© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

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'hesitez 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
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
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 LAVAUR

Tél : 05 63 58 93 04
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Mardi et Jeudi de 8h30 à 12h45 et de 13h 30 à 19h.

Voir la fiche détaillée