

## COMMENT DISSOCIER UN PRÉ DT ET UNE CRISE DE PANIQUE AVEC TREMBLEMENTS ?

---

Par **artorias** Posté le 13/04/2023 à 21h18

Bonsoir, je vois toute la journée environ une bouteille de whisky/jours.

Depuis environ 3mois.

Je suis alcoolique depuis 10 ans environ. Avec des pauses et sevrages plus ou moins long de plusieurs mois.

Aujourd'hui j'ai eu très peur, et c'est là que j'ai besoin de vos connaissances et expériences au sujet de l'alcool et plus précisément des risques de sevrage liés.

Je termine mon dernier verre de whisky, je suis en plein réflexion de commander une nouvelle bouteille ou non, puis je cède finalement l'envie de poursuivre étant plus forte.

Sauf que l'attente a été interminable, et je me suis mis à angoisser très fort, comme lors d'un arrêt brutal.

Sauf que j'avais bu dans la journée.

Puis progressivement, des tremblements dans tout le corps se sont fait sentir. Et la j'ai eu très peur ! J'ai crue que j'allais perdre connaissance et m'effondrer.

Puis quand finalement ma bouteille est arrivé, je me suis évidemment jeté dessus puis s'en est suivi une apprusement .

Alors voici ma question, s'agissait t'il d'un épisode de pre-delirum tremens ?

Ou simplement d'une attaque de panique lié au fait de me retrouver brutalement sans alcool ?

Merci par avance du temps que vous prendrez pr me répondre.

### 4 RÉPONSES

---

**Today** - 14/04/2023 à 09h28

Bonjour.

Ça ressemble plus à une crise d'angoisse...

En parler à votre médecin serait une bonne idée aussi.

Courage à vous

---

**Carte** - 14/04/2023 à 15h30

Bonjour artorias

Si je peux me permettre, j'ai connu cette situation il y a 10 ans et cela c'est terminé en cure et un très long chemin vers l'abstinence. Surtout fais toi aidé avec un traitement médicamenteux de choc pour te permettre de passer le plus difficile

Avec une dose pareil d'alcool par jour, les crises de manque deviennent affreuses à vivre

Ne te laisse pas t'abandonner surtout, appel à l'aide

Courage à toi. mais perso je m'en suis sorti je bois de l'eau et plis d'alcool mais le parcours est long

N'oublis pas que tu dois faire ça pour toi et pas pour les autres. C'est toi qui compte avant tout

Sylvain

---

**artorias** - 16/04/2023 à 12h31

Merci à vous d'avoir pris le temps de me répondre.

Je suis suivi par un psychiatre addictologue, mais malheureusement, les prise en charge pr des sevrages alcooliques en ambulatoire ou hospitalier sont très demandent une longue attente.

L'autre soir je ne pense pas qu'il s'agissait d'une crise d'angoisse " banale" car j'ai ressenti de la tachycardie très forte et une sensation

---

de raideur au niveau des membres inférieurs.  
Puis des tremblements dans tout le corps.

Je n'ose même pas imaginer, dans quel état je me serais retrouvé si je n'avais pas eu de l'alcool rapidement.  
Pour vous dire, en attendant la livraison, j'étais tellement mal que je me suis j'étais sur une benzodiazépines pour prévenir les risques de crise d'épilepsie tellement j'avais peur...

Enfin ,quoi qu'il en soit aujourd'hui j'en ai marre et je souhaite vraiment arrêter.  
Mais même si par le passé j'ai pu à plusieurs reprises me sevrer seul chez moi, avec le traitement adapté et la vitamino thérapie du groupe B, forcé de constater qu'aujourd'hui j'en suis incapable.

Merci pr vos conseils

---

**Fleurdelys - 17/04/2023 à 11h15**

Hello,

Je pense que tu as fais une grosse crise de panique mais vu les quantités que tu bois(moi c'est la vodka),si tu veux arrêter,il te faut absolument un anxiolytique(il me semble que tu en as) pour pallier un éventuel delirium tremens(J'en ai une peur bleue).

Après,un jour après l'autre.Ne te projette pas.C'est sur que le début du sevrage est compliqué,mais ça vaut le coup d'essayer.

Aujourd'hui,j'en suis à mon deuxième jours sans alcool,je buvais tous les jours aussi et des fois,souvent même le matin pour combler ma peur,ma panique.

---