

Combien de temps dure le sevrage ?

Par [Jp](#) Postée le 21/01/2021 11:59

Bjr, je deviens alcoolique ... je bois 11 de bières à 8,5 degrés tous les jours depuis 3 mois , depuis peu, je suis passé à 2l et je sent que je vais devoir augmenter la dose pour que l'effet «relaxant » qui m'enlève le stress continue . Hier j'ai eu un trou noir , je ne me souviens plus de ce qui c'est passé entre le fait que j'ai bu et que je suis rentré chez moi ,j'ai du attendre le lendemain et faire un effort de mémoire démentiel pour me souvenir que je m'étais arrêté au supermarché acheter un plat micro ondes et 2 bières supplémentaires, pour alimenter mon stock... bref , ça me coûte cher aussi et ma question est : si j'arrête l'alcool maintenant que va t'il se passer , le manque va durer longtemps ? Merci

Mise en ligne le 25/01/2021

Bonjour,

D'un point de vue strictement physiologique, il faut compter entre une semaine et dix jours d'arrêt total des consommations pour être sevré de l'alcool. Dans ce laps de temps peuvent surgir, différemment selon les personnes, des symptômes de manque d'intensité variable (troubles digestifs, tremblements, sueurs...).

Certains de ces symptômes (anxiété, insomnie, irritabilité...) peuvent se confondre avec ceux d'un état dépressif dont vous nous dites souffrir dans un message précédent. L'alcool pris régulièrement et en excès pourrait avoir tendance à les renforcer et ainsi peut-être risquer de rendre plus difficile une démarche d'arrêt.

C'est à ce titre que nous réitérons nos encouragements à envisager de vous faire aider, si ce n'est par un médecin traitant, peut-être par des professionnels plus spécialisés . Sachez que vous pourriez être reçu en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et ainsi bénéficier de soutien et de conseils adaptés aux difficultés auxquelles vous pourriez vous confronter.

Nous vous adressons ci-dessous les coordonnées des CSAPA de votre ville pour que vous puissiez prendre contact. Les consultations y sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux) permettant une prise en charge très globale de chaque personne.

Nous restons disponibles pour tout complément d'information si besoin, n'hésitez pas. Vous pouvez nous joindre au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé, 7/7 de 8h à 2h) ainsi que par Chat si vous souhaitez pouvoir échanger plus directement.

Cordialement.

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

[CSAPA Aline Vinot](#)

11 rue Joseph Cugnot
66000 PERPIGNAN

Tél : 04 30 53 12 98

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Substitution : dispensation : matin 9h/13h du lundi au vendredi

COVID -19 : Mars 2021 : accueil en présentiel avec gestes barrières (lavage de mains, port de masques, ...).

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA ANPAA66](#)

37, boulevard Kennedy
Immeuble Le Marylin
66100 PERPIGNAN

Tél : 04 68 51 25 41

Site web : www.anpaa66.fr/ANPAA/Accueil.html

Accueil du public : Matin : lundi mardi mercredi et vendredi 9h30-13h Après-midi : lundi, mercredi et vendredi 14h-18h mardi 14h-17h jeudi 14h-19h30

Consultat° jeunes consommateurs : à la maison des adolescents de Perpignan le mercredi, jeudi après midi et vendredi matin.

COVID -19 : gestes barrières (masques avec possibilité d'en avoir sur place, gel hydroalcoolique, sens de circulation)

Secrétariat : 9h30-12h 14h-17h30 sauf mardi 16h30 et jeudi 19h

[Voir la fiche détaillée](#)