

## MA CONSOMMATION EST-ELLE UN PROBLÈME ?

# COMMENT SAVOIR SI J'AI UN PROBLÈME ?

---



Boire de l'alcool peut être synonyme de convivialité, de plaisir. Mais boire trop et trop souvent, peut devenir un problème.

## REPÉRER UNE CONSOMMATION EXCESSIVE

Une consommation au départ occasionnelle peut devenir une habitude et devenir problématique. Comment la repérer ?

- Vous consommez de l'alcool de plus en plus souvent
- Les quantités d'alcool bues sont de plus en plus importantes
- Les conséquences négatives (conflits, difficultés à assurer vos journées...) deviennent plus nombreuses

## DES SIGNES INQUIÉTANTS ?

Si, lorsque vous buvez, vous ne pouvez plus vous arrêter, cela signifie que vous n'êtes plus maître de votre consommation.

Ressentir que votre envie de boire est grandissante ou que les occasions se multiplient sont autant de signes qui peuvent vous alerter.

Une consommation d'alcool peut également devenir problématique si elle modifie votre comportement et vos relations avec vos proches. Même si elles sont subjectives, les remarques de votre entourage sont des occasions de vous questionner : « Est-ce que je bois trop, ou trop souvent ? », « Est-ce que mon comportement me met en difficulté ou met en difficulté mes proches quand je suis sous l'effet de l'alcool ? ».

Ces signes ne doivent pas être considérés seuls mais comme un ensemble d'éléments pouvant vous alerter.

## COMMENT SAVOIR SI J'AI UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL ?

---

### SUIS-JE DÉPENDANT ?

Si votre désir d'alcool est fréquent, voire continu, si vous ressentez des envies irrésistibles de boire, peut-être êtes-vous devenu dépendant.

Cette dépendance se manifeste à travers des symptômes physiques de manque quand vous ne consommez pas (tremblements, sueurs, crises de tachycardie, hypertension, nausées, vomissements), mais elle est aussi psychologique, au point de ne plus arriver à vivre sans l'alcool.

La personnalité de chacun, mais également son histoire de vie, participent à la construction de sa dépendance. Par exemple le manque de confiance en soi, les difficultés relationnelles ou matérielles, le sentiment de solitude, d'ennui ou d'échec, la dépression peuvent favoriser une dépendance à l'alcool.

Lorsqu'on se sent en difficulté avec l'alcool, quelles que soient les quantités consommées ou la fréquence de consommation, il ne faut pas hésiter à demander conseil et si besoin à se faire aider.