

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### MOI

---

Par Profil supprimé Postée le 26/11/2018 07:26

Je me sens tellement seule  
Après aboie bu hier aujourd'hui je culpabilise je stress angoisse je me sens pas top du tout et cette boule au ventre qui reviens qui me donne envie de de pleurer sur mes problèmes ma vie et celle que je suis devenue !!!!! J'ai l'impression de m'effacer me détruire à petit feu chaque jours

---

Mise en ligne le 28/11/2018

Bonjour,

Nous vous faites part de votre mal-être en rapport avec votre consommation d'alcool de la veille et des problèmes que vous pouvez rencontrer dans votre vie.

Nous avons peu d'éléments concernant votre situation mais nous sommes sensibles à la souffrance que vous exprimez.

Chez de nombreux consommateurs d'alcool réguliers ou excessifs, il y a une recherche d'apaiser des tensions ou un mal-être. La consommation d'alcool entraîne des effets anxiolytiques et peut en effet provoquer un soulagement momentané. Malheureusement l'alcool peut également entraîner une augmentation du mal-être déjà présent et engendrer de la culpabilité.

Il nous apparait essentiel que vous ne restiez pas seule dans cette souffrance liée à vos consommations et à vos difficultés du quotidien.

Il existe des lieux où vous pouvez être aidée, soutenue et comprise là où vous en êtes. Ainsi vous pouvez tout à fait vous tourner vers un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Un accompagnement est possible dans un cadre confidentiel et gratuit. Les professionnels qui y travaillent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) savent à quel point il peut être difficile de faire une demande d'aide et c'est pour cela qu'ils accueillent de manière non jugeante. Ils sont formés pour prendre en considération tant la consommation d'alcool que les causes qui l'ont entraînée. Nous vous mettons en fin de réponse des coordonnées de CSAPA à proximité du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Nous vous invitons également à contacter un de nos écoutants, nous pouvons prendre le temps avec vous d'essayer de vous aider au mieux dans votre situation et votre souffrance. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0980 980 930 (non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour trouver l'aide dont vous avez besoin en ce moment,

Bien cordialement

---

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

---

#### ANTENNE DE CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE

15 avenue Kennedy  
Résidence le Venitien  
26200 MONTELIMAR

Tél : 04 75 51 13 79

Site web : [www.anpaa.asso.fr/](http://www.anpaa.asso.fr/)

Secrétariat : Lundi et mercredi de 9h à 17h

Accueil du public : Lundi et mercredi de 9h à 17h

COVID -19 : Juin 2021 - accueil en présentiel sur rendez-vous - reprise progressive des animations groupales

Voir la fiche détaillée

## PERMANENCE DU CSAPA CAARUD TEMPO - OPPELIA

15, avenue Kennedy  
26200 MONTELIMAR

Tél : 04 75 83 22 29

Site web : [www.oppelia.fr/](http://www.oppelia.fr/)

Accueil du public : Mardi de 9h à 18h et le vendredi de 9h à 16h30 (accompagnements assurés par une éducatrice, un psychologue et une infirmière, addictologues)

Secrétariat : CSAPA 04 75 83 22 29 Du lundi au mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h - jeudi de 13h30 à 17h - vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h ~ ~ CAARUD 06 31 05 67 96 du lundi au vendredi de 9h à 16h ~ RDR A DISTANCE au 06 44 14 06 93 - 24h/24h et 7j/7

Permanence téléphonique : CSAPA 04 75 83 22 29 ~ CAARUD 06 31 05 67 96 ~ Réduction des risques A DISTANCE au 06 44 14 06 93 - 24h/24h 7j/7j ou [rdrdadistance-aura@oppelia.fr](mailto:rdrdadistance-aura@oppelia.fr)

[Voir la fiche détaillée](#)

## SERVICE D'ADDICTOLOGIE DU C.H DE MONTÉLIMAR ET EQUIPE DE LIAISON DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

Centre hospitalier  
Quartier Beausseret - BP - 249  
26216 MONTELIMAR

Tél : 04 75 53 41 46

Site web : [urlz.fr/e8Sv](http://urlz.fr/e8Sv)

Secrétariat : Unité d'addictologie - 04 75 53 41 46 du lundi au vendredi de 9h30 à 15h30 (répondeur) ELSA 04 75 53 43 61 du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30 (répondeur)

Accueil du public : Consultations uniquement externes sur rendez-vous - sous plus ou moins un mois - du lundi au vendredi de 9h à 16h30

[Voir la fiche détaillée](#)

### En savoir plus :

- Je bois, j'ai honte