

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### UN PREMIER PAS...

---

Par **Etsionrecommençait** Posté le 27/03/2020 à 11h32

Bonjour,

Maman de 46 ans, séparée j'ai sombré petit à petit depuis 5 ans, insidieusement. Ce petit verre qui te fait dire que tout va aller mieux, mais non en fait. Je bois plus que de raison depuis l'année dernière. Je ne veux plus de cette situation, je veux m'en sortir, préserver ma santé, mes enfants. Je ne veux plus avoir cette tête au réveil.

J'ai fait une première démarche en fin d'année avec mon médecin traitant, il n'en croyait pas ses oreilles... Selincro, mais sans suivi... c'est compliqué, j'ai abandonné.

Peu de gens connaissent mon histoire et mes travers... mon ex mari m'a donné le numéro du CSAPA près de chez moi.... lui sait et me soutiens, me tanne pour que je me fasse suivre, parce qu'il m'a vu ivre. J'ai reculé plusieurs jours avant de franchir, le pas, un sentiment de honte qui ne me quitte pas... J'ai appelé ce matin.... même si avec le confinement ce n'est pas simple... J'ai eu une infirmière extra en ligne, à l'écoute, sans aucun jugement... oui j'ai pleuré, mais ça fait du bien de poser des mots sur des maux.....elle m'a fixé un nouveau rdv téléphonique semaine prochaine... C'est un grand pas je pense d'oser parler de ses souffrances....

## 2 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 27/03/2020 à 12h08

Bonjour,

Soyez la bienvenue dans ces forums. Merci d'avoir fait confiance à notre plateforme aussi.

Oui, oser parler de ses souffrances est un grand pas et nous espérons que vous aurez l'occasion de le faire ici aussi avec d'autres internautes. Nous sommes heureux aussi que vous ayez rencontré une personne à votre écoute au CSAPA. Les CSAPA sont des lieux importants pour se faire aider.

Dites-vous que c'est un premier pas ET que vous allez vous en sortir.

A très bientôt.

Le modérateur.

---

**Olivier 54150** - 31/03/2020 à 19h21

Bonjour...

Surtout ne pas avoir honte. Bien au contraire.

Soyez fière de cette prise de conscience.

Ce n'est pas donné à tout le monde hélas.

Pas toujours facile que d'arrêter ce poison. Mais au final, vivre sans alcool apporte bien plus que l'on peut imaginer.

Bon courage

Oliv

---