

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ACCRO AU VALIUM OU A LA BIÈRE MERCI COVID

---

Par [ronanyann](#) Posté le 03/11/2020 à 18h46

Bonsoir a tous ,

après un an d'abstinence grâce à une cure tres longue (clinique privée deux mois) j'ai réussi a décrocher en mai 2019 mais j'ai lâché en mai 2020 le fameux déconfinement m'a joué des tours .

et depuis je jongle avec mon valium ou mes bieres ... car je ne mélange jamais les deux , peur de tomber et avec ce covid pas du tout envie d'aller faire une cure , bref ma vie est compliquée mais il y a t'il des gens comme moi paumé entre l'anxiolitique qui endors , qui angoisse encore plus ou boire quelques bieres puis quelques verres de vins le soir.....sans pouvoir sans passer la solution est bien sure dans la tete il faut trouver un equilibre de vie ou refaire une cure mais non "chimique"

Je ne trouve pas de centre ou on apprend les choses saines de la vie , le sport , le travail sans nous gazer aux anxiolitiques est ce reellement la solution car j'ai mis 6 mois a décrocher du sérésta suite a ma cure

Si vous connaissez un centre de cure sans drogues chimiques et avec des activités merci a vous et bon courage a tous pour ce confinement

Ronan du 56

### 1 RÉPONSE

---

[Profil supprimé](#) - 04/11/2020 à 19h54

Bonsoir,  
Je me permets de te répondre car je suis plus ou moins dans le même cas que toi. Soit je consomme de l'alcool soit je prends un valium le soir.

Ce qui est étonnant dans ton témoignage c'est que justement lorsque tu vas te faire soigner c'est maximum 10 jours de benzo réduites progressivement.

Lorsque tu es dehors c'est autre chose mais effectivement c'est compliqué à gérer car c'est aussi une addiction.

J'ai fait une cure en juin, je suis sortie sevrée des benzo.

J'en ai repris après rebu pour gérer les symptômes de manques.

Tu devrais trouver facilement un centre de soin ou tu auras 10 jours maximum d'anxiolitoque.

Bon courage à toi

---