

Vos questions / nos réponses

## SYMPTOMES SEVRAGE ALCOOL

Par [Profil supprimé](#) Postée le 03/02/2019 19:10

Après avoir bien abusé de l'alcool, mon mec et moi, il a décidé d'arrêter, et m'a demandé de l'aide. On s'est donc arrêté tous les 2, il y a 15 jours. On avait déjà arrêté la clope il y a 6 mois. Le pb, c'est que je le fais pour l'aider, et que je me sens très fragile, car je ne trouve pas de motivation personnelle. Pourtant, je regrettais presque tous les matins d'avoir bu la veille, je doutais énormément de ma mémoire, je n'osais plus téléphoner aux amis de peur qu'ils se rendent compte de mon état etc... Mais la décision n'a pas été prise par moi...

Alors j'ai peur de craquer. Et en attendant, je me sens frustrée, je n'ai plus rien pour décompresser, rien ne m'intéresse, suis un peu dégoûtée par tout, je me sens triste... Et j'ai bien peur de reprendre ou la clope ou l'alcool...

Est-ce que ces symptômes sont normaux? Quand vont-ils cesser? Comment faire pour ne pas craquer?... je précise que malheureusement, je n'ai absolument pas le temps d'aller ds des centres addictos...

Merci pour tout.

---

**Mise en ligne le 04/02/2019**

Bonjour,

Effectivement pour arrêter une addiction il faut s'y préparer, être prêt.

Vous avez décidé d'arrêter votre consommation d'alcool plus par solidarité avec votre ami que par volonté personnelle. Quoiqu'il en soit nous observons que vous êtes abstinente depuis 15 jours et cela n'est pas négligeable.

Vous nous rapportez les symptômes gênants que vous mettez en lien avec votre sevrage. En effet, nous vous accordons que cela est pénible et ce d'autant plus que vous n'avez rien trouvé, comme « option », pour vous soulager ou décompresser. Vous avez peur de craquer et c'est compréhensible, même si comme on dit familièrement vous "tenez le bon bout".

Pour vous donner un ordre d'idée purement indicatif les symptômes liés au manque d'alcool apparaissent et disparaissent selon les usagers et leur contexte. Cependant, il faut estimer environ deux semaines à peu près pour voir les bénéfices du sevrage et l'atténuation du manque.

Il vous aurait été très aidant si vous pouviez vous rapprocher des professionnels travaillant en centre d'addictologie. Ils auraient pu vous soutenir, vous conseiller voire accompagner dans votre projet d'arrêt.

Ce que nous vous conseillons de mettre en place à votre niveau c'est d'occuper votre esprit, votre temps, de la manière la plus agréable possible, en sortant de votre cadre et de vos lieux habituels. Vous pouvez également en parler à votre médecin traitant qui peut tout à fait être votre interlocuteur ou à votre pharmacien si vous privilégiez d'autres pistes de soins, de type homéopathique ou phytothérapeutique (médecine des plantes).

Nous vous conseillons également de nous appeler dans vos moments de manque, nous pourrions toujours vous aider ponctuellement.

Nous sommes joignables au 0980 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé) tous les jours de 14h00 à 02h00 du matin ou par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à 02h00 du matin.

Tous nos encouragements et cordialement.

---

#### **En savoir plus :**

- [Arrêter, comment faire ?](#)