ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRET SEVRAGE SEUL

Par guigui6913 Postée le 21/08/2023 14:30

Bonjour Depuis 8 mois je me suis remis a boire 8 bières par soirs Je ne bois uniquement que le soir Il y a 6 ans j'avais réussi a m'en sortir mais j'en avait bavé Je veux m'en sortir et j'ai peur, peur de la difficulté de ce sevrage Comment puis je procéder? pourriez vous me conseiller Actuellement je prend du Lexomil pour me détendre et me calmer en journée Je ne mélange JAMAIS avec l'alcool j'attends a minima 4h aprés avoir pris un 1/4 de Lexomil Je Veux m'en sortir Je vais aux réunion des AA mais en journée de repos mon envie de boire est très très forte Comment faire pour enlever ces envies Merci a vous

---

Mise en ligne le 24/08/2023

Bonjour,

Comme vous en avez déjà fait l'expérience, se sevrer seul peut être très éprouvant, mais ce peut être risqué aussi. L'arrêt brutal ou une diminution trop importante des consommations va chez certaines personnes provoquer des symptômes potentiellement graves, on parle de « delirium tremens ».

Nous ne sommes pas en mesure d'évaluer si vous pourriez être sujet à ce type d'évolution et vous recommandons vivement de prendre un avis médical avant de vous lancer. Le médecin qui vous prescrit le Lexomil pourrait modifier et adapter vos prescriptions en conséquence ou vous réorienter vers un confrère plus spécialisé si nécessaire.

S'agissant plus spécifiquement de calmer les « envies », la prise de certains médicaments peut y aider, avant, pendant et après le sevrage. Cela relève à nouveau d'un avis médical, ces traitements comportant des contre-indications et des effets secondaires.

Nous entendons votre souhait de vous en sortir mais vous encourageons à ne pas vous mettre en danger. Nous restons à votre disposition si vous souhaitez échanger plus directement sur votre projet d'arrêt et les moyens de vous sevrer en toute sécurité.

N'hésitez pas à nous joindre au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé, 7/7 de 8h à 2h du matin) ou par Chat (de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche).

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Le sevrage"
- "Les traitements médicamenteux récents"