

## INSOMNIES ET ALCOOL

---

Par **Liloub** Posté le 09/04/2023 à 19h37

Bonjour, je suis nouvelle sur le forum, j'espère trouver un peu d'aide. Voilà, je suis abstinente à l'alcool depuis un peu plus de deux mois. Le souci, c'est que j'ai des insomnies totale qui ont démarré il y a dix jours. Je ne comprends pas. Je vois un psy qui m'a changé 3 fois de molécule car ça ne marchait pas ( Zopiclone, Noctamide et stilnox). J'ai l' impression d'ennuyer le docteur mais le problème reste que je ne dors pas. On m'a dit que ça venait de l'arrêt de l'alcool, que les récepteurs Gaba, glutamine et autres étaient perturbés par l'arrêt de la consommation alcoolique. Qu'en pensez-vous ? Cela va-t-il durer longtemps, est-l'arrêt de l'alcool qui produit ces insomnies ? Je souffre beaucoup.  
Merci par avance.

### 1 RÉPONSE

---

**Carte** - 11/04/2023 à 11h28

Bonjour Liloub

C'est un des symptômes le plus connu après l'arrêt d'alcool. Il faut persister même si cela n'est pas agréable. Au fur et à mesure, ton cerveau va reprendre doucement vers l'apaisement et tu retrouveras le sommeil.

Il faut surtout persister et ne pas reprendre d'alcool car sinon tu reprends à chaque au début

Alors courage et surtout félicitation pour 60 jours sans alcool

Sylvain

---