

Vos questions / nos réponses

Arrêt alcool et forte anxiété

Par [Shisui84](#) Postée le 27/07/2025 13:56

Bonjour je m'appelle Augustin j'ai 28 ans et je suis alcoolique depuis mes seize ans. Déjà à 14 ans j'ai pris ma première cuite et ensuite c'était tous les weekend samedi soir vendredi soir et parfois même le dimanche. C'était abusif mais je n'ressentais pas de dépendance c'était festif. Puis à seize ans j'ai perdu mon père d'un cancer et j'ai vécu quelques traumatismes alors je me suis mis à boire seule. Rapidement c'est devenu un besoin je me cachais et buvait très vite mais j'arrivais à maintenir une vie sociale et professionnelle. Puis ça c'est dégradé très fortement à 20 ans j'ai perdu mon travail ma copine et mes amis m'ont tourné le dos. Je suis retourné vivre chez ma mère. Depuis ma vie ce résume à boire je bois par manque par besoin par tristesse et je dors parfois dehors ou dans un foyer car ma mère ne peut plus supporter mes alcoolisations. J'ai fait des dizaines de coma éthylique j'ai aussi fais quelques et réanimation intubé car j'étais en détresse respiratoire. Je bois un peu plus d'un litre de vodka par jour. Je parle au présent mais le 14 juin 2025 je me suis fait hospitalisé pour un sevrage j'y suis resté 5 semaines et au bout de ces 5 semaines je suis rentré en cure de désintoxication, ça fait une semaine que j'y suis. Ça fait 44 jours que je suis sobre et je suis content, mais plus les jours avancent plus je ressens de l'anxiété une boule à l'estomac je fais des gros cauchemars où je me vois boire, rechuter ou je fais souffrir mes proches c'est très angoissant. Je suis quelqu'un d'angoissé de base mais je pensais que en arrêtant l'alcool ça se dissiperait. Est-ce une phase normale ? J'ai pourtant du valium du nozinan de la venlafaxine et de la miansépine à forte dose .. je suis un peu perdu. Désolé si il ya des fautes d'orthographe et merci pour vos réponses.

Mise en ligne le 30/07/2025

Bonjour,

A l'arrêt de l'alcool, l'anxiété est un symptôme majeur dont la forme, l'intensité et la durée vont se caractériser de façon très variable selon les personnes. Dans le cadre d'un sevrage, c'est un symptôme qui est censé s'estomper progressivement sans qu'il soit possible de déterminer le temps que cela prendra.

Lorsque les consommations d'alcool ont eu pour fonction de « canaliser » un état anxieux, à l'arrêt se cumulent les effets du sevrage et l'anxiété première qui a pu s'intensifier et s'aggraver en « sourdine ». Il est probable que vous vous trouviez dans cette situation. Les médicaments qui vous sont prescrits visent à vous apporter un peu de « confort » mais peuvent-être insuffisamment.

Il nous paraît très important que vous fassiez état de vos difficultés actuelles aux soignants qui vous accompagnent. Des remaniements seraient peut-être envisageables d'un point de vue médicamenteux mais aussi en terme d'accompagnement psychothérapeutique (sophrologie, cohérence cardiaque, méditation...).

L'après sevrage est une étape majeure à la fois de consolidation de l'arrêt et de projection dans un avenir sans alcool. Dans le cadre sécurisé de la cure où vous vous trouvez, c'est le moment d'acquérir des « outils », d'expérimenter des stratégies qui vous serviront pour le long terme.

A l'issue de ce temps de cure, nous vous recommandons grandement de maintenir votre suivi et des rencontres régulières avec des soignants, tant sur le plan médical que psychologique. Il vous faut en quelque sorte vous concentrer sur le moment présent et penser à la suite, avoir un temps d'avance sur votre retour à domicile et anticiper autant que possible les situations potentiellement à risque.

Nous nous tenons à votre disposition dans le cas où vous souhaitiez revenir vers nous et prendre le temps d'échanger. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Bien à vous.
