ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

QUE FAIRE POUR RETROUVER LE SOMMEIL

Par Rachou Postée le 17/08/2023 14:55

> 2 ème jour de sevrage, je suis crevée mais j'arrive même pas à dormir. J ai des bouffées de chaleur, je transpire et mon cerveau est en ébullition. Qu'est ce que je peux faire ?

Mise en ligne le 22/08/2023

Bonjour,

Nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse.

Nous comprenons que vous vivez une période de sevrage d'alcool et des symptômes envahissants dont les troubles du sommeil et la transpiration excessive. Nous ne connaissons pas vos consommations antérieures mais nous allons vous apporter quelques éléments de réponse afin de vous aider.

A l'arrêt d'une consommation régulière d'alcool, des manifestations symptomatiques surviennent dans les suites immédiates ou différées et ce jusqu'au dixième jour suivant cet arrêt. Ces manifestations traduisent un état de manque psychique, comportemental et physique.

Le syndrome de sevrage associe de façon variable plusieurs types de manifestations. Dans la grande majorité des cas, sont observés des troubles subjectifs tels que l'anxiété, l'agitation, l'irritabilité, l'insomnie et les cauchemars ; des troubles neurovégétatifs, sueurs, tremblements, tachycardie, hypertension artérielle ou encore des troubles digestifs comme l'anorexie, les nausées, les vomissements.

A la question de savoir ce que vous pouvez faire, il est important de trouver des réponses à vos symptômes.

Face à l'insomnie et à ce que nous devinons être une forme d'anxiété, il nous paraît important de tenter de vous reposer lorsque la fatigue se fait sentir, de pratiquer quelques activités plaisantes, à votre rythme, de trouver ce qui pourrait venir vous apaiser la nuit.

Par ailleurs, il peut être intéressant de vous rapprocher d'une pharmacie afin de demander conseil. Il existe des traitements à base de plantes ou de mélatonine qui pourraient peut-être vous aider à trouver le sommeil. Certaines techniques de respiration peuvent également aider à trouver le sommeil et apaiser les émotions envahissantes.

Face à la transpiration excessive, en cette période de forte chaleur, une douche peut détendre et rafraîchir. Il est aussi essentiel de bien vous hydrater, l'arrêt des consommations entraînant une déshydratation massive de l'organisme particulièrement les premiers jours.

Il nous semble important d'avoir à l'esprit que ces symptômes sont passagers, qu'ils font partie du sevrage et qu'ils vont généralement en s'apaisant. Au moment où nous vous répondons, vous êtes au 7ème jour de sevrage et nous ne savons où vous en êtes, entre apaisement ou difficultés à maintenir ce sevrage. Quoi qu'il en soit, nous ne pouvons que vous encourager dans votre démarche et vous informer de la possibilité d'être aidée et soutenue par un professionnel de santé.

Ce peut être votre médecin généraliste si vous vous sentez en confiance pour aborder le sujet avec lui mais vous pouvez également vous orienter vers un professionnel spécialisé sur la question des consommations.

Nous vous joignons deux liens ci-dessous de dispositifs dans lesquels sont proposées des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Les professionnels qui exercent dans ces structures sont médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux. Vous pouvez les contacter directement afin de prendre rendez-vous.

Leur aide peut être aussi précieuse dans la consolidation et le maintien de votre abstinence.

Si vous souhaitez davantage d'informations sur ces consultations ou si vous ressentez le besoin d'un soutien durant cette période de sevrage, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

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

CSAPA DE PONTARLIER-EQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

2, Faubourg Saint-Etienne
Centre hospitalier général
25304 PONTARLIER

Tél : 03 81 38 53 64
Site web : www.chi-hautecomte.fr
Secrétariat : Lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 19h, mercredi: de 8h à 16h, Ne pas hésiter à laisser un message sur le répondeur avec ses coordonnées pour être rappelé

Accueil du public : Lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 19h, mercredi et vendredi de 8h à 16h, Ne pas hésiter à laisser un message sur le répondeur pour être rappelé Consultations externes avancées au centre hospitalier Paul NAPPEZ de Morteau: un lundi sur deux
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourage sur rendez-vous.
Substitution : Accueil sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30 à 11h30

Voir la fiche détaillée

CSAPA JURA-SUD - ANTENNE DU CSAPA DE LONS LE SAUNIER

Rue Casimir Blondeau
Cité Javel
39300 CHAMPAGNOLE

Tél : 09 70 50 13 50
Site web : www.csapa-jurasud.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi: de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : CJC sur place de préférence le mercredi, en partenariat au Point contact à L'EREA de Crotenay (Etablissement Régional d'Enseignement Adapté) une fois par mois
Accueil du public : Du lundi au vendredi: de 9h à 17h
Service de prévention : Interventions de prévention sur demande, en milieu scolaire (collège, lycée, BTS...), dans le champ-médico-social, en milieu carcéral ou en entreprise.

Voir la fiche détaillée