

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### BESOIN DE SOINS

---

Par Profil supprimé Postée le 16/02/2012 12:59

je bois depuis qqes années, mon mari dit que je dois me restreindre, comme lui de moi même mais je suis souvent seule. je suis en arrêt maladie et voudrai passer à autre chose professionnellement. Malgré un passé douloureux et ma tendance à voir l'avenir sombre car je n'ai plus beaucoup confiance en grand chose parfois, ni en moi même. J'ai envie de redevenir positive mais j'ai besoin d'aide. Pour mes enfants surtout.

---

#### Mise en ligne le 17/02/2012

Bonjour,

Vous êtes manifestement dans une période transitoire ou diverses souffrances se mélangent.

Il pourrait être aidant pour vous de creuser cette question du manque de confiance que vous ressentez, cette sensation de ne pas être positive, et plus généralement ce mal-être que vous semblez porter, celui-ci étant possiblement lié à ce passé douloureux que vous évoquez.

Nous vous encourageons à effectuer une démarche auprès d'un psychologue par exemple, ou d'un thérapeute de votre ville.

Mais afin de pouvoir être aidée dans vos difficultés et votre souffrance, vous pouvez aussi contacter l'un des centres dont nous vous donnons les coordonnées en fin de message. Ces centres reçoivent les personnes en difficultés avec une consommation d'alcool et proposent un accompagnement individuel par des professionnels spécialisés. N'hésitez pas à les solliciter.

N'hésitez pas non plus à contacter l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe) si vous souhaitez évoquer vos difficultés.

Bien cordialement.

---

### POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

---

#### CSAPA ASSOCIATION ADDICTION FRANCE 81

128, rue de Cantepau  
81000 ALBI

Tél : 05 63 54 78 95

Site web : <https://addictions-france.org/>

Accueil du public : Lundi, mardi et jeudi 9h/12h45 et 13h30/17h15, vendredi fermeture à 16h30 et Mercredi 9h/12h45

COVID -19 : Accueil en présentiel avec gestes barrières

Secrétariat : Lundi, mardi et jeudi 9h/12h45 et 13h30/17h15, vendredi fermeture à 16h30 et Mercredi 9h/12h45

Voir la fiche détaillée

#### CSAPA ASSOCIATION ADDICTION FRANCE - ANTENNE DE CASTRES

179 avenue Albert 1er  
81000 CASTRES

Tél : 05 63 51 64 91

Site web : <https://addictions-france.org/>

Accueil du public : Lundi au vendredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h30 - sauf vendredi 16h30 - mercredi 9h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes et l'entourage, sur rendez-vous

COVID -19 : Accueil en présentiel avec gestes barrières, il en est de même sur les antennes de Lavaur et castres.

Voir la fiche détaillée

## **CSAPA ASSOCIATION ADDICTION FRANCE 81 - ANTENNE DE LAVAU**

**9 rue Père Colin  
81500 LAVAU**

**Tél : 05 63 58 93 04**

**Site web : <https://addictions-france.org/>**

**Accueil du public : Mardi et Jeudi de 8h30 à 12h45 et de 13h 30 à 19h.**

**COVID -19 : Accueil en présentiel avec gestes barrières, il en est de même sur les antennes de Lavar et castres.**

Voir la fiche détaillée