

## CRAINTE SEVRAGE

---

Par Profil supprimé Postée le 29/11/2017 14:53

Bonjour, voilà cela fait maintenant 2 ans environ que je consomme de façon quotidienne du vin rouge. La première année se fut 3 verres environ par soir, voire 4/5 au maximum lors de certains évènements.

Depuis 1 an presque, ma consommation a fortement augmentée. J'achète des cubis de vin rouge et un cubi de 5 litres me tient en moyenne que 3 à 4 jours ....

Je suis déterminée à arrêter de boire. Hier, je n'ai bu que 4 verres au lieu des 10 habituels. Cette nuit j'ai fortement transpiré et me sentais un peu "vaseuse" ce matin. Mais cela dit je n'ai bu que de l'eau depuis ce matin, 1 café et du thé vert. Je veux vraiment arrêter mais j'ai très peur du sevrage. Pas de ses effets car je serai forte, mais que cela soit DANGEREUX OU GRAVE pour moi. Mais je souhaite arrêter seule, c'est un choix. Merci

---

Mise en ligne le 30/11/2017

Bonjour,

Votre consommation vous pèse et vous avez décidé d'arrêter. C'est un choix, et une décision courageuse.

Il est vrai qu'il est fortement recommandé de ne pas arrêter l'alcool seul(e). En effet, si vous êtes dépendante physiquement, vous risquez d'avoir des symptômes de manque qui peuvent être très graves( transpiration, tremblements, dépression respiratoire, coma...).

Le sevrage physique dure en moyenne 3 à 5 jours, parfois un peu plus, cela est variable pour chacun. Durant cette période lors des cures, les patients sont supplémentés en vitamines, en particulier du groupe B. Afin de réduire les risques, vous pouvez demander une prescription à votre généraliste (les doses vendues en compléments alimentaires étant souvent trop peu dosées pour combler les carences dues à l'alcool). Souvent, un traitement antidépresseur et / ou anxiolytique est associé. Voir votre généraliste serait donc vivement conseillé.

De plus, la dépendance physique n'est pas la seule à s'installer. Votre consommation récurrente s'appuie sans doute sur des raisons émotionnelles et un mal-être.

C'est pourquoi, bien que vous sembliez très motivée et courageuse, l'aide et le soutien de proches ou de professionnels sont des facteurs qui augmentent les chances de réussite d'un sevrage.

N'hésitez donc pas à en parler à votre entourage, lorsque vous vous sentirez prête, ou à des professionnels (vous trouverez des liens vers des structures spécialisées en fin de message si vous changez d'avis).

Il s'agit de Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie. C'est gratuit et confidentiel. Des médecins addictologues, des psychologues et des travailleurs sociaux sont là pour vous soutenir et vous écouter en cas de difficultés.

Nous comprenons bien votre souhait d'arrêter seule, néanmoins, nous nous permettons d'insister dans le sens d'une consultation après d'un professionnel. N'hésitez pas à appeler les services d'urgence (le 15, SAMU), si vous vous sentez mal.

Et si vous avez besoin de soutien, nous restons à votre disposition par téléphone au 0 980 980 930 (appel non surtaxé et anonyme), tous les jours de 8h à 2h du matin, ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement.

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :**

### CSAPA MAURICE DIDE

Place Lange  
Hopital la Grave  
31059 TOULOUSE

Tél : 05 61 77 80 82

Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h. Le vendredi de 9h30 à 12h

**Consultat° jeunes consommateurs : Mardi, Mercredi sur rendez-vous de 9h30 à 17h00 et vendredi matin 9h30 à 12h  
(consultations mineurs sans autorisation parentale)**

Voir la fiche détaillée

## **ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 31 - CSAPA**

**21 boulevard Silvio Trentin  
31200 TOULOUSE**

**Tél : 05 61 62 14 26**

**Accueil du public : Lundi et Mardi : 9h à 13h - 14h à 19h - Mercredi 9h à 13h - Jeudi de 9h à 13h - 14H à 18h00 - Vendredi de 11h à 13h - 14h à 19h**

**COVID -19 : Sur rendez-vous, en présentiel avec respect des gestes barrières.**

Voir la fiche détaillée