VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# PREMIER JOUR

Par Profil supprimé Postée le 02/02/2015 14:54

Bonjour,
depuis se matin je n'ai pas bu c'est dur j'ai froid ,je boie beaucoup d'eau j'espère tenir ma femme ne croit plus en moi .
J'ai froid c'est normal?
Merci pour votre aide

---

**Mise en ligne le 03/02/2015**

Bonjour,

Tout d'abord nous vous félicitons pour votre décision de vous sevrer de l'alcool. C'est une démarche difficile qui demande beaucoup de courage.

Vous en êtes à vos débuts et c'est justement à l'entame d'un sevrage que les symptômes de manque se révèlent difficiles à vivre. Il est donc normal, entre autres symptômes, que vous ressentiez aussi celui de la variabilité de la température de votre corps.

Vous ne nous dites pas si vous vous fait accompagner dans votre démarche d'arrêt .Si ce n'est pas le cas nous vous conseillons de le faire. En effet le sevrage alcoolique peut entraîner des risques importants pour la santé et nécessite un suivi médical, même si vous le faites chez vous.

Nous rappelons à votre attention que votre médecin traitant peut être votre premier interlocuteur.

Nous vous avons également mis deux adresses de centres situées sur Marseille et nous vous invitons à les contacter. Il s'agit de CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où des médecins, alcoologues, psychologues, psychiatres vous accueilleront et vous soutiendront.

Par ailleurs, il est important que vous vous occupiez et occupiez votre esprit pour l'éloigner des souvenirs et des pensées qui peuvent être liés à l'alcool. La désaccoutumance à l'alcool peut prendre du temps selon la personne qui veut arrêter et son contexte personnel mais quel que soit le temps que cela peut prendre la volonté à reconquérir son indépendance finit par primer.

Si vous désirez un soutien ponctuel, une écoute et une aide dans vos moments de manque ou dans des moments où votre moral n'est pas au beau fixe, vous pouvez nous contacter par tchat ( gratuit et anonyme) via notre site ou nous appeler au 0980 980 930 ( appel non surtaxé anonyme et confidentiel) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bon courage et cordialement.

---

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

---

### CSAPA LE SÉMAPHORE

**6 rue de Provence**
**13004 MARSEILLE**

**Tél : 04 91 91 50 52**
**Site web : www.addiction-mediterranee.fr/**
**Accueil du public : lundi de 9h à 13h et de 14h à 19h, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 19h. (horaires modifiés en juillet et août lundi et jeudi jusqu'à 18h et vendredi jusqu'à 17h)**
**COVID -19 : Contact de juillet 2022 Port du masque obligatoire et désinfection des mains.**
**Substitution : délivrance de méthadone tous les matins sauf le jeudi.**

Voir la fiche détaillée

### CENTRE DES ADDICTIONS

**270, boulevard Sainte-Marguerite**
**13009 MARSEILLE**

**Tél : 04 91 74 61 89**

**Accueil du public : Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 16h15, le mercredi de 13h à 16h15**
**Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h**
**Consultat° jeunes consommateurs : lundi et jeudi pour les entretiens de premier accueil.**
**Substitution : Unité Méthadone : le lundi, mardi, jeudi, mercredi après midi et vendredi matin**
**COVID -19 : Accueil et suivi dans le respect des gestes barrières, le CSAPA ne propose plus d'ateliers en groupe depuis la crise sanitaire.**

Voir la fiche détaillée