

## ARRÊTER SEULE.

Par Emmavie Postée le 17/08/2021 22:24

Bonjour Je suis alcoolique j ai 32 ans j ai déjà fais plusieurs tentatives d arrêts sans succès. J ai envie d arrêter de boire j ai tenu 3 jours mais les angoisses étaient trop fortes. Je vais consulter un généraliste les addictologues en plein mois d aout c est compliqué et je ne peux aller a l hopital. Quels conseils pour arrêter seule et tenir les premiers jours. J ai des xanax en cas de fortes en angoisses beaucoup d eau. J ai entendu parler de vitamines? Il y a peu de renseignements concret à ce sujet et pourtant il devrait mes sevrage ont quasiment toujours été sur un coup de tête et du jour au lendemain... J aimerais savoir comment l entamer sans me mettre en danger ou risquer un delirium. Meme si je ne me considère pas comme une grande alcoolique je sais que le risque est présent... Merci d avance pour les conseils et recommandations..

### Mise en ligne le 18/08/2021

Bonjour,

S'il est possible de se libérer seul d'une dépendance à l'alcool, il est cependant important de s'entourer de quelques précautions ainsi que vous l'évoquez dans votre message. Vous dites ne pas être une « grande alcoolique » sans apporter plus d'informations concernant votre consommation en termes d'antériorité, de fréquence et de quantité.

Différents traitements médicamenteux sont effectivement utilisés dans le cadre du sevrage alcoolique mais ils sont à considérer avec précaution, prescrits par le professionnel de santé après évaluation avec le patient de la place qu'avait pris l'alcool dans sa vie, de ses besoins. Nous ne sommes pas médecins et ne pouvons vous apporter d'indication sur un traitement et une posologie. Aussi, nous ne pouvons que vous recommander de faire le point avec un professionnel de santé afin d'établir un protocole d'arrêt. Voir le lien ci-dessous « arrêter comment faire ».

Vous évoquez de fortes angoisses à l'arrêt de la consommation. Il est important de savoir que parmi les manifestations fréquemment observées au syndrome de sevrage, l'anxiété y figure, bien souvent amplifiée par une nature anxieuse, nous comprenons bien dans ce cas-là que ces angoisses puissent prendre une forme très envahissante.

Un des moyens pour arrêter en limitant les risques physiques et l'anxiété pourrait être de réduire progressivement en évaluant les moments où le besoin est fort en réponse aux angoisses trop envahissantes et en limitant les quantités. Vous dites être en possession d'un médicament anxiolytique qui vous a probablement été prescrit par le médecin, aussi il peut venir en soutien pour apaiser vos angoisses dans la démarche.

S'il est possible que la période estivale rende les consultations auprès des professionnels spécialisés moins accessibles, il nous semblerait toutefois intéressant de le tenter. Si vous parvenez à vous libérer seule de la consommation, vous serez toujours à temps d'annuler le rendez-vous s'il n'est plus nécessaire.

Si vous souhaitez aborder la question sous forme d'échanges, nous sommes joignables de façon anonyme 7j/7 soit par téléphone au 0980 980 930 (appel non surtaxé) de 8h à 2h, soit par chat via notre site de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour mener à bien votre projet d'arrêt,

Bien cordialement

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

### UNITÉ DE TRAITEMENT AMBULATOIRE DES MALADIES ADDICTIVES-UTAMA

Hôpital Beaujon - 4ème étage Polyclinique Jean Baumann  
100, boulevard du Général Leclerc  
92110 CLICHY

Tél : 01 40 87 58 84

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h30. Fermeture pour réunion le vendredi matin de 9h30 à 13h.

Voir la fiche détaillée

#### En savoir plus :

- Arrêter, comment faire ?

