

Êtes-vous préoccupé par sa consommation d'alcool ? Al-Anon est 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 consommée 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 pas 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 par 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 d'être en voiture avec un conducteur qui a bu ?
15. La peur ou l'anxiété vous font-elles refuser des invitations ?
16. Éprouvez-vous parfois un sentiment d'échec en songeant que vous ne pouvez 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 n'importe laquelle de ces questions, Al-Anon ou Alateen peut vous aider. Vous pouvez communiquer avec Al-Anon ou Alateen en consultant l'annuaire téléphonique de votre région ou en écrivant à :

Le titre original est **ARE YOU TROUBLED BY
SOMEONE'S DRINKING?**
Al-Anon Is for You!



Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
Al-Anon Family Group Headquarters (Canada), Inc.

1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617

Téléphone : (757) 563-1600 • Télécopieur : (757) 563-1655
www.al-anon.alateen.org • wso@al-anon.org

9 Antares Drive, Bureau 245, Ottawa, ON K2E 7V5
Téléphone : (613) 723-8484
Télécopieur : (613) 723-0105

Pour des renseignements sur les réunions appelez le :

1 888 425-2666 (1 888 4AL-ANON)
(États-Unis et Canada, du lundi au vendredi,
de 8 h à 18 h HNE)

©Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1980
Révisé en 2003