

## AIDEZ MOI...

---

Par **Profil supprimé** Posté le 20/01/2018 à 17h07

Bonjour à toutes et à tous

C'est mon premier message j'en ai souvent écrit mais jamais poster... à chaque fois j'efface...

J'ai tellement de choses à écrire que je ne sais pas par où commencer...

Alors pour faire simple je vais faire rapide je suis une maman de 36 ans qui consomme de l'alcool depuis plus de 18 ans (déjà la moitié de ma vie) je suis consciente de mon problème depuis quelques temps (qui passe vite...) j'en ai parlé à mon médecin traitant (après plusieurs tentatives) qui avait d'abord commencé par me donner des médocs et en octobre 2017 lors d'une consultation il m'a demandé si j'avais solutionné le problème je lui ai dit que non je ne savais pas boire un seul verre dès que j'avais commencé il fallait que je finisse la bouteille (pas osé dire les...) et m'a conseillé de consulter le CSAPA de ma ville ce que je n'ai toujours pas réussi à faire j'ai l'ordonnance devant moi où il a inscrit je vous la confie pour un éthyisme réactionnel... aidez moi... Je pense avoir mis plus de 2h pour écrire ces quelques mots

### 4 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 22/01/2018 à 10h14

Bonjour,

Soyez la bienvenue sur nos forums. Compte tenu de la difficulté que vous avez eue à écrire ces quelques mots nous vous remercions de la confiance que vous nous témoignez. Vous allez voir, vous allez être accompagnée ici par des internautes bienveillants qui sont passés par les mêmes difficultés que vous et qui vous donneront des conseils précieux.

Pour ma part ce que je peux dire c'est que vous avez commencé à vous battre contre votre problème et c'est positif. Vous commencez à en parler ici est c'est également positif. C'est un grand pas que vous avez franchi-là.

J'ai noté que vous vous présentiez comme "une maman de 36 ans". Pouvez-vous nous en dire plus ? Vos enfants jouent-ils un rôle dans votre prise de conscience ? Votre statut de "maman" est-il quelque chose qui vous porte ou qui vous pèse ? Où en est la femme, derrière la maman ?

Les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) sont constitués d'équipes pluridisciplinaires formées aux problèmes d'addiction et bienveillantes. Les entretiens sont strictement confidentiels. Je comprends tout à fait que cela soit très difficile de passer le seuil d'un tel centre la première fois. Cela signifie quelque chose pour soi et vous n'êtes pas la seule à hésiter avant de franchir le pas. Mais, peut-être l'avez-vous vu, les retours d'expérience déposés dans ces forums sont vraiment positifs.

Mais bien entendu personne ne vous forcera la main. Soyez d'abord convaincue vous-même de l'utilité d'essayer cette démarche pour vous, allez-y avec toutes vos hésitations et réticences si besoin est. C'est aux professionnels de vous écouter, de s'adapter à vous et de vous rassurer. En général ils le font plutôt bien.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé** - 22/01/2018 à 10h17

Bonjour,

J'ai exactement le même « profil » que toi. J'ai 35 ans et suis là maman d'une petite fille de 4 ans. Je consomme de l'alcool de manière excessive depuis de nombreuses années aussi mais l'alcool me pose de réels soucis depuis la naissance de ma fille. Pendant ma grossesse je n'ai pas consommé une goutte mais depuis je me rends compte que j'ai un réel problème car je n'arrive pas à m'arrêter. Si je commence à boire un verre, ensuite tout ce que j'ai sous la main contenant de l'alcool y passe aussi... c'est dur car il y a la honte, cette culpabilité que l'on porte au quotidien mais rien n'est irrémédiable. J'ai franchi le cap d'aller dans un CSAPA il y a 2 ans et depuis, j'ai beaucoup progressé. Je suis suivi par un médecin, une psychologue et une sophrologue. Mon problème avec l'alcool n'est encore pas complètement réglé mais le plus important c'est que j'ai beaucoup évolué personnellement. Ce suivi m'a permis de gagner en confiance en moi et de trouver le courage de faire le nécessaire pour régler ce problème. Il n'y a pas de solution toute faite qui est adaptée à tous, c'est avec tes accompagnants que tu trouveras la solution qui te convient. N'hésite Plus à y aller, tu ne seras pas jugée, mais comprise. Il ne faut pas rester seule avec son problème, c'est important! Bon courage

Claire

---

**Profil supprimé** - 22/01/2018 à 10h35

Bonjour Sue Ellen,

Premièrement c'est une bonne chose que tu sois venu ici, cela prouve que tu veux t'en sortir.

De tout évidence si tu n'arrives plus à t'arrêter après 1, 2 verres il va de soit que tu es alcoolique.

Mais la bonne nouvelle c'est qu'il est possible de s'en sortir.

Tu as mis deux heures à résumer ton histoire, et alors ? tu as réussi à faire un grand pas.C'est top ça!

Les Centres-de-soins-d'accompagnements et de prévention en addictologie vont pouvoir t'aider plus que tu ne le crois.

Tu n'as pas à avoir honte ou à culpabiliser, l'alcoolisme est une maladie.

Dés que tu peux, prends rendez-vous chez un addictologue et tu verras qu'après quelques jours d'abstinence tu te sentiras mieux:

1 semaine dans la vie d'un d'homme ou d'une femme ce n'est pas énorme, les premier jours ne sont pas évidents mais c'est la première étape

Ton addictologue va te prescrire un traitement pour passer cette étape.

Courage!

---

**Profil supprimé - 22/01/2018 à 10h35**

Bonjour Sue ellen,

Déjà je tenais à te dire que tu m'as fait sourire avec ton pseudo, ce qui prouve qu'il y a de l'humour et de la lucidité dans ce que tu traverses.

Bienvenue sur le forum. Je rejoins le modérateur sur le fait d'avoir fait un pas de géant en écrivant, et en cliquant sur "envoyer" pour poster ton témoignage ici, étant donné ta difficulté à poster.

La lucidité sur ton état est le premier pas vers le mieux, sois-en sûre, cela veut dire que tu as pris conscience du problème engendré par l'alcool, ça n'est pas rien, tout le monde ne le fait pas, donc félicitation pour cette avancée.

J'ai mis longtemps moi-même à poster mon histoire, j'ai tergiversé pendant pas mal de temps avant de me lancer. Je peux t'assurer que je ne regrette pour rien au monde ma décision. J'y ai croisé des personnes formidables, qui m'ont soutenue dans ma démarche de l'arrêt et qui me soutiennent encore. Cela fait un peu plus d'un mois 1/2 à l'heure où je te parle que je ne bois plus et je suis résolue à tenir car ma vie a radicalement changé. Désormais, je n'aborde plus les choses de la même façon, et tout mon entourage est également impacté par ma transformation positive, car ils souffrent aussi de nous voir mal.

Pour ce qui est de franchir la porte d'une institution comme les CSAPA, tu le feras lorsque tu seras prête, ne brusque pas les choses, ça pourrait te fermer à leurs conseils, mais comme le précise le modérateur, peut-être as-tu vu quelques témoignages et tous leurs retours positifs de cette expérience.

Continue à poster tes ressentis sur ton fil, nous te lisons et tu verras, d'autres personnes viendront t'apporter des conseils et soutiens.

A bientôt de te lire et courage

Laurence

---