

Vos questions / nos réponses

## besoin de soins

Par [Profil supprimé](#) Postée le 16/02/2012 11:59

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 Addictions France 81**

128, rue de Cantepau  
**81000 ALBI**

**Tél :** 05 63 54 78 95

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi 8h30-12h45 sauf jeudi et vendredi 12h30, puis 13h30-17h15 le lundi, 13h30-18h30 le mardi, 13h30-17h le jeudi, 13h30-16h le vendredi, fermé le mercredi après-midi

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi 8h30-12h45 sauf jeudi et vendredi 12h30, puis 13h30-17h15 le lundi, 13h30-18h30 le mardi, 13h30-17h le jeudi, 13h30-16h le vendredi, fermé le mercredi après-midi

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Association Addictions France - Antenne de Castres**

179 av. Albert 1er  
**81100 CASTRES**

**Tél :** 05 63 51 64 91

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h15 - sauf vendredi 16h30

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

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Association Addictions France 81 - Antenne de Lavaur**

9 rue Père Colin  
**81500 LAVAU**

**Tél :** 05 63 58 93 04

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

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

[Voir la fiche détaillée](#)