

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ANGOISSES DU SEVRAGE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 25/05/2019 à 22h29

Bonjour à tous,

J'ai accepté mon problème avec l'alcool depuis plusieurs mois maintenant. Tout cela s'est fait lentement mais sûrement, et là je suis totalement prise au piège de ma consommation. Je me sens "obligée" de boire et n'y trouve plus aucun plaisir.

Je souhaiterais arrêter. J'ai réussi il y a deux semaines, pendant 48h mais qui furent un vrai calvaire : fièvre, tremblement, transpiration excessives, nausée, sensation d'être fébrile (comme lorsque l'on a la grippe). Mais le pire de tout reste les cauchemars. Ils ont été effroyablement réalistes et traumatisant. Même plusieurs heures après mon réveil, je continuais à ressentir les émotions liées à ces horribles rêves.

Ainsi, aujourd'hui j'ai toujours envie d'arrêter. Mais je ne peux m'y résoudre car je suis prise d'angoisses à l'idée de revivre ces cauchemars. Je me force à boire (alors que je veux vraiment arrêter) parce que j'ai vraiment la sensation d'avoir subi un traumatisme à la suite de ces cauchemars. J'ai peur d'aller dormir si je ne suis pas saoul.

Quelqu'un a-t'il déjà vécu ce symptôme lié au sevrage ? Si oui, combien de temps durent les cauchemars ?

Merci d'avance à tous.

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 27/05/2019 à 11h43

Bonjour à toi...je suis dépendante depuis 10 ans environ..j'ai essayé de réduire ma consommation mais sans succès car la facilité me conduit constamment à me détendre avec l'alcool. Je me suis encore réveillée négative et angoissée ce matin...je suis perdue.j'aimerais arriver à savoir si c'est mon addiction qui me rend mal comme ça et pour cela il faudrait que j'arrive à ne pas boire pendant quelques jours...comment y es tu parvenu?

---

**Profil supprimé** - 27/05/2019 à 12h54

Bonjour,

En fait j'y ai été "obligée" car en séminaire d'entreprise et je n'avais pas d'alcool chez moi en rentrant (j'essaie de ne pas en avoir pour limiter la tentation). Et comme j'étais au plus mal, je n'ai pas eu la force de sortir de mon lit pour aller en acheter.

Sinon le reste du temps je n'arrive pas à arrêter, ni diminuer car une fois que j'ai pris un verre, je ne sais plus m'arrêter et vais jusqu'à l'ivresse totale. Je ne sais pas boire "juste un verre".

Je pense que pour réussir à arrêter quelques jours, il faut partir de chez soi et être hébergé chez un ami/famille qui est au courant du problème et qui n'aura pas d'alcool chez lui. C'était mon cas pour ce fameux séminaire : pas d'alcool, enfermée avec les collègues, pas le choix.

Tous mes vœux de courage, et n'hésite pas à me dire si tu as réussi à arrêter quelques jours !

---

**Profil supprimé** - 27/05/2019 à 15h57

Je me suis rendu à la sedap cette après-midi et j'ai rdv avec quelqu'un demain...c'est en route. ..j'espère pouvoir être abstinente ou tout du moins raisonnable ce soir....

Merci de ton retour

---

**Profil supprimé** - 27/05/2019 à 17h50

Oh super ! Moi j'habite à la campagne (donc désert médical...), j'ai pris RDV avec un addictologue spécialisé dans l'alcool mais je ne le vois qu'en août 😞

J'espère que tout va bien se passer pour toi ! C'est super que tu aies fait cette démarche, c'est un grand pas en avant, tu peux être fière. Force et courage !!

---