

BESOIN D'EN PARLER

Par [Profil supprimé](#) Posté le 24/03/2014 à 10h10

Bonjour,

J'ai 41 ans et je suis alcoolique. Il m'a fallu du temps pour l'accepter. C'est mon compagnon qui a mis le doigt dessus. Et encore, il ne voit que le haut de l'iceberg.

Ce week-end après une nième crise de ma part, il m'a quitté et j'ai décidé de prendre les choses en main.

Dés que je bois un verre, je ne peux plus m'arrêter. Le premier sert de béquille et les suivants arrivent tous seuls.

Je ne veux pas que d'autres personnes de mon entourage soient au courant, j'ai honte de moi.

Comment dois-je m'y prendre pour réussir à ne plus être dépendante ?