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' aimerai 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 ASSOCIATION ADDICTION FRANCE 81

128, rue de Cantepau
81000 ALBI

Tél : 05 63 54 78 95

Site web : <https://addictions-france.org>

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

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

Voir la fiche détaillée

CSAPA ASSOCIATION ADDICTION FRANCE - ANTENNE DE CASTRES

179 avenue Albert 1er
81000 CASTRES

Tél : 05 63 51 64 91

Site web : <https://addictions-france.org/>

Accueil du public : Lundi au vendredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h30 - sauf vendredi 16h30 -mercredi 9h

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 Lavour et castres.

Voir la fiche détaillée

CSAPA ASSOCIATION ADDICTION FRANCE 81 - ANTENNE DE LAVAU

**9 rue Père Colin
81500 LAVAU**

Tél : 05 63 58 93 04

Site web : <https://addictions-france.org/>

Accueil du public : Mardi et Jeudi de 8h30 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 Lavar et castres.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Rubrique "à lire,à voir"