

## DEMANDE D'AIDE POUR ARRÊT ALCOOL

---

Par 8487 Postée le 07/08/2022 10:18

Bonjour, j'ai 63 ans et consomme de l'alcool depuis l'arrêt de la cigarette soit environ 20 ans. D'abord un verre puis deux ... aujourd'hui je peux vider près de 2 bouteille de vin. Je ne suis pas passée aux alcools forts. Je suis sous traitement anti-dépresseurs (1 prozac) J'ai très envie de me lancer le défi, mais j'ai besoin d'aide. J'avais consulté un addictologue qui m'a donné du Sélencro, pendant quelques temps ça a marché... Je consomme le soir et mon cerveau m'indique son "manque" à partir de 17h Je réfléchis à cet arrêt et suis prête à faire les efforts nécessaires : mieux gérer la soirée, peut-être augmenter un peu le prozac pour surmonter les premiers pas... J'ai besoin d'aide Merci d'avance

---

### Mise en ligne le 10/08/2022

Bonjour,

Nous saluons votre envie d'arrêter votre consommation d'alcool. Votre prise de conscience à propos du fonctionnement de votre cerveau ainsi que tout ce que vous avez déjà mis en place montre bien que vous êtes sur le chemin et que votre motivation est bien présente.

C'est sur cette envie et cette motivation que vous allez pouvoir vous appuyer pour aller vers l'atteinte de votre objectif d'arrêt. Votre demande d'aide est précieuse car l'arrêt de l'alcool peut s'avérer difficile et dangereux et nécessite la plupart du temps une aide médicale pour éviter les troubles liés au syndrome de sevrage.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous en termes d'aide :

Vous pouvez effectuer un "sevrage hospitalier". Ce type de sevrage peut constituer un moyen de se couper du produit tout en prenant soin de soi. Il dure en moyenne de 1 à 6 semaines selon les établissements et se décompose en 2 parties :

-le sevrage physique : il doit être accompagné médicalement car comme expliqué précédemment, il peut être dangereux d'arrêter brutalement l'alcool qui engendre une dépendance physique. Il dure environ 8 à 10 jours.

-Durant la seconde partie du sevrage, un suivi psychologique et bien souvent de multiples activités (sport, relaxation, sophrologie, activités artistiques...) sont proposées dans le but de retrouver du sens et ainsi se préparer à retrouver son quotidien.

Compte tenu de la durée du sevrage, il est nécessaire de l'anticiper car les délais d'attente peuvent aller de quelques semaines à quelques mois selon les établissements.

Les conditions d'admissions sont variables d'un établissement à un autre : il est généralement demandé d'être adressé par un professionnel de santé (médecin traitant ou médecin addictologue). Parfois il est possible de demander directement un dossier d'admission. La condition nécessaire à l'admission est la motivation. Une lettre de motivation peut donc vous être demandée ainsi qu'un entretien motivationnel pour être admise.

Si le sevrage hospitalier ne vous tente pas, une autre possibilité est d'entreprendre un "sevrage ambulatoire". Ce sevrage se déroule sous forme de rendez-vous réguliers dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous y serez accueillie par une équipe pluridisciplinaire bienveillante et non jugeante spécifiquement formée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...). il est nécessaire de prendre rendez-vous. Ceux ci sont gratuits et confidentiels.

Vous trouverez ci-après quelques adresses au plus proche de votre domicile de manière à ce que vous ayez le choix. Il est important que vous puissiez choisir la structure au sein de laquelle vous pourrez vous sentir en confiance et en sécurité.

Les 3 premières adresses sont plutôt axées sur le sevrage hospitalier. 2 d'entre-elles proposent aussi la consolidation du sevrage avec l'hôpital de jour. L'hôpital de jour vous permet de passer la journée dans l'établissement avec à la fois des activités de soins mais aussi des ateliers thérapeutiques, groupes de paroles...Vous rentrez ensuite chez vous tous les soirs.

Le sevrage hospitalier et l'hôpital de jour sont pris en charge par votre Assurance Maladie ou CMU et les mutuelles si nécessaire.

Les 2 dernières adresses sont plutôt axées sur le sevrage ambulatoire.

Vous pouvez également mixer ces différentes possibilités par exemple, commencer par de l'ambulatoire puis effectuer un sevrage hospitalier ou hôpital de jour et reprendre l'ambulatoire ensuite. Il est important de consolider le sevrage en continuant à être soutenue le temps nécessaire pour éviter de se mettre en échec lors de tentations de consommation ou d'un éventuel "craquage" ou reprise de consommation.

Pour information, nous vous joignons aussi un lien issu de notre site internet et qui pourra vous permettre de télécharger l'application "oz ensemble". Cette application peut en cas de délai d'attente des CSAPA ou des établissements hospitaliers vous permettre de commencer à travailler sur votre consommation.

Si vous avez besoin de plus d'explications sur tous ces parcours de soins ou si vous souhaitez simplement échanger à propos de votre situation, n'hésitez pas à contacter nos écoutants. Ils sont disponibles 7 jours sur 7 par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit.

Bien cordialement,

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

---

### **CENTRE HOSPITALIER DE LA CÔTE BASQUE**

13 avenue de l'interne Jacques Loëb  
64109 BAYONNE

Tél : 05 59 44 33 61

Site web : [www.ch-cote-basque.fr/offre-de-soins/medecine/138-addictolog](http://www.ch-cote-basque.fr/offre-de-soins/medecine/138-addictolog)

Accueil du public : Consultations tous les jours sur rendez-vous

Centre : Hospitalisation au sein de l'URA (Unité de Recours en Addictologie): 05 59 44 42 82, avenue de Cam de Prats / Hôpital de Jour : 05 33 78 81 54

COVID -19 : information de juillet 2021 : Accueil dans le respect des règles sanitaires

Voir la fiche détaillée

### **CLINIQUE D'AMADE**

14 Chemin d'Amade  
64100 BAYONNE

Tél : 05 59 55 09 96

Site web : [www.cliniquedamade.fr](http://www.cliniquedamade.fr)

Secrétariat : du lundi au vendredi 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30.

Centre : Hôpital de jour HEGALDIA : 05 59 55 34 34

Voir la fiche détaillée

### **ELSA : EQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE ET UNITÉ D'ADDICTOLOGIE**

4 Boulevard Hauterive  
Centre Hospitalier de Pau  
64000 PAU

Tél : 05 59 72 68 33

Site web : [www.ch-pau.fr/](http://www.ch-pau.fr/)

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 18h

Secrétariat : du lundi au vendredi de 13h30 à 16h30. Répondeur le matin

COVID -19 : information de mars 2022 : Accueil dans le respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

## **AUTRES STRUCTURES :**

---

### **CSAPA ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE PAYS BASQUE**

25 avenue Jean-Léon Laporte  
Centre Mercure  
64600 ANGLET

Tél : 05 59 63 63 63

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

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h. Laisser un message afin d'être recontacté

Accueil du public : Lundi 9h/17h, mardi de 9h/20h, Mercredi de 9h/17h, jeudi de 9h /18h30, Vendredi de 9h/16h -

COVID -19 : information de mai 2022 : Accueil dans le respect des mesures barrières

Voir la fiche détaillée

## CSAPA - CAARUD BIZIA MÉDECINS DU MONDE

avenue Paul Pras  
bâtiment Zabal du centre hospitalier de la Côte Basque  
64100 BAYONNE

Tél : 05 59 44 31 00

Site web : [bizia.org/](http://bizia.org/)

Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi, vendredi 9h/18h Mardi 9h/20h

Substitution : du lundi au vendredi de 10h/13h30 + mardi soir 18h/20h

COVID -19 : information de mars 2022 : Accueil dans le respect des mesures barrières

Service mobile : Sur Biarritz, Hendaye, Hasparren, Saint Palais et Bayonne, une équipe mobile de professionnels intervient auprès des personnes en situation de précarité

[Voir la fiche détaillée](#)

### En savoir plus :

- [oz ensemble](#)