

## EN PHASE DE SEVRAGE

---

Par **AntonioB98** Posté le 25/05/2023 à 20h54

Bonjour à tous,

Je suis un homme de 35 ans, j'ai commencé une phase de sevrage depuis 24h. Valium (8x 5mg à repartir dans la journée dès que le manque se fait sentir) + Vitamines à midi + Naltrexone à midi.

Je suis papa de 2 enfants, en garde alternée, je buvais 20 bières par jour (absolument tous les jours), j'ai un travail (posté en 3x8), je n'ai jamais bu au travail mais je me rattrapais avant ou après, tellement le manque se faisait sentir physiquement (transpiration, nausées, crise d'angoisse, nervosité)

Je n'ai pas touché une goutte depuis exactement 24h.

Le valium m'aide à ne trop sentir l'état de manque, à voir cette nuit, première nuit à jeun depuis 15 ans...

Si quelqu'un a déjà vécu ça.

Merci de vos retours.

### 1 RÉPONSE

---

**Carte** - 26/05/2023 à 11h08

Bonjour AntonioB98

J'ai vécu ceci il y a 10 ans quand je buvais 1 à 2 litres de whisky par jour

Tu commences à sortir du plus difficile au bout de 3 jours/ 4 jours et après 7 jours le pire sera derrière toi

Sylvain

---