

Un palier trop court

Un palier trop court ne laisse pas le temps à l'organisme de s'adapter à la diminution, ce qui ne lui permet pas de « stabiliser » les symptômes de manque. Si nous enchaînons les paliers trop courts, nous risquons de cumuler les symptômes de manque de chacun de ces paliers. Avec cette descente trop rapide, nous ne laissons pas le temps à l'organisme de gérer les diminutions successives, ce qui a pour conséquence, qu'au fil du temps, les symptômes de manque se cumulent et sont de plus en plus nombreux et de plus en plus intenses.