FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

RECHUTE... CONSEILS POUR GÉRER ? ET LE BACLOFÈNE ?

Par Vaio Posté le 03/11/2019 à 15h38

Bonjour,

J'avais arrêté toute consommation d'alcool depuis le 27 août 2018, et ce jusqu'à environ début avril 2019.
J'avais pris une excellente hygiène de vie (alimentation et sport 3 fois par semaine).
J'ai rencontré un homme fin avril 2019, avec qui ça se passait bien. On sortait ensemble, et j'ai repris une vie sociale en prenant parfois un verre d'alcool... je gérais, j'étais heureuse.
Fin juin 2019, je me fais une double entorse à la cheville en courant : interdiction de faire du sport (footing, TRX et crossfit) pendant 3 mois... et je me fais plaquer sans aucune explication.
J'ai commencé à déraper un peu plus mais j'étais vigilante.
10 août 2019 : Féria de à 10 km de chez moi, je rejoins des amis.
Je n'ai pas mangé de la journée à cause du travail, je bois de la bière... je suis contrôlée au retour : 0,79 g ! C'est grave, très grave, je suis une délinquante ! Première fois en 31 ans de permis que cela m'arrive.
4 mois de suspension de permis, je vois le procureur vendredi prochain pour savoir les suites.
Depuis le 11 août, j'ai sombré... chaque jour je me disais qu'il fallait que j'arrête mais je n'y arrive pas.
J'ai honte mais je l'ai dit à mon entourage, je vais travailler à vélo.
Je suis retournée voir mon addictologue le 15 octobre qui m'a mise sous baclofène... mais je n'arrive toujours pas à arrêter.
J'ai peur.
Je sais que je peux y arriver mais j'ai peur.
Merci de votre aide.

1 RÉPONSE

Zozo94 - 04/11/2019 à 20h08

Bonsoir Valo,

N'aie pas peur. Tu t'es déjà prouvée que tu avais la force d'arriver à arrêter l'alcool et à reprendre ta vie en main pendant plusieurs mois. Déjà tu peux te féliciter pour ça. Je te trouve impressionnante et j'espère pouvoir arrêter aussi longtemps.
Malheureusement, les coups durs arrivent et c'est justement dans ces moments qu'on est le plus vulnérables. D'autant plus que tu avais réussi à reprendre une consommation normale donc ta confiance était au top à ce niveau, tu t'es moins méfiée.
Ton incident a dû te "choquer", mais c'est un moindre mal car il n'y a pas eu de répercussion sur autrui. Tu n'as pas causé d'accident et ce contrôle en a peut être évité un. Prends le comme un avertissement, un signe qu'il faudra rester vigilante à l'avenir. Tu vas bientôt récupérer ton permis et tout rentrera dans l'ordre à ce niveau.

Reprend confiance en toi. Tu es une battante, tu as pu trouver la force de dire stop par le passé, je suis certaine que tu peux encore trouver cette force aujourd'hui. Si tu es encore inquiète, viens sur le forum, et garde espoir. Moi quand je lis ton histoire j'en ai pour toi et j'ai confiance en toi pour remonter la pente.

Concernant le baclofène, je ne pourrai pas te renseigner car je n'ai pas d'expérience sur ce produit.

Je te souhaite une très bonne soirée.