

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### LE MÊME PROBLEME QUE LE MIEN

---

Par **Profil supprimé** Posté le 27/08/2017 à 11h29

Bonjour, voilà j'ai 40 ans et je viens de détruire mon couple, de perdre la femme que j'aime.

Je suis de nature quelqu'un de doux et de respectueux avec mes proches.

Je bois occasionnellement de l'alcool mais lorsque j'en bois je ne sais pas m'arrêter.

Cette semaine j'ai réitérais une soirée bien arrosée...

J'ai eu des propos verbaux très durs au téléphone avec ma compagne, insultant, incapable d'avoir une diction convenable.

Un monstre que je ne connais pas.

J'ai été tout ce qui me dégoûte et je suis rongé par la honte.

C'est arrivé Trois fois de par le passé, et cette fois j'ai tout détruit, sa confiance, toutes les belles choses de notre histoire et cela est irréparable.

J'ai tenté de lui parler mais elle est déçue au plus au point et je ne veux pas la faire souffrir d'avantage.

Je n'arrive plus à me regarder dans une glace.

Alors voilà, j'aimerais pouvoir échanger et comprendre avec des personnes qui sont ou qui ont été dans le même cas.

Merci de votre aide.

Oli

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 30/08/2017 à 16h34

Bonjour Oli,

Je n'ai pas trop de temps pour te répondre mais déjà si tu veux tu peux lire ceci:

[http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience\\_broch\\_definitive-2.pdf](http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf)

Tu pourras y voir la différence entre dépendance et addiction, comprendre un peu mieux ta façon de consommer et les raisons possibles de ces comportements non voulus.

Tu as fait un pas important en reconnaissant ce lien particulier à l'alcool et encore un autre en voulant agir. Félicitations pour ça et je te souhaite que beaucoup d'autres suivent.

---