

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### RDV PRIS !

---

Par **Soso890** Posté le 31/10/2023 à 12h15

Bonjour à tous,

Ça y'est j'ai enfin pris mon courage à deux mains et appelé le centre d'addictologie proche de chez moi Pour ceux qui comme moi veulent franchir le cap, n'hésitez surtout pas. Les personnes qui décrochent le téléphone ne sont pas là pour vous juger et sont très agréables et à l'écoute si vous avez besoin de parler. Ça n'a pas été mon cas, j'étais incapable de dire une phrase entière car je me retenais de pleurer. Un premier rdv est fixé au 19 décembre avec une infirmière, qui analysera mon problème et m'aiguillera ensuite vers un médecin spécialisé.

Je n'en peux plus d'être dépendante de ce poison, j'ai encore eu un craving hier après 10 jours d'abstinence. Cette envie était dans ma tête toute l'après-midi au travail, tremblements, bouffées de chaleur, impossible de se concentrer ... je n'ai pensé qu'au moment où j'allais partir du travail pour aller m'acheter à boire. Pourquoi craque-t-on alors qu'on sait qu'on va le regretter ??

Je vous tiendrai au courant du déroulement de mon suivi, peut-être que ça en motivera certains qui hésitent encore 😊

Bon courage à tous

### 5 RÉPONSES

---

**Sunshine** - 31/10/2023 à 22h41

Bonjour Soso890

Bravo pour ta démarche ! J'ai fait la même il y a un peu plus d'un an et je m'en souviens très clairement. C'était le début d'un périple avec ses hauts et ses bas mais ça signifiait le début du soutien et de l'acceptation de mon addiction. Le début du chemin vers la lumière. Je me souviendrai toute ma vie de ce coup de téléphone. Comme toi j'alignais difficilement une phrase et la personne au bout du fil a été super.

Courage à toi, et encore bravo car tu as ouvert la porte de la liberté 😊

---

**Soso890** - 02/11/2023 à 10h29

Bonjour Sunshine 😊

Merci beaucoup pour tes encouragements !!

J'ai longtemps hésité et le rdv est assez loin, j'espère que je ne vais pas me dégonfler d'ici là .. je suis seule dans cette démarche je n'ai osé en parler à personne de mon entourage il n'y a qu'ici que je peux partager sur le sujet ..

Est ce que ça a été efficace pour toi ?

---

**Sunshine** - 02/11/2023 à 22h13

Hey !

Au moment où j'ai pris ce rdv j'étais au plus mal, j'étais à 2 doigts de tout foutre en l'air dans ma vie et d'ailleurs j'avais eu de la chance de ne pas avoir fait tant que ça de dégât avec mon comportement sous alcool... J'ai pris mon courage à 2 mains comme toi et j'ai appelé j'étais mal comme tout, perdue, anxieuse et terriblement triste.

La seule personne au courant de ma démarche à l'époque était ma mère, car elle avait remarqué que j'avais un souci avec l'alcool et m'en avait parlé.

Ça m'a beaucoup aidée car j'ai pu tout déballer depuis le début, parler de mon alcoolisme sans tabou, sans essayer de cacher, je n'avais plus honte face à l'infirmière qui voit des personnes comme nous tous les jours. Elle m'a proposé des rdv à intervalles tous les 15 jours et j'y suis allée pendant 3 mois. Ça m'a beaucoup aidée dans le sevrage car je tenais aussi pour avoir la fierté de dire à chaque rdv, je n'ai pas consommé depuis notre dernier rdv ça m'ajoutait une motivation. Même si bien sûr, ma démarche était pour moi, et pour mon bien être et pour personne d'autre. Mais j'avais le sentiment d'être soutenue et je n'avais plus la barrière de la honte. Ce passage a été déterminant pour moi et je pense que je n'en serai pas là aujourd'hui si je n'avais pas fait cette démarche.

J'ai également eu une échographie du foie qui permet de mesurer son élasticité et donc vérifier qu'il n'y a à priori pas de dégâts dus à l'alcool. Ça m'a rassurée et d'autant plus motivée.

---

Ensuite j'ai arrêté car il aurait fallu que je passe à un suivi psy, j'avais fait le gros du travail avec l'infirmière. Mais le suivi psy au CSAPA c'est 6 mois d'attente pour voir quelqu'un, alors je me suis dit que j'allais plutôt trouver quelqu'un de mon côté, même si ce n'est pas gratuit.

Voilà voilà

---

**GIZI - 30/11/2023 à 17h13**

Bonsoir Soso 890,

Ce message pour t'encourager à conserver et à y aller à ce RV. C'était mon cas il y a une semaine, après avoir attendu un mois et demi pour avoir un RV au CSAPA de ma ville. Tant qu'il était un peu lointain, ça allait, mais au fur et à mesure que la date approchait, je me sentais de moins en moins bien. Comme toi, j'ai failli me désister plus d'une fois et, grâce à ce forum, j'ai eu les encouragements qui m'ont incitée à y aller. Et je ne le regrette pas du tout. Un super accueil par une infirmière avenante et sympathique. J'ai pu parler, prendre vraiment conscience de mon problème et ça m'a fait grand bien.

J'ai un nouveau RV dans 2 semaines pour faire le point. Je l'attends presque... Ils ne prônent pas nécessairement l'abstinence totale.

Alors tu n'as rien à perdre, vas y et tu seras soulagée d'y être allée.

Courage ! déjà super d'avoir fait la démarche !

---

**clafolie - 01/12/2023 à 15h45**

Bonjour Félicitations,

Moi aussi j'ai eu un rdv la semaine dernière avec une addicto de l'hôpital de ma ville - Depuis j'ai sur ces conseils convenu d'un rdv en hôpital de jour pour faire un point avec le médecin de l'unité. Je stresse vraiment même si les infirmières au téléphone ont l'air bienveillantes.

---