ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CONSULTER DANS UN CSAPA POUR ÊTRE AIDÉ- TÉMOIGNAGE

Par Profil supprimé Posté le 12/01/2017 à 20h41

Bonjour, j'ai 28 ans et alcoolique depuis plusieurs années. Sans jamais oser en parler, tout garder pour moi, le cacher, et essayer d'arrêter seule...mais que des échecs!
En septembre, alors que je me sentais plus seule que jamais et déprimée, et après avoir consulté ce site à plusieurs reprises, j'ai eu le courage de prendre mon téléphone pour prendre rendez-vous dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Ce sont des centres de consultations et de soins gratuits (facteur important pour moi) et anonymes.
J'ai été accueillie par une psychologue pour une première consultation et depuis j'y vais 1 fois par semaine environ et je vois également un médecin addictologue.
Le but de mon témoignage est d'encourager toutes les personnes alcooliques à se rendre dans ce type de centre pour se faire aider. Je pense que seul on ne peut pas arrêter! On y trouve une véritable écoute, sans jugement, et la psychothérapie est ,dans mon cas indispensable, pour comprendre comment et pourquoi j'en suis arriver à boire, comment je réagis à mes émotions, comprendre comment je me suis construite...bref plein de choses que je questionne dans ma vie et qui me fait du bien.
D'un autre côté le médecin (que j'ai vu presque 2 mois après avoir commencé à voir la psychologue) m'a proposé une aide médicamenteuse avec l'Aotal, pour aider au maintien de l'abstinence. Je n'ai pas complètement arrêter de boire, mais je bois qu'un soir par semaine (alors que selon les périodes je pouvais m'alcooliser 4/5 voir 6 fois par semaine).
Un peu avant de consulter ce centre j'avais diminuer un peu déjà, j'ai continuer à diminuer en voyant la psy, et la prise de l'aotal m'aide vraiment! Je ne pense quasiment pas à boire et c'est une sensation de liberté et de bonheur total! Comme je l'ai dit déjà, il n'y a qu'une fois par semaine que je craque pour l'instant mais je vois l'avenir très positivement et clairement sans être accompagnée par des professionnels je ne pourrais pas m'en sortir. D'autant plus que personne n'est au courant autour de moi (ni famille, ni amis et je sais que c'est pas une bonne chose, leur soutien pourrait m'aider, mais trop dur de leur dévoiler)
Le premier pas pour demander de l'aide à des professionnels est le plus difficile, mais c'est le plus grand et le plus important. Perso, je conseille vraiment de consulter un centre spécialisé en addictologie, avec une équipe pluri-disciplinaire, et de ne pas se contenter de consulter un généraliste, qui sont bien souvent mauvais pour ce genre de problématique (mais il y en a des bons aussi bien sûr).
Voilà en gros, je suis ravie de l'aide que j'ai trouvé dans ce csapa et je voulais le partager. N'hésiter à partager vos expériences aussi en csapa ou autre ou si vous voulez plus d'info!
Bonne soirée à tous et à toutes

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 13/01/2017 à 11h14

Bonjour,
Bravo à toi, moi même j entame mon 25 jours d abstinence, pour moi c est l unique solution, communiquer et être soutenu c est essentiel, tu devrais peut être en parler à qq de confiance dans ton entourage si tu vois que tu craques , pour surmonter ce secret trop lourd à porter seul. Bravo et courage