

Vos questions / nos réponses

Référence de livre

Par [Cricri81](#) Postée le 29/12/2019 10:14

Bonjour !

Je suis un peu perdue dans la recherche d' un éventuel livre ou document qui retracerai les différentes étapes dans le cheminement de l' abstinence.... un peu comme les différentes étapes du deuil...

je suis sobre depuis 5 mois maintenant, j' aimerais savoir ce qui m' attend.... psychologiquement, et autre....

Voilà ma question, merci à toute l' équipe.

Mise en ligne le 03/01/2020

Bonjour,

Vous trouverez en fin de réponse un lien vers des livres sur la thématique de l'alcool, peut-être y trouverez-vous ce que vous cherchez.

Nous saluons votre recherche pour essayer de vous doter d'outils afin de maintenir votre abstinence.

Pour information, vous pouvez être soutenue par des professionnels dans votre objectif de maintien d'arrêt de consommation si vous vous sentez en fragilité.

Il vous est tout à fait possible de les rencontrer de manière gratuite et confidentielle dans le cadre d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

L'accueil est en général assuré par des médecins addictologues, infirmiers, psychologues.

Nous vous joignons également des coordonnées de CSAPA près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

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 à 12h45 et de 13h30 à 17h15, Mercredi de 9h à 12h45, Vendredi de 9h à 12h 45 et de 13h30 à 16h 30.

[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

[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.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Rubrique "à lire,à voir"](#)