

Vos questions / nos réponses

# Marche arrière

Par [Trallaw](#) Postée le 17/08/2019 00:41

Bonjour,

Comme indiqué dans la présentation, j'entame un auto-sevrage et aimerais ne pas faire les erreurs du "débutant".

Mon histoire est un peu hors-normes. Cela a commencé avec une passion pour les grands crus et les bons whiskies. Une consommation modérée, exclusivement le week-end, puis ce fut le mercredi et les autres jours pour finir.

Consommation moyenne hebdomadaire : 70 cl de whisky, 5 flacons de vin.

C'est trop et j'en ai réellement conscience. Ma volonté de sevrage complet est réelle. Bien sûr, ce qui serait vraiment bien, c'est qu'à l'issue de celui-ci, je puisse redéguster de temps à autre un single malt (et un seul !) et un verre de rouge (et un seul !) avec une bonne entrecôte...

Merci.

---

## Mise en ligne le 22/08/2019

Bonjour,

Vous nous dites souhaiter gérer seul l'arrêt de votre consommation d'alcool. C'est une démarche positive et nous vous souhaitons qu'elle se passe dans les meilleures conditions.

Ainsi, il est important de savoir que le sevrage à l'alcool n'est jamais le même pour chaque individu car il est fonction du niveau de dépendance.

Si la dépendance à l'alcool est psychologique et vos excès de consommations plutôt récents (moins de six mois en moyenne) un sevrage peut se gérer de façon autonome et personnelle. Cette période peut toutefois s'accompagner d'états émotionnels plus ou moins difficiles à gérer mais qui, selon les personnes, ne nécessitent pas forcément une aide extérieure.

En revanche lorsque la consommation d'alcool est ancienne et importante, elle génère une dépendance physique. Dans ce cas précis, il est recommandé d'en parler avec son médecin de famille ou avec un médecin addictologue. La dépendance physique peut impliquer des symptômes physiques conséquents pouvant induire un risque important pour la santé. La plupart du temps, ces symptômes peuvent se manifester par des tremblements, de l'hyperthermie (hausse de la température corporelle), des sueurs, de la tachycardie voire un délirium tremens.

Nous ne sommes pas en mesure d'évaluer votre degré de dépendance, c'est pourquoi si l'un des symptômes physiques cités ci-dessus vous concernent, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin traitant.

Nous vous transmettons un lien avec des informations plus précises en bas de page.

Vous nous dites que vous avez le souhait de retrouver une consommation maîtrisée à l'avenir. Là encore, chaque personne réagit différemment. Ce qui est à prendre en considération est la fonction et la place qu'ont pris l'alcool dans votre vie et ce que cela vous permettrait. C'est un aspect auquel il est souhaitable de réfléchir pour appréhender l'après sevrage et votre rapport à l'alcool.

Sachez qu'il existe des consultations confidentielles et gratuites auprès de professionnels en addictologie (médecin addictologue, psychologue, infirmier) avec lesquels vous pouvez échanger autour de votre démarche, vos objectifs et l'offre de soutien possible. Il s'agit de Centre de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces consultations permettent une prise de recul pour comprendre ce qui amène une personne à développer une dépendance et comment elle peut se projeter sans le produit.

Si cela vous intéresse, nous vous transmettons un lien en bas de page avec les coordonnées d'un CSAPA dans votre ville.

Enfin, si vous le souhaitez vous pouvez bien sûr nous contacter tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 ou par chat de 14h à minuit (appel gratuit et anonyme).

Bien cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

## **CSAPA ANPAA 16**

3 impasse Jacky Humblot  
N°13 Les Jonquilles  
**16000 ANGOULEME**

**Tél :** 05 45 95 55 11

**Site web :** [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi à partir de 8h le matin jusqu'à : 19h lundi, 19h mardi, 17h30 mercredi, 19h30 jeudi, 17h30 vendredi

**Accueil du public :** aux mêmes horaires que le secrétariat.

**COVID -19 :** alternances télétravail/consultations physiques : Châteaubernard et Angoulême ouverts les jours aux horaires habituels. Uniquement sur rendez-vous, en présentiel au cas par cas après évaluation par l'équipe. Antennes encore suspendues.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Arrêter, comment faire?](#)