

Que veut dire ne pas cesser de consommer ?

Diminuer ou cesser brusquement la consommation avant votre admission en désintoxication peut comporter des risques qu'il faut éviter.

Certaines personnes profitent des derniers jours avant leur admission aux services résidentiels pour consommer davantage qu'à l'habitude. Nous vous demandons d'éviter ce genre de pratique qui rendrait votre sevrage plus difficile et à risque pour votre santé.

Cela signifie donc de consommer une quantité suffisante de substances (alcool, GHB ou benzodiazépines) pour être physiquement confortable et limiter les symptômes physiques de sevrage.



Important

En tout temps, si vous présentez des malaises physiques inquiétants, il vaut mieux composer le 811, consulter votre pharmacien, votre médecin ou présentez-vous à l'urgence du centre hospitalier.

Coordonnées

Centre de réadaptation en dépendance

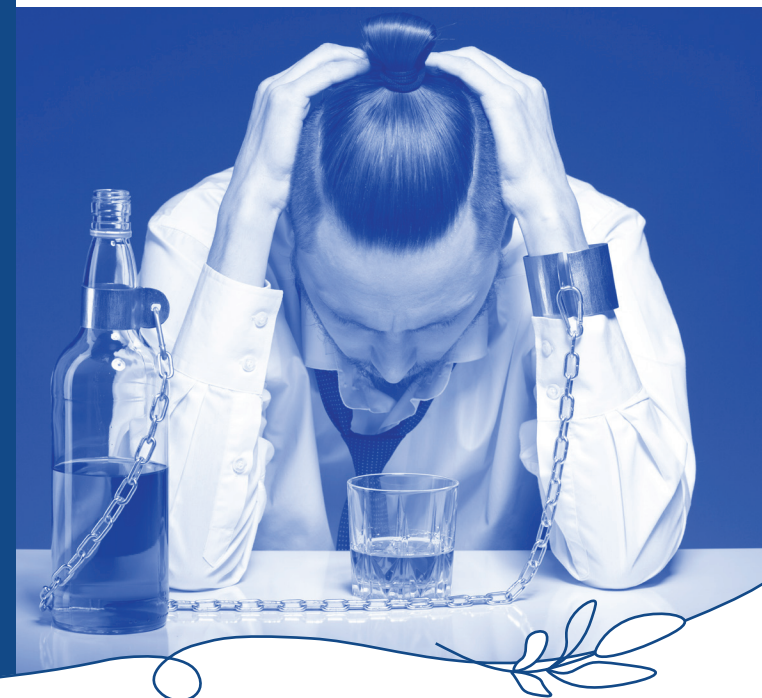
- **CRD de Candiac**
450 619-6009 | 1 877 619-6009
201, boul. de l'Industrie, 3^e étage
Candiac
- **CRD de la rue Joliette**
450 651-3113 | 1 888 651-3113
1525, rue Joliette, Longueuil
- **CRD du boulevard Cousineau**
450 443-2100 | 1 800 363-9434
5110, boul. Cousineau, Saint-Hubert
- **CRD de Saint-Hyacinthe**
450 771-6622 | 1 866 770-6622
2115, boul. Casavant Ouest, bur. 202
Saint-Hyacinthe
- **CRD de Saint-Jean-sur-Richelieu**
450 348-1600 | 514 875-6678
202, rue Saint-Louis
Saint-Jean-sur-Richelieu
- **CRD de la rue de l'Église**
450 373-5934 | 1 877 343-5934
11, rue de l'Église, 3^e étage
Salaberry-de-Valleyfield
- **CRD de Sorel-Tracy**
450 746-1226
61, rue Morgan, Sorel-Tracy

Centre intégré de santé et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Le sevrage

Alcool, GHB
et benzodiazépines

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



santemonteregie.qc.ca/ouest

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec



E101 - AOÛT 2025

Québec



Vous avez choisi d'entreprendre une démarche de changement, nous profitons de l'occasion pour vous féliciter de cette décision judicieuse.

Comme nous avons à coeur votre bien-être, nous avons réuni quelques informations importantes à connaître pour assurer votre sécurité lors de la modification ou de l'arrêt de votre consommation.



Qu'est-ce qu'un sevrage ?

Le corps humain recherche l'équilibre. Ainsi, si vous cessez brusquement de consommer de l'alcool, du GHB ou des benzodiazépines comme de l'Ativan, du Rivotril, du Xanax ou du Valium (dépresseurs du système nerveux central), vous verrez votre système nerveux s'emballer aussitôt et devenir hyperactif. C'est ce qui explique l'apparition des signes et des symptômes physiques de sevrage.

Quels sont les symptômes de sevrage ?

Les symptômes de sevrage varient selon plusieurs facteurs comme la substance psychoactive consommée, la quantité et la fréquence.

L'arrêt de consommation d'alcool, de GHB ou de benzodiazépines pourrait provoquer des symptômes et des complications :

- tremblement des mains, des bras, de tout le corps;
- transpiration abondante;
- engourdissement des mains et des pieds;
- anxiété : sensation de boule dans l'estomac, nervosité importante;

- pouls rapide : sensation de palpitations cardiaques;
- augmentation de la pression artérielle;
- fièvre;
- nausées, vomissements;
- troubles du sommeil;
- problèmes sensoriels : hypersensibilité aux bruits ou à la lumière, fourmillements sous la peau, vision altérée;
- confusion, désorientation;
- hallucinations auditives et visuelles;
- convulsions de sevrage.

Parfois, cette hyperactivité peut représenter un risque important pour la santé. Elle pourrait évoluer en hallucinations auditives ou visuelles, en convulsions ou en delirium tremens. Il est donc important qu'elle soit traitée avec une médication appropriée prescrite par un médecin, au besoin.

Pour l'alcool et le GHB, il faut généralement entre **7 et 10 jours** au système nerveux pour retrouver un fonctionnement normal. Cette durée correspond à celle habituellement observée lors d'un sevrage de dépresseurs du système nerveux central. Toutefois, pour les benzodiazépines, cette période de récupération peut être plus longue.

Quand débute le sevrage ?

Le sevrage débute à l'arrêt ou à la diminution rapide de la consommation. L'intensité des symptômes physiques de sevrage est souvent reliée à la fréquence de vos habitudes et à la quantité consommée.

Pourquoi pourrait-on me proposer de ne pas cesser de consommer ?

Dans certains cas, le sevrage d'alcool, de GHB ou de benzodiazépines peut comporter des risques pour votre santé et votre sécurité. **Un traitement sous supervision médicale serait alors recommandé.**

Si les résultats de votre évaluation indiquent que votre sevrage doit être réalisé sous supervision médicale, il est essentiel de rester vigilant pour garantir votre sécurité, même si vous n'avez jamais rencontré de complications lors de sevrages précédents.

Vous ne devrez donc pas cesser votre consommation par vous-même.