

## 3È JOUR SANS ALCOOL

---

Par Profil supprimé Postée le 11/07/2018 11:00

Bonjour,

Voilà, j'ai 35 ans et je n'en peux plus de boire.

J'ai commencé à boire beaucoup en soirée il y a environ 10ans, quand mon boulot est devenu stressant. Puis burnout, démission, et j'ai progressivement diminué l'alcool. J'étais à 2 bouteilles de vin tous les soirs, j'en suis à 5 bouteilles par semaine (en gros 1jour/2)

Le soucis est que je ne sais pas m'arreter quand je commence, donc je veux arrêter complètement.

Je suis suivie par une psychotérapeute qui est en vacances malheureusement et on se revoit en septembre.

Dimanche petite fête à la maison, je ne saurai dire combien de verres j'ai bu mais assez pour oublier une partie de la soirée. j'ai honte à nouveau, ça faisait plusieurs mois que ça ne m'était pas arrivé.

Cette fois ci j'ai l'impression que je vais y arriver, déjà le 3è jour, mais tous les matins je me réveille en priant de ne pas craquer le soir venu pour un verre.

Et cette nuit j'ai très mal dormi, cette insomnie est-elle due à l'arrêt de l'alcool? je ne veux pas prendre des médicaments pour dormir, j'ai réussi à arrêter anti depresseurs, somnifères et anxiolytiques, que j'avais eu suite à mon burn out, depuis plus de 2 ans et j'en suis fière. Mais pensez vous que je devrai demander un soutien "chimique" à mon médecin? Que faire quand vers 17h mon envie de boire revient en force? existe t il un service que je peux contacter à ce moment?

---

### Mise en ligne le 13/07/2018

Bonjour,

Nous saluons votre décision de mettre un terme à cette consommation d'alcool que vous ne parvenez pas à gérer parfois et qui vous met en difficultés.

Vous êtes parvenue à diminuer dans un premier temps pour ne plus consommer du tout depuis 3 jours. Les effets que vous décrivez figurent parmi ceux observés au moment du sevrage comme l'insomnie, les cauchemars mais encore l'anxiété, l'agitation, l'irritabilité.

A la question du soutien "chimique", vous seule en concertation avec votre médecin pourrez trouver une réponse. Nous comprenons votre fierté d'avoir cessé tout traitement suite au burn out dont vous avez été victime au travail et vous dites ne pas souhaiter revenir vers les somnifères c'est pourquoi c'est un sujet à aborder avec votre médecin, en fonction de l'équilibre entre ce que vous pouvez supporter et votre besoin physiologique de sommeil. Il existe également des traitements en médecine dite alternative telles que phytothérapie, homéopathie, naturopathie,...

Par ailleurs, il est d'autant plus important de faire part à votre médecin de votre démarche afin que vous soyez encadrée car l'arrêt brutal d'alcool n'est pas sans risque pour l'organisme.

Face à votre envie de consommer le soir, il est important de parvenir à vous en décaler et peut-être envisager de mettre en place des activités qui vous procurent détente, bien-être, épanouissement ou encore des stratégies qui vous aideront à passer ce moment identifié peut-être comme un "rituel", une habitude prise par le passé.

Durant la période de sevrage, vous pouvez appeler le service au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h, ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- L'alcool et vous