

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

QUID SEVRAGE, BESOIN DE CONSEIL

Par **Unpseudo** Posté le 20/01/2022 à 08h08

Bonjour à toutes et à tous,

Je me permets de poster un message sur ce forum car je cherche à me sevrer à partir d'aujourd'hui, et je cherche donc quelques conseils.

Pour ma part, je suis alcoolique depuis 5 ans à raison de 70cl de whisky / jour et avec quelques tentatives d'arrêt sur la période.

En revanche, suite à un nouveau départ (nouvelle région, nouveau travail) j'en ai profité pour entamer une diminution drastique de ma consommation. Cela fait donc 1 mois que j'ai entamé cette démarche et approximativement 1 semaine que je ne bois plus que 2 cl par jour.

J'ai tenté par deux fois un arrêt total mais je n'ai jamais "osé" aller au-delà de 24h d'abstinence car je redoute énormément les effets du sevrage, et notamment les hallucinations, même si je ne sais pas si j'y serais sujet.

J'ai eu l'occasion d'avoir mon médecin que je consulte depuis 1 ans (que j'ai rencontré 3 fois) dans le cadre d'une consultation en visio mais a refusé de me prescrire "une bequille" médicamenteuse.

Dans ces conditions je vais tout de même tenter une période de sevrage. Ainsi, avec ce niveau de consommation, quels effets pensez vous que je pourrais développer ? Avez vous des conseils pour traverser ce moment ?

Merci pour votre aide et bonne journée,

3 RÉPONSES

Moderateur - 20/01/2022 à 18h01

Bonjour Unpseudo,

Nous vous conseillons de bien vous hydrater, régulièrement, et de prendre des compléments alimentaires type vitamine B12. Essayez de vous alimenter au mieux.

Mais nous ne sommes pas médecins et l'idéal c'est tout de même d'avoir un suivi médical pour cette période qui peut être délicate. Aussi ne devez-vous pas hésiter à prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) pour expliquer votre démarche, ou avec un autre médecin que celui que vous avez consulté.

Pour obtenir les coordonnées d'un CSAPA appelez-nous ou utilisez notre rubrique d'adresses utiles que vous trouverez ci-contre sous la carte de France.

Courage pour votre sevrage, n'hésitez pas à nous raconter.

Cordialement,

le modérateur.

Trekk44 - 21/01/2022 à 20h56

Bonsoir Unpseudo,

Pour te raconter un peu mon expérience, je n'ai pas eu d'effets indésirables après l'arrêt total de l'alcool. 1an et un mois et des poussières maintenant.

Je m'alcoolisais par 4 bières chaque soir, et le week-end à en perdre la mémoire... Bref une grosse consommation depuis plus de 10 ans. J'étais déjà suivi par un addictologue depuis quelques mois, à raison d'un rendez-vous tous les deux mois avant cet arrêt. C'est moi-même qui l'ai décidé, sans béquille médicamenteuse. Et je t'assure que si tu es prêt tu n'en n'auras pas besoin non plus. Tout se passe dans ton cerveau, va au-delà des 24h00 sans alcool, et regarde ce qu'il se passe.. Surtout occupe toi l'esprit pendant les heures que tu consommais. N'importe quoi, tant que cela soit te fait plaisir ou te distrait. Petit à petit tu vas prendre conscience que tu peux y arriver au-delà des 24h00, puis 48h00 etc... Mais toujours un jour à la fois, ne te mets pas de pression. Change tes habitudes. Parler, lire sur ce site, a été très important pour moi.

Échanger avec un professionnel comme l'a suggéré le modérateur, dans un premier temps est donc une bonne démarche à suivre. Crois en toi, tu es sur le bon chemin.

Ne te met pas de pression sur les effets indésirables, j'en ai eu 0. Il se peut que tu en ais et encore si c'est le cas, ça ne sera qu'un passage très rapide à serrer les dents, pour pouvoir enfin voir la lumière au bout du tunnel. Je pense que tu as eu plus d'effets indésirables les lendemains de cuites, que ce que tu t'apprêtes à faire.

Bon courage, tu peux le faire : 0 alcool !

alkogolik - 21/01/2022 à 21h12

Hello,

Je sais à quel point c'est stressant d'arrêter totalement après une bouteille par jour (je suis au troisième jour après deux semaines à 1 bouteille par jour également) mais si tu es capable de ne boire que 2cl tu es capable de ne rien boire, 2cl/jour en sevrage après cette quantité c'est vraiment pour le côté psychologique "je bois un truc sinon j'y arrive pas" mais en vérité ça ne change rien aux symptômes hormis te redonner envie, pour te "calmer" véritablement du manque il faudrait une quantité beaucoup plus importante donc tu es déjà sur la bonne voie.

Perso ça fait des dizaines de sevrages que je fais seul à la maison après des quantités violentes et je n'ai jamais de délirium, en revanche ATTENTION il faut boire énormément d'eau car le sevrage déshydrate à fond, anxiolytiques type Valium ou Alprazolam (change de médecin car s'il ne veut rien te donner il n'a rien compris au film, pour la prescription, normalement c'est 3 par jour), ça calme le cerveau qui est en mode surexcitation liée au manque (ce qui donne les symptômes type sueur, tremblements, insomnie et ce qui empêche le délirium justement), et prend des vitamines B1/B6 pour protéger les dommages potentiels à ton cerveau (quand tu bois tu manges mal, or ces vitamines sont indispensables au bon fonctionnement de ton cerveau, ton médecin t'en prescrira en même temps).

Franchement y'a pas 36 solutions, un sevrage tu morfls sévère pendant 3 jours où tu vas très mal dormir et te sentir mal psychologiquement, puis après ça va aller de mieux en mieux mais c'est là où le vrai travail commence, y'a pas de sevrage bisounours après cette quantité. Et si vraiment tu n'y arrives pas, c'est ta santé avant tout, prend contact avec un centre de cure qui pourra t'admettre pour un sevrage sous surveillance médicalisée sans possibilité de sortie et donc de tentation, et qui t'accompagnera quelques semaines ensuite pour t'aider à reprendre une vie normale.

Bon courage, un sevrage est un moment redoutable, j'en sais quelque chose, mais encore une fois c'est "que" 3 jours/nuits compliquées et ensuite ça va déjà beaucoup mieux, même si le sevrage complet dure plus d'une semaine.
