

## SEVRAGE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 13/01/2017 à 13h40

Bonjour

j'arrête de boire depuis ce matin, du seresta m'a été prescrit  
combien de temps durent les tremblements, sentiment de mal-être ?

Je vous remercie

### 7 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 13/01/2017 à 15h50

Bjr,  
10 jours pour le sevrage physique, mais après le troisième jour ça va mieux le plus dur est passé, moi ça fait 25 jours je me sens mieux physiquement. Moins de tremblements, plus de spasmes . après c est la dépendance psychologique c est plus long, c est le moral et la poursuite de l abstinence, il y a un tchat sur ce site, ils vont te répondre concernant tes inquiétudes. Bravo à toi, courage tiens bon, ça va le faire

---

[Profil supprimé](#) - 13/01/2017 à 17h08

c'est dur !!!

---

[Profil supprimé](#) - 13/01/2017 à 19h20

Avec le seresta ça va aller, courage , lache rien , après le 3 em jour ça ira mieux, un jour à la fois. résiste

---

[Profil supprimé](#) - 14/01/2017 à 00h34

Courage, tu vas t'en sortir ! C'est vrai que passé le troisième jour, il y a du changement !

---

[Profil supprimé](#) - 14/01/2017 à 09h27

Bonjour Cedric,

Résiste le week end, c est doublement difficile, tu seras d autant plus fier lundi matin, tu auras déjà les idées plus claires. N 'hésite pas à contacter un proche pour parler, te sentir soutenu, si tu as envie de boire , occupe toi, sors fait un tour va au ciné. Pour l instant concentre toi sur la non reprise du PREMIER VERRE. Ton seul objectif, après ça sera d autres stratégie. Au depart ne pas replonger, sinon tout ce que tu auras subi sera perdu, un jour à a fois, un pas devant l'autre, être abstinent le lendemain. Courage et abstinent

---

[Profil supprimé](#) - 16/01/2017 à 05h08

j'aimerais tellement arrêter de boire ou du moins boire moins  
je ne savais pas qu'il existait des traitements

---

[Profil supprimé](#) - 16/01/2017 à 10h31

Bonjour,

Merci à tous pour vos messages.  
Jojo m'aide depuis hier, nous sommes en contact régulier.

Merci et très bonne journée.

---