

## SEVRAGE

---

Par Melchiah Postée le 07/01/2020 02:35

Bonjour.

Je suis alcoolique . Je bois avec excès depuis plusieurs années.. plusieurs bouteilles de whisky par jour et des bières. Récemment j'ai fait une sorte de crise difficile a expliquer . Mais j'avais l'impression de perdre la tête... Devenir fou. Et une crise d'angoisse.

La dernière fois que j'ai bu on était le 26 décembre 2019 ...

Ma dernière gueule de bois remonte au 27 décembre.

Du 27 a aujourd'hui je n'ai pas bu une goutte d'alcool . Je savais que c'était dangereux de me sevrer seul.. mais je l'ai fait quand même ...

Aujourd'hui j'ai de drôle de sensation et je me demandais si c'était normal car j'ai tenu plus de dix jours.. mais j'ai d'affreux mots de tête. Je me sent faible. J'ai l'impression d'être comme sonné .. comme si j'avais pris un coup de marteau si la tête. J'ai du mal a me souvenir de choses . Mon coeur bat rapidement et j'ai du mal a trouver le sommeil. Quand je me réveille je me sent déstabilisé j'ai l'impression de perdre la tête... Est ce que c'est normal ? .. car c'est très angoissant . Je vous remercie d'avance

---

### Mise en ligne le 08/01/2020

Bonjour,

Nous comprenons que vous soyez inquiet quant à votre état de santé physique et mental et nous allons essayer de vous aider au mieux.

La consommation d'alcool peut entrainer des troubles cardiovasculaires, comme une augmentation du rythme cardiaque, ce qui peut provoquer une grande fatigue, un état de faiblesse, et l'impression d'être « sonné » comme vous dites. Les symptômes dont vous nous faites part peuvent effectivement être dus à la consommation d'alcool mais aussi à d'autres problématiques, d'ordre physiques ou psychologiques. Nous vous mettons un article ci-dessous sur les conséquences de l'alcool sur la santé à long terme.

De plus, comme vous l'avez mentionné, il peut être dangereux d'arrêter seul l'alcool, notamment après une consommation chronique. Il nous paraît alors important que vous puissiez rencontrer votre médecin traitant ou un médecin addictologue.

Il existe des structures spécialisées en addictologies, dans lesquelles il est possible d'être accompagné et suivi ou simplement de prendre un rendez-vous pour faire un point. Ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de prévention en Addictologie). Une équipe pluridisciplinaire de professionnels spécialisés en addictologie, tels que des médecins, des psychologues ou encore des infirmières pourra vous proposer un premier rendez-vous et faire une évaluation de la situation tant sur le plan médical que sur le plan psychologique. Les consultations se déroulent dans un cadre non jugeant, sont gratuites et confidentielles. Nous vous joignons des adresses de lieux près de chez vous en fin de réponse ainsi qu'un article sur les possibilités d'être aidé face aux difficultés que vous traversez.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin, soit par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), soit par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans vos démarches.

Bien à vous.

---

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

---

### ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE CSAPA CENTRE VAL DE LOIRE 45

7 place Jean Monnet  
45000 ORLEANS

Tél : 02 38 53 52 03

Site web : [addictions-france.org/etablisements/csapa-dorleans/](http://addictions-france.org/etablisements/csapa-dorleans/)

Accueil du public : Lundi, mardi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30, Mercredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h (un mercredi sur 2 ouverture le matin uniquement), Jeudi de 13h30 à 19h, Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

COVID -19 : Mise à jour Mars 2021: Activité normale avec maintien de la visio-consultation sur demande hormis pour le premier rendez vous qui doit être en présentiel. Délais d'attente : 4 à 6 semaines pour un premier rendez-vous avec l'infirmière ou l'éducatrice spéc

Voir la fiche détaillée

## **CSAPA RUE ST ANNE DE L'APLEAT-ACEP**

1, rue Sainte Anne  
45000 ORLEANS

Tél : 02 38 62 64 62

Site web : [www.apleat-acep.com](http://www.apleat-acep.com)

Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Vendredi de 9h00 à 12h30 (permanence téléphonique uniquement ) et de 13h30 à 17h

COVID -19 : Accueil en présentiel - le pass vaccinal n'est pas exigé.

Voir la fiche détaillée

### **En savoir plus :**

- Les conséquences sur la santé à long terme

### **Autres liens :**

- Arrêter seul ou se faire aider ?