

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

RDV ANPAA

Par **Sunshine** Posté le 23/11/2022 à 12h44

Bonjour à tous,

J'ai eu mon premier rdv à l'ANPAA aujourd'hui (qui s'appelle maintenant Association Addictions France) et je souhaitais vous faire partager le déroulement et mon ressenti.

Pour faire un état des lieux en amont, je suis dépendante à l'alcool depuis une dizaine d'année (selon moi) et je consomme depuis environ 15 ans. Je n'ai jamais eu une consommation « normale ». Toujours dans l'excès, à consommer seule assez rapidement. J'ai eu plusieurs prises de consciences et arrêts ou modération qui se sont toujours soldés par un retour à ma consommation destructrice. Chaque prise de conscience de plus en plus difficile car les prises de risques, les conséquences de la consommation sont de plus en plus problématiques.

J'ai donc pris rdv il y a maintenant 2 mois (il y a un peu de délai...) et pendant ces 2 mois j'ai alterné les abstinences et rechutes (je tiens difficilement plus de 4-5 jours sans consommer). J'en suis aujourd'hui à mon 10ème jour sans consommation.

J'avais hâte à ce rdv mais j'étais aussi angoissée depuis hier à l'idée de franchir le pas de cette démarche, mais je suis très contente de l'avoir fait.

J'ai été reçue par une infirmière, le rdv a duré une heure. Elle m'a présenté l'association et le fonctionnement dans les grandes lignes... Équipe pluridisciplinaire, tenue au secret professionnel etc... et on a entamé le vif du sujet. Ça m'a fait beaucoup de bien de parler librement avec une personne qui connaît bien les addictions. Bilan : je suis dépendante également physiquement, mais j'ai passé le plus dur. C'est maintenant la dépendance psychologique qu'il faut contrer. Le contact a été très bon, et c'est tout de suite bien passé avec cette infirmière. A la cool, pas de sensation de décalage qui peut nous faire sentir un peu comme une merde (parfois avec le corps médical le relationnel est vraiment à chier...) elle m'a proposé de faire un fibroscan qui consiste en une échographie qui propage des ondes permettant de mesurer l'élasticité du foie, dans le but de prévenir les maladies liées à l'excès d'alcool. Le résultat est plutôt positif, bien qu'il faille qu'il soit interprété en détail par un médecin, à priori mon foie se porte bien, ce qui m'amène une motivation supplémentaire 😊

J'ai un nouveau rdv dans 15 jours et d'ici là je dois écrire mes motivations de continuer l'abstinence et les envies/consommations que j'ai, avec quels moments de la journée et quels éléments déclencheurs. J'ai également rdv avec un médecin addictologue le 4 janvier.

Voilà pour mon expérience. Je conseille vraiment cette démarche, qui a une approche différente pour chacun et surtout la force d'une équipe pluridisciplinaire.

Bon courage à tous

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/11/2022 à 15h19

Bonjour Sunshine

Bon courage.

Je suis suivie par l'ANPAA depuis plus d'un an et c'est toujours difficile pour moi de cesser définitivement de boire.

Je te souhaite que ça marche !

Tenons nous au courant.

Carvi

Sunshine - 24/11/2022 à 09h32

Bonjour Carvi,

Merci pour ton retour. Ce n'est pas gagné pour moi non plus, comme pour nous tous, un jour après l'autre... Tu arrives à mieux gérer ta consommation même si tu n'as pas arrêté complètement? Je sais qu'il y a des projets abstinence totale et des projets de modération/gestion de la consommation. Ça dépend de ce que chacun souhaite...

Personnellement je me sens incapable de contrôler donc le projet de l'abstinence est vraiment ce que je souhaite.

Bonne journée !

Profil supprimé - 04/12/2022 à 17h08

Bonjour Sunshine

J'en viens peu à peu à l'idée que l'abstinence est la seule solution.

Ce qui va être difficile car mon compagnon (depuis 2020) boit du vin tous les soirs.

Je suis dans une période de retour sur ma vie...

Je vois tout ce que l'alcool a fait comme ravages chez moi depuis 1999, année de la séparation avec le père de mes fils, que j'ai ensuite élevé seule.

Avec des hauts et des bas.

Un alcool refuge après des journées lourdes (postes à responsabilité...)

Je tenais bon pour l'extérieur, considérée comme une battante, une qui "mène sa vie comme elle veut"

Avant mon premier RV à l'ANPAA en juillet 2021, personne ne savait à quel point l'alcool était important dans ma vie.

Je suis partie en retraite à cette période là et ma démarche était dans la crainte que la situation dégénère avec l'arrêt du travail.

Ce qui a été le cas .

Là, je me rends compte que je suis dans une impasse et que je mets ma santé à mal Et je conduis parfois en ayant bu, je mets donc aussi les autres en danger.

J'ai toujours mes RV à l'ANPAA, une fois par mois, plus un suivi extérieur par un jeune psychiatre addictologue, top !

Mais la décision radicale ne peut venir que de moi seule, avec ou sans aide thérapeutique, sinon ça ne marchera jamais.

Oui, je me suis déjà arrêtée plusieurs fois, mais le craving est le plus fort et je replonge.

Je m'épanche un peu par ce dimanche gris d'hiver. Excuse moi ...

Donne moi de tes nouvelles.

Bonne fin de weekend !

Sunshine - 05/12/2022 à 10h51

Bonjour Carvi,

Comment ça va? Ton histoire de vie ressemble beaucoup à la mienne. Maman de 2 garçons aussi séparée du papa et poste à responsabilités. Mais je suis loiiiiin de la retraite encore 😊

C'est vrai que le craving c'est quelque chose de vraiment très fort, parfois insoutenable. Il faut le vivre pour le comprendre je pense...

J'ai mon 2eme rdv ANPAA mercredi. 22 jours d'abstinence aujourd'hui. J'ai reçu du monde samedi soir pour un repas, j'étais très angoissée par la case apéro mais ça s'est bien passé. Je n'avais pas spécialement envie de consommer, j'avais surtout peur de ne pas prendre la même chose que tout le monde et aucune envie de parler de mon problème. J'étais terrorisée à l'idée qu'on me fasse une réflexion ou qu'on me pose des questions genre « bah alors t'es enceinte?! »

Mais ça n'a pas été le cas... Grand soulagement.

Bon courage à toi. Belle journée 😊

Soso890 - 15/12/2022 à 16h33

Bonjour Sunshine,

Un grand merci à toi pour ton témoignage!

J'ai également franchi le pas et pris rdv dans un centre d'addictologie et j'appréhende un peu d'y aller. Ton témoignage m'as rassurée.

Si mes calculs sont justes, cela fait maintenant 32 jours sans alcool pour toi ? Bravo !!

J'espère pouvoir en dire autant bientôt ... pour le moment le temps d'abstinence maximum pour moi est de 10 jours ...

Bon courage pour la suite tu es sur la bonne voie !

Sunshine - 15/12/2022 à 19h36

Bonjour Soso890,

Merci pour ton retour ! Oui ça fait un mois passé maintenant et je me sens beaucoup mieux même si ce n'est pas tous les jours facile! Ça vaut le coup de se battre et de continuer jour après jour. Les bénéfices dépassent largement le manque et il faut s'en souvenir à chaque coup de mou.

Bon courage pour ton rdv ! C'est super d'avoir fait la démarche. J'y suis allée la semaine dernière et la j'y retourne en janvier. Par contre ce qui est dommage c'est que j'aurai aimé voir une psychologue mais le délai est de 6 mois. Il y a beaucoup de demandes.. Donc je vais devoir en trouver un/une en libéral. Mais bon c'est comme ça !

Donnes de tes nouvelles suite à ton rdv 😊

Prends soin de toi.