec une intensité fluctuante) jusqu'au jour où je n'avais pas dormi depuis trois jours. Le tremblement intérieur et l'anxiété me paralysaient complètement. À ce moment-là, je n'avais pas encore fait le lien avec le sevrage de la Sertraline puisque les symptômes s'étaient développés si longtemps après que j'ai cessé de la prendre et les médecins ont dit que c'était impossible, le médicament avait disparu depuis longtemps de mon système.

Je me suis retrouvée aux urgences psychiatriques, gravement privée de sommeil et tremblant comme une feuille d'automne, pensant qu'il y avait quelque chose de grave chez moi et j'y suis restée deux nuits. Le psychiatre qui me " soignait " a dit que c'était là toute la preuve que je devais reprendre la Sertraline parce que j'étais clairement en " rechute " de mon " trouble anxieux " initial. On m'a mis sous un régime de trois psychotropes, lorazépam 6,5mg/jour, Trazodone 100 mg pour le sommeil et Sertraline. J'ai refusé de prendre le Dominal, un neuroleptique qui était également prescrit pour le sommeil. J'ai remis en question ce régime et en particulier la combinaison de deux antidépresseurs et la dose élevée de benzodiazépine, mais le psychiatre m'a assuré qu'aucun n'entraînait de dépendance et que cette combinaison était tout à fait normale, et il a insisté pour que je suive ce régime pendant un mois au moins. Il m'a également dit d'arrêter d'être aussi paranoïaque à propos des médicaments et de lui faire confiance. Il m'a dit : "Qui est le psychiatre ici, vous ou moi ?", ce sont ses mots exacts.

Il m'a dit de lui faire confiance

Deux jours après la reprise de la Sertraline, je suis devenue très suicidaire, mon anxiété était si intense que je devais me faire vomir tous les matins pour soulager la tension physique qu'elle provoquait. Mon cœur battait la chamade, comme un tambour dans ma poitrine, jour et nuit, et battait fort. Je suis devenue complètement et totalement paralysée. La peur et l'anxiété étaient insupportables. J'ai commencé à m'imaginer me jeter devant les bus et les trains, sauter du haut d'un immeuble ou prendre tous les comprimés que j'avais avec une bouteille de vin. Je me

souviens avoir regardé la rue animée depuis la fenêtre de ma cuisine, me demandant si elle était assez haute pour me tuer ou si je ne me casserais que quelques os dans la chute. Je voulais mourir, si profondément.

Je ne savais plus qui j'étais, je ne me reconnaissais pas dans le miroir et j'étais devenue incapable d'accomplir les tâches quotidiennes les plus simples. Mon corps ne m'appartenait plus. J'ai passé des heures et des heures à pleurer dans mon lit avec une anxiété si intense que j'étais absolument sûre que j'allais mourir sur le champ. J'avais envie de m'arracher la peau. Je sais maintenant que ces sensations ont un nom : l'akathisie induite par les drogues psychiatriques. Je voyais le monde à travers un épais brouillard et j'ai commencé à avoir des spasmes et des tremblements musculaires intenses, des douleurs articulaires et nerveuses. J'avais l'impression que mon corps était électrique, comme si des courants le traversaient partout toute la journée. Je ne pouvais pas rester assis et je suis devenu très agité. J'avais l'impression que mes jambes vibraient en permanence. Je ne pouvais pas lire, me concentrer ou manger. J'ai perdu beaucoup de poids. Les douleurs du plancher pelvien et de la vessie sont revenues et, avec elles, la fréquence des mictions. Le sommeil est devenu un luxe que je désirais ardemment, car je ne pouvais pas dormir plus d'une heure d'affilée. Si j'arrivais à dormir plus longtemps, des cauchemars d'une violence inouïe hantaient mes nuits.

J'ai raconté tout cela au psychiatre. Il m'a regardé dans les yeux, sans aucune émotion, en me disant que tout cela était psychosomatique et que je devais essayer d'endurer la douleur physique un peu plus longtemps car c'était une "excellente occasion de regarder vraiment à l'intérieur et d'essayer de trouver l'explication de ma "souffrance psychologique"". Et que je devais certainement augmenter le dosage pour pouvoir un jour aller mieux. Il m'a dit de lui faire confiance. Pour moi, c'était pire que n'importe quelle agression physique, viol ou agression. Ce médecin, dont le rôle était avant tout de ne pas faire de mal, a failli me tuer sur le champ, en prononçant simplement une phrase suivie d'un regard froid et absent. Cet homme, un parfait inconnu, pensait me connaître mieux que je ne me connaissais moi-même.

Votre esprit est malade

À ce stade, j'ai commencé à faire le lien entre tous ces symptômes et la Sertraline, mais le psychiatre m'a dit que c'était impossible et que les symptômes que je ressentais n'étaient que la preuve que j'étais gravement malade. Je ne devrais pas faire confiance à mon esprit parce qu'il est malade. Tous les symptômes n'étaient que la preuve de ma maladie qui nécessite une augmentation des doses. Plus il augmentait les doses, plus je me sentais mal. J'étais tellement anxieuse et mal en point que j'ai vomi devant lui à un moment donné. Il est clair que pour lui, c'était la preuve ultime de ma "folie". Chaque jour, je luttais contre d'intenses pensées suicidaires et d'horribles douleurs physiques et émotionnelles. La seule façon de me décrire serait : l'enfer sur terre. Je ne peux comparer cela à rien d'autre et je ne le souhaiterais pas à mon pire ennemi.

Le médecin a commencé à envisager une hospitalisation dans un service psychiatrique et a insisté pour que je prenne du Seroquel pour l'anxiété. Heureusement, j'ai refusé les deux et j'ai commencé à naviguer frénétiquement sur Internet pour trouver des réponses. Ce n'était pas moi. Une petite voix intérieure m'a soufflé que les médicaments me rendaient de plus en plus malade et que je devais faire confiance à mon intuition, à mon instinct.

Quitter le système

J'ai trouvé des centaines de témoignages sur différents forums en ligne. J'ai passé des heures et des heures à lire des articles sur le sevrage prolongé des ISRS et j'ai réalisé que c'était ce dont j'avais souffert chaque fois que j'avais essayé d'arrêter la Sertraline. C'était ce qui m'avait amené aux urgences psychiatriques, c'étaient les symptômes de sevrage qui avaient provoqué la poursuite de la polydrogue. Ce n'était pas moi. Ça ne l'a jamais été ! Ce n'était ni mon "déséquilibre chimique" ni mon "anxiété sous-jacente", mais en fait, le médicament avait provoqué un déséquilibre dans mon cerveau. Mon système nerveux était devenu si fragile que la reprise de la Sertraline avait gravement aggravé tous les symptômes de sevrage et en avait ajouté de nouveaux. J'ai pleuré des larmes de joie et de désespoir en même temps. J'étais submergée par tant d'émotions : choc, soulagement, sentiment de profonde injustice et aussi peur. Ces drogues m'avaient-elles endommagé de manière irrémédiable ? Étais-je condamnée à vivre une vie de souffrance physique et mentale avec des symptômes débilitants ? Le corps et le cerveau pouvaient-ils jamais se remettre de tant d'années de consommation d'ISRS ?

J'ai été si près d'être internée, si près de me voir coller d'autres étiquettes psychiatriques, si près de la mort. J'étais et je suis toujours complètement traumatisée par cette histoire. Profondément choquée par la violence du soi-disant système de "santé mentale".

En une semaine, j'ai arrêté la Sertraline et tous les autres médicaments. J'étais physiquement et mentalement incapable d'avaler une autre pilule. J'avais l'impression que c'était du poison pur et je ne pouvais pas supporter que ces produits chimiques circulent dans mon sang, altèrent mon cerveau et m'intoxiquent davantage chaque jour.

J'ai trouvé une psychiatre plus compétente qui a reconnu que c'était bien de sevrage dont je souffrais depuis le début. Je ne pourrai jamais décrire avec des mots le sentiment de soulagement que j'ai ressenti en constatant qu'un médecin m'écoutait enfin ; et qu'elle me croyait ! Elle m'a encouragée à poster mon histoire sur RxISK. Je n'étais pas folle ou malade mentale. Des larmes de joie ont coulé sur mon visage ce soir-là, brûlant mes joues. Mais cela n'avait pas d'importance. C'était le premier jour du chemin de la guérison. Le soleil était un peu plus chaud cet après-midi-là. Ce même soleil qui avait été caché derrière un gros nuage gris pendant tant de mois.

Cette expérience est encore très récente pour moi et je suis au milieu d'un horrible sevrage aux ISRS. Je ne suis pas encore guérie. Ce n'est que le début du voyage de retour. Les blessures sont encore ouvertes et saignent et je suis vulnérable. Je lutte quotidiennement, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Je ne sais pas combien de temps il me faudra pour laisser la psychiatrie derrière moi. Je n'ai pas encore retrouvé la confiance en mon esprit, en mon corps et en la profession médicale qui a si brutalement violé chaque partie de mon être et qui a failli me tuer. Mais on dit que l'espoir est la dernière chose à abandonner l'être humain et aujourd'hui, je choisis de le croire.

Nous vivons une époque malheureuse où la timidité, l'insécurité et les difficultés de la vie sont considérées comme des symptômes ou des déficiences qu'il faut soigner, alors que c'est en fait notre société et la façon dont la psychiatrie est pratiquée aujourd'hui qui sont défectueuses. Les expressions de nos traits les plus humains sont étiquetées, classées et "traitées", mais à quel prix ? Je ne peux imaginer quelque chose de plus déshumanisant et j'ai mal au cœur quand je pense à toutes les personnes qui sont encore piégées dans le système et qui croient que ce sont elles qui sont malades et déséquilibrées et qui finissent par se tuer. C'est une épidémie et, en

tant que victime, je me sens obligée de prendre la parole et de raconter mon histoire, la vérité sur les psychotropes. Les grandes entreprises pharmaceutiques avides ne le feront jamais. C'est à nous de le faire. On dit que plusieurs gouttes forment un océan. Je ne laisserai plus ma voix se taire, car je fais maintenant partie de cet océan.



Post-scriptum

Après 5 mois d'arrêt de la Sertraline, j'ai eu quelques "fenêtres" où les symptômes se sont atténués, mais ils sont toujours présents dans une certaine mesure. Les principaux symptômes sont les suivants :

- Vibrations et bourdonnements intérieurs (surtout dans les jambes) se sont légèrement améliorés.
- Torsions musculaires
- Langue rigide
- Étourdissements, vertiges
- Nausées
- Flotteurs dans les yeux
- Douleurs de type aiguilles et épingles
- Anxiété exacerbée
- Insomnie (s'est légèrement améliorée)
- Picotements dans le cerveau
- Manque de concentration
- Sentiments dépressifs
- Bouche sèche

Commentaire : De nombreuses personnes signalent que les problèmes de sevrage distincts, comme les zaps, disparaissent au bout de 5 à 6 mois. Mais à ce stade, ce que l'on appelle de plus en plus le sevrage prolongé, la dysphorie tardive ou la dysautonomie peuvent subsister.

RxISK espère ouvrir très prochainement une section sur le sevrage complexe pour explorer ces questions plus en profondeur. Subissez-vous un effet secondaire d'un médicament ? - Obtenez votre rapport RxISK gratuit pour le découvrir.

Pour en savoir plus : <https://rxisk.org/category/withdrawal/>.
