

## SEVRAGE

---

Par Lol53 Postée le 11/02/2024 21:18

Bonjour Gros consommateur depuis 15 ans, environ 10l de rosé et 2 bouteilles de vodka par semaine sur la dernière année, j'ai tout arrêté d'un coup depuis 48h pour l'instant tout va bien pas de symptôme physique hormis insomnie mais ça c'est pas nouveau. Est ce que vous me conseiller d'aller voir mon médecin de famille demain ou alors en cas de symptômes violent C'est une décision que j'ai bien réfléchi et préparé en m'isolant de ma famille pour me retrouver, réfléchir sur ce que je veux faire et j'en ai déduit qu'un arrêt direct est le mieux pour moi Au fait j'ai 53 ans J'ai déjà fait une cure de 3 semaines avec psychiatre psychologue etc etc il y a 8 ans et ça a été un échec complet Je pense que je n'étais pas prêt et motivé à l'époque, là je le suis Merci pour votre réponse Laurent

---

### Mise en ligne le 12/02/2024

Bonjour,

Vous expliquez être en cours d'un sevrage à l'alcool, et vous vous interrogez sur la nécessité de vous rapprocher de votre médecin généraliste.

Nous tenons à saluer votre démarche qui témoigne d'une forte motivation à vous détacher de l'alcool. Comme vous l'avez très justement analysé, la cure n'a pas fonctionné parce que vous n'en étiez pas au même stade de réflexion. Une cure n'est qu'un outil parmi d'autres, et comme tout outil, son efficacité dépend du moment où il est employé, et de la personne qui l'utilise. Pour votre sevrage actuel, vous avez bien fait de prendre un peu de recul afin d'identifier vos besoins, et de déterminer ce qui vous conviendrait le mieux.

Une diminution importante ou l'arrêt brutal de l'alcool peut provoquer un syndrome de sevrage, dont les symptômes peuvent apparaître quelques jours après la dernière consommation, et être ressentis jusqu'à 10 jours après. Il est important de surveiller ses symptômes et leur évolution, car ils peuvent mener à une forme rare mais parfois mortelle, le delirium tremens. C'est la raison pour laquelle il est toujours mieux d'être accompagné par un-e médecin, qui peut prescrire de quoi limiter les effets du sevrage et la nocivité de certains symptômes (vitamines B1 et B6, et des benzodiazépines prescrits pour une très courte durée).

Nous appuyons donc votre idée d'en parler à votre médecin traitant.

Nous ajoutons en fin de réponse quelques articles de notre site internet consacrés à l'arrêt de l'alcool, et aux différentes aides possibles.

Nous restons disponibles par téléphone, au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), pour toute autre question, si vous souhaitez discuter de votre sevrage, ou pour du soutien. Notre service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception, entre 8h et 2h (ou par tchat entre 14h et minuit en semaine, et 14h et 20h le week-end).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre démarche d'arrêt.

L'équipe d'Alcool Info Service.

---

### En savoir plus :

- Arrêter, comment faire ?
- Se faire aider