

Al-Anon est-il pour vous ?

Des millions de gens sont affectés par la consommation excessive d'alcool d'une personne de leur entourage. Les vingt questions suivantes sont destinées à vous aider à déterminer si oui ou non vous avez besoin d'Al-Anon.

1. La quantité d'alcool consommé par une autre personne vous préoccupe-t-elle ?
2. Avez-vous des ennuis d'argent à cause de la consommation d'alcool d'une autre personne ?
3. Mentez-vous pour cacher la consommation d'alcool de quelqu'un d'autre ?
4. Croyez-vous que si la personne qui boit vous aimait, elle cesserait de boire pour vous faire plaisir ?
5. Rejetez-vous la responsabilité de la conduite de l'alcoolique sur ses camarades ?
6. Les projets sont-ils fréquemment chambardés ou annulés, ou les repas sont-ils retardés à cause de l'alcoolique ?
7. Faites-vous des menaces telles que : Si tu ne cesses de boire, je vais te quitter ? »
8. Essayez-vous discrètement de sentir l'haleine de l'alcoolique ?
9. Avez-vous peur de contrarier l'alcoolique de crainte de provoquer une cuite ?
10. Avez-vous déjà été blessé ou gêné par la conduite de l'alcoolique ?
11. Les jours de congé et les rassemblements sont-ils gâchés à cause de la consommation d'alcool ?
12. Avez-vous déjà songé à demander l'aide de la police parce que vous aviez peur de la violence ?
13. Fouillez-vous pour trouver de la boisson cachée ?
14. Vous arrive-t-il souvent d'être en voiture avec un conducteur qui a bu ?
15. La peur ou l'anxiété vous font-elles refuser des invitations ?
16. Eprenez-vous parfois un sentiment d'échec en songeant à tout ce que vous avez fait pour contrôler l'alcoolique ?
17. Pensez-vous que vos autres problèmes seraient résolus si l'alcoolique cessait de boire ?
18. Avez-vous déjà menacé de vous blesser pour effrayer l'alcoolique ?
19. Vous sentez-vous habituellement fâché, confus ou déprimé ?
20. Avez-vous l'impression que personne ne comprend vos problèmes ?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, Al-Anon ou Alateen peut vous aider.

Reproduit avec la permission de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.