

## DIFFICULTÉ DU SEVRAGE

---

Par Profil supprimé Postée le 14/10/2016 23:35

Bonjour, je buvais chaque jour environ 4-5 whisky coca puis au cours de la soirée 4-5 bière. Il y a 5 jours j'ai décidé que cela devait cesser et j'ai décidé de réduire à 1 voir 2 apéro max et 1 ou 2 bières. Aujourd'hui le 5ème jour je pense ressentir quelques signes de manque (quelques troubles du sommeil, nervosité, stress,) J'ai décidé de franchir cette étape sans aide médicamenteuse

J'aimerais savoir combien de temps ces signes vont se manifester environ et si un recours au médicament est important ou si m'en sortir seul peut s'avérer efficace

---

### Mise en ligne le 17/10/2016

Bonjour,

Vous avez décidé de diminuer votre consommation d'alcool. Effectivement en buvant 8 - 10 verres d'alcool tous les jours, vous aviez une consommation à risque. Vous avez pris la bonne décision.

Il est tout à fait possible de diminuer vos consommations d'alcool sans devoir nécessairement faire appel à une aide médicamenteuse.

Vous vous demandez combien de temps va durer la période de sevrage. Nous ne pouvons pas vous répondre de manière précise. En effet, dans ce genre de situation, l'intensité des symptômes de sevrage dépend à la fois de la dépendance au produit mais aussi de la personne, sa sensibilité à ces différents symptômes, et ce qu'elle va pouvoir mettre en place pour les apaiser.

Il serait peut-être utile dans le cas où vous rencontreriez des difficultés dans votre démarche, de consulter un médecin alcoologue auprès d'un centre de soins en addictologie. Les consultations y sont anonymes et gratuites. Il vous sera possible de faire un point sur votre situation, 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 et des raisons de cette dépendance.

Vous trouverez dans notre rubrique "Adresses utiles" les centres qu'il est possible de contacter directement ainsi que des conseils dans la brochure " Pour réduire sa consommation ", nous vous indiquons le lien en bas de page.

Nous sommes là pour vous écouter si vous souhaitez revenir vers nous pour en parler et être soutenu dans votre démarche. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat sur notre site.

Bien à vous.

---

### Autres liens :

- Pour réduire sa consommation d'alcool
- Adresses utiles