

QUESTION SUR LE SOMMEIL ET LE SEVRAGE ALCOOLIQUE

Par **Monelle** Posté le 07/12/2022 à 19h33

Bonsoir à tous,

Je lis beaucoup les interventions sur ce forum, ça m'a aidée dans mes diverses tentatives d'arrêt d'alcool. Actuellement, j'en suis à trois mois d'abstinence (un record pour moi) et je voulais demander à ceux qui ont arrêté comment ça s'est passé au niveau du sommeil ? Car je suis de plus en plus "décalée". Je tombe de sommeil de plus en plus tôt et me réveille de plus en plus tôt. Ces dernières semaines, je fais 20h30-3h du matin. Je dors hyper bien, me sens toute fraîche au réveil, sauf qu'il est 3h du matin quoi! Du coup, je me lève et fais des tas de trucs (cuisine, lecture, bricolage..) jusqu'à ce que je parte au boulot à 7h30. Je n'arrive pas à m'empêcher de dormir aussi tôt dans la soirée, c'est comme si je prenais un somnifère! Est-ce que c'est un symptôme de sevrage, et donc ça va finir par passer?

1 RÉPONSE

Carte - 08/12/2022 à 16h00

Bonsoir Monelle

Cela me semble normal et j'ai aussi les mêmes symptômes. Pour t'aider tu peux prendre du Cicardin par contre il faut essayer de tenir au moins 21h00 pour reprendre un rythme presque normal

Mais cela va passer dans le temps

Tiens bon c'est le plus important

Sylvain
