

Vos questions / nos réponses

## alternative a la drogue le retour

Par [Profil supprimé](#) Postée le 04/12/2014 22:09

bonjour, je connais déjà le ciat  
et j'ai été suivi chez eux  
malheureusement leur prise en charge qui est un retour à l'enfance ne me convient pas  
ce n'est pas ce que j'entends comme un moyen de me booster mentalement  
avez vous un autre contact plus efficace?

---

**Mise en ligne le 05/12/2014**

Bonjour,

Nous ne comprenons pas bien ce que vous entendez par « un retour à l'enfance ». Mais il peut, en effet, arriver qu'une structure ne convienne pas à une personne. Nous vous adressons, ci-dessous, l'adresse d'un autre centre de soins en addictologie à Pau.

Pour la question des effets de votre traitement vous pouvez également en parler au médecin ou psychiatre qui vous le prescrit (c'est même conseillé). Il pourra vous informer des possibilités qui existent pour diminuer les effets indésirables.

Il nous semble intéressant de rappeler que les premières dispositions à prendre pour vous permettre d'optimiser votre vitalité, consiste à maintenir une hygiène de vie, autant que possible. A savoir par exemple, avoir une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur à heure régulière, des activités physiques même « douces » tel que la marche, la natation. Avoir des activités qui vous font plaisir (bricolage, activités créatrices, collection, cinéma, jardinage etc.).

Nous espérons que vous trouverez les personnes qui pourront vous accompagner vers une amélioration de votre bien-être.

Bien cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

**[CEID Béarn Addictions](#)**

25 bis rue Louis Barthou  
**64000 PAU**

**Tél :** 05 59 27 42 43

**Site web :** [ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/](http://ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/)

**Accueil du public :** Lundi 12h45/17h30, Mardi 12h45h/19h et de Mercredi à Vendredi : 9h/12h et 12h45/18h. Possibilité de consultation à distance. Sur rendez-vous dans les consultations délocalisées dans le département

**Substitution :** délivrance de méthadone : lundi 12h45/17h, mardi 12h45/18h30 et du mercredi au vendredi 12h45/17h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Jeunes jusqu'à 25 ans sur rendez-vous au 05 59 27 94 94. Consultation Parents/entourage sur rendez-vous au 05 59 27 77 11

[Voir la fiche détaillée](#)