

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# COMBIEN DE TEMP AVANT DE ME SENTIR BIEN

---

Par Profil supprimé Postée le 03/11/2015 10:33

bonjour  
je suis abstinente depuis plus de trois ans  
mais du reveil au couché je pense a ce verre de vin en me demandent si il me fais envie  
mon medecin me donne plein de medicament mais rien n y fais  
est ce qu un jour je vais finir par etre serein et ne plus avoir ses pensée qui me pourrisse la vie

---

### Mise en ligne le 03/11/2015

Bonjour,

Si cette question continue de vous travailler malgré trois ans d'abstinence, il nous semble qu'une prise en charge plus "efficace" pourrait être de "coupler" votre prise en charge médicamenteuse avec un travail plus personnel ou thérapeutique. Cela vous permettrait de faire le point mais aussi d'être soutenu et de trouver un interlocuteur privilégié avec qui vous pourriez partager ces moments de doutes, d'hésitations mais aussi d'apaiser ces pensées qui vous "parasitent" et vous empoisonnent l'existence.

Vous pouvez faire appel pour cela à un psychologue en libéral, au CMP (Centre Médico Psychologique) le plus proche de chez vous (les consultations sont gratuites) ou encore vous adresser à un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Il s'agit de centres de soins où l'équipe de professionnels (psychologues, médecins, travailleurs sociaux) reçoit les usagers de manière anonyme et gratuite. Les rendez-vous individuels on lieu sur place. Nous vous joignons en bas de message quelques adresses. Enfin, vous pouvez également vous rapprocher d'un groupe d'entraide et de paroles (comme les Alcooliques Anonymes par exemple).

N'hésitez pas à nous joindre directement au 0 980 980 930, tous les jours de 8h à 2h (l'appel est anonyme et non surtaxé) ou par le biais de notre service de chat en vous rendant sur l'un de nos sites, si vous souhaitez vous entretenir avec nous de vive voix.

Bien cordialement.

---

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

---

### CENTRE HOSPITALIER DE DAX : UNITÉ DE SOINS ET ELSA

Boulevard Yves du Manoir  
B.P 323  
40107 DAX

Tél : 05 58 91 39 24

Site web : [www.ch-dax.fr](http://www.ch-dax.fr)

Secrétariat : Prise de rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 13h. En dehors de ces horaires, possibilité de laisser un message et ses coordonnées.

Accueil du public : Consultations du lundi au vendredi de 9h à 17h00 30

COVID -19 : information de juillet 2021 : Accueil dans le respect des protocoles sanitaires

Voir la fiche détaillée

### ASSOCIATION CAMINANTE- CSAPA LA SOURCE DAX ET CENTRE MÉTHADONE

28 bis bld Claude Lorrains  
40100 DAX

Tél : 05 58 56 38 00

Site web : [asso-caminante.fr/nos-etablissements/\\_\\_\\_trashed/](http://asso-caminante.fr/nos-etablissements/___trashed/)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, sauf mardi après-midi

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, sauf mardi après-midi

Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, sauf mardi après-midi

Substitution : Centre méthadone contact au 05 58 56 38 00 et fax : 05 58 58 03 46. Délivrance tous les matins de 10h à 12h30.

[Voir la fiche détaillée](#)