

# Trouver sa dose de confort et de s'y stabiliser

---

Le point essentiel, avant de débiter le sevrage à proprement parler, est de trouver sa dose de confort et de s'y stabiliser pendant quelques semaines (généralement 4). En effet, si vous débutez votre sevrage lorsque votre organisme est en manque, alors vous risquez d'accumuler les manques de chaque palier.

Pour donner toutes les chances à un sevrage de bien se passer, **il est crucial de ne pas débiter votre sevrage en état de manque.**

De plus, comme l'a constaté Thérèse (2017) sur le forum d'entraide SoutienBenzo, il ne faut ne pas rester avec des symptômes de sevrage d'un antidépresseur si vous avez été trop vite, car l'effet rebond apparaît 1 à 2 mois après et il NE FAUT PAS attendre que ça passe tout seul! La solution est de **REPRENDRE** en partie votre sevrage [c'est-à-dire de remonter à la dernière dose à laquelle vous vous « sentiez bien », la dose de confort] et **FINIR** de se sevrer correctement [en suivant un protocole de sevrage adapté aux spécificités de la molécule].