

## COMBIEN DE TEMPS

---

Par Profil supprimé Postée le 06/02/2017 13:58

Bonjour combien de temps sans boire peut on espère être sobre .cordialement

---

**Mise en ligne le 07/02/2017**

Bonjour,

Nous ne sommes pas sûrs de bien comprendre le sens de votre question. Une personne est dite sobre dès l'instant où elle n'est plus sous les effets de l'alcool mais aussi lorsque qu'il lui est possible d'être mesuré dans ses consommations après avoir été dans l'excès.

Le temps que peut prendre le fait de retrouver des consommations modérées d'alcool est très variable d'une personne à l'autre, allant de quelques jours à quelques années, certains n'y parviennent jamais complètement, d'autres ont besoin de plusieurs tentatives pour y arriver.

Si votre question porte davantage sur le temps nécessaire pour se sevrer de l'alcool, il faut compter environ 7 jours d'arrêt pour être sevré physiquement, et, dans le même ordre d'idée que ce que nous vous disions précédemment, le temps que peut prendre la consolidation psychologique de cette rupture avec l'alcool peut varier grandement selon les individus.

Si nous n'avons pas répondu à votre interrogation ou si vous vous posez des questions quant à une situation précise, n'hésitez pas à revenir vers nous en précisant votre demande. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.

---