

## AIDE AU SEVRAGE

---

Par Lili31 Postée le 08/12/2020 11:14

Bonjour je vous explique un petit peu ma situation cela fait à peu près 4 ans que je bois une bouteille de vin mousseux par soir voir parfois une et demie. avec mon compagnon nous avons pris la décision d'arrêter de boire depuis samedi je n'ai pas touché une goutte d'alcool aujourd'hui je ne me sens pas bien du tout je n'ai pas le manque psychologique mais depuis cette nuit j'ai fait des cauchemars me suis réveillé avec le mal de tête c'est crise d'angoisse sur crise d'angoisse et de plus je suis fibromyalgique donc aujourd'hui douleur plus plus pensez-vous que cela peut être lié à mon sevrage. Et que pouvez vous me conseiller pour m'aider à mieux le vivre .

---

### Mise en ligne le 10/12/2020

Bonjour,

Vous nous dites avoir pris la décision avec votre compagnon de ne plus consommer d'alcool après 4 ans de consommation quotidienne. Depuis quelques jours, vous constatez des symptômes pénibles et vous nous interrogez sur un lien possible entre les conséquences de l'arrêt et la fibromyalgie qui vous fait davantage souffrir en ce moment.

Nous saluons tout d'abord votre décision d'arrêt, car en effet elle n'est pas si évidente et nécessite de la détermination.

Votre consommation était assez importante, il nous paraît tout de même intéressant de prendre l'avis d'un professionnel de santé car vous souffrez d'une pathologie douloureuse pour laquelle il ne nous est pas possible de vous renseigner davantage sur les liens de cause à effet.

D'autre part, il est important d'évaluer avec un professionnel le niveau de dépendance car en fonction des habitudes et de l'ancienneté des consommations la démarche de sevrage sera différente. En effet, il y a la dépendance psychologique d'une part qui, a priori, ne nécessite pas forcément de traitement spécifique, mais il peut aussi y avoir une dépendance physique qui implique une prise en charge médicamenteuse. Les deux, comme vous avez pu l'expérimenter cette nuit, sont intimement liés. Nous vous invitons en tout cas à consulter soit un médecin généraliste soit un médecin addictologue pour en savoir davantage.

Ce que vous nous décrivez s'apparente au syndrome de sevrage dont les manifestations, dans la grande majorité des cas peuvent induire de l'anxiété, de l'agitation, de l'irritabilité, des insomnies, des cauchemars...

Ces manifestations symptomatiques surviennent dans les suites immédiates ou différées jusqu'au dixième jour suivant l'arrêt. Elles traduisent un état de manque psychique, comportemental et physique.

Nous vous conseillons dans cette période de vous reposer, de vous détendre au travers d'activités apaisantes et bienfaitrices. Le sport est idéal pour évacuer un état anxieux, mais bien d'autres activités sont intéressantes car elles permettent de focaliser votre attention autrement et de prendre soin de vous.

Toutefois, si les symptômes accentuent votre état de mal-être physique ou psychique au-delà de la période ou du fait de la fibromyalgie, nous vous recommandons bien sûr de consulter pour ne pas rendre la démarche trop pénible.

Sachez que vous pouvez rencontrer des professionnels en addictologie dans le cadre des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier reçoivent toutes personnes ayant le souhait d'être soutenues et accompagnées autour des questions de gestion, diminution ou arrêt des consommations d'alcool, drogues, médicaments... Les consultations sont confidentielles et gratuites. Des conseils et réponses peuvent vous être apportées de façon personnalisée.

Nous vous transmettons une adresse de CSAPA dans votre ville que vous retrouverez en bas de page.

Enfin, si vous souhaitez nous contacter pour parler de votre démarche par téléphone, n'hésitez pas à composer le 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) 7j/7 de 8h à 2h ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

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

---

### ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 31 - CSAPA : ANTENNE DE ST GAUDENS

Square Saint Jean  
en face de la médiathèque  
31800 SAINT GAUDENS

Tél : 05 61 88 11 73

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

**Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 17h00**

**Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous. Consultations sur place, à la rencontre du jeune sur son lieu de vie ou en milieu scolaire. éducateur spécialisé psychologue**

**COVID -19 : Sur rendez-vous, en présentiel avec respect des gestes barrières.**

[Voir la fiche détaillée](#)