

## SEVRAGE

---

Par Profil supprimé Postée le 25/09/2015 12:18

Bonjour,

je me demande si il vaut mieux arrêter d un seul coup ou diminuer progressivement ? je consomme régulièrement 2 à 3 fois plus d alcool que le seuil souhaité...mais je peux encore réprimé une envie de boire plus.

merci d avance de votre réponse.

---

### Mise en ligne le 28/09/2015

Bonjour,

Le choix de diminuer ou d'arrêter des consommations excessives et problématiques, de le faire du jour au lendemain ou progressivement est du choix de chacun en fonction de sa situation et de ses possibilités. Nous ne pouvons vous donner une réponse toute faite, car il n'en existe pas.

Nous pouvons en revanche vous informer du risque particulier que présente un sevrage à l'alcool. Il s'agit d'un risque de délirium tremens. Ce trouble consiste à avoir un délire et des hallucinations fortement angoissant le temps du sevrage. Ces troubles peuvent entraîner des passages à l'acte dangereux ou violent à son encontre ou vers une autre personne.

Pour cette raison, nous conseillons aux personnes qui veulent entreprendre un sevrage d'alcool de consulter un médecin. Celui-ci pourra proposer un traitement afin d'éviter l'apparition du délirium tremens.

Sachez que vous avez la possibilité de consulter des médecins alcoologues auprès d'un centre de soins en addictologie. Les consultations y sont anonymes et gratuites. Il vous sera possible de faire un point sur vos consommations, de fixer vos objectifs et d'être conseillé sur le moyen d'y parvenir. Ces centres offrent également la possibilité de bénéficier d'un accompagnement psychologique afin de traiter de la question de la dépendance. Des travailleurs sociaux peuvent également y être consultés.

Vous pourrez trouver ces adresses dans notre rubrique « adresses utiles » ou en appelant nos écoutants au 0980 980 930. L'appel est anonyme et non surtaxé.

Cordialement.

---