

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 ANPAA 81](#)

128, rue de Cantepau
81000 ALBI

Tél : 05 63 54 78 95

Site web : www.anpaa.asso.fr

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, il en est de même sur les antennes de Lavaur et castres.

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

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA ANPAA 81-Antenne de Castres](#)

179 avenue Albert 1er
81000 CASTRES

Tél : 05 63 51 64 91

Site web : www.anpaa.asso.fr

Accueil du public : Lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h 30 à 17h30

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 ANPAA 81-Antenne de Lavaur](#)

9 rue Père Colin
81500 LAVAUUR

Tél : 05 63 58 93 04

Site web : www.anpaa.asso.fr

Accueil du public : Mardi et Jeudi de 9h 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 Lavaur et castres.

[Voir la fiche détaillée](#)