

## SEVRAGE 48H

---

Par **Pandaroux** Posté le 13/05/2024 à 21h30

Bonjour à tous. Je suis une jeune femme de 26 ans et depuis mes 19 ans l'alcool est devenu un gros problème. Au début je buvais qu'en soirée les week-ends et Petit à petit sans que je m'en rende compte c'est devenu quotidien. On m'a diagnostiqué un problème d'anxiété il y a 1 ans, anxiété, crise de panique, hypervigilance qui était autrefois inexistante. Je ne suis pas spécialiste mais selon moi tout vient de l'alcool. Enfin, pour éviter ses crises, l'alcool était devenu ma thérapie, il me suffisait d'une bière pour être enfin détenu, puis 2, puis 3 ect.. l'alcool m'apparaissait comme un anxiolytique très efficace pour être enfin sereine. J'ai essayé d'arrêter, je replonge à chaque fois. Mais là j'ai espoir: 2 eme jour sans alcool, je me sens assez bien. Je n'ai aucun symptôme de manque: pas de tremblement, pas d'hallucinations, pas de crise d'angoisse pour le moment. Le problème c'est que je suis quand même un peu inquiète, j'ai peur d'un delirium mais je pense que je m'inquiète pour rien étant donné que je buvais entre 1,5 et 2L de bière de 5,9% degrés par jour  
Qu'en pensez-vous? Dois-je prendre du Vallium ? Quelque chose? En tout cas bon courage dans votre quête du bonheur et n'oubliez pas : corps sain = esprit sain

### 1 RÉPONSE

---

**Albertin** - 14/05/2024 à 10h46

Bonjour Pandaroux,

Bienvenue ici !

Félicitations pour la démarche !

Sur votre question du delirium tremens ou de complications éventuelles liées à l'arrêt, je crois que vous avez tout dit : au vu de votre consommation, et de l'absence de problèmes à date, il n'y a rien à craindre. Evidemment je ne suis pas médecin, mais j'ai constaté qu'on se fait parfois des nœuds au cerveau tellement on lit de mises en garde sur Internet, comme quoi il ne faut pas arrêter seul, etc. Les vraies complications sont rares, et vous avez beaucoup plus de bénéfices à arrêter maintenant que le « déclic » est là, plutôt que d'attendre un moment hypothétique où vous seriez suivie.

Les seuls « médicaments » nécessaires sont l'eau plate en grandes quantités.

Une fois qu'on a dit ça, rien n'empêche à un moment donné de voir le médecin, pour par exemple faire un bilan sanguin qui vous dira où vous en êtes, à mon avis plutôt pour finir de vous rassurer sur l'essentiel et vous permettre de poursuivre dans la (bonne) voie en toute sérénité.

Venez nous raconter la suite !

---