

AVEZ-VOUS GRANDI AUPRÈS D'UN BUVEUR PROBLÈME?

Al-Anon s'adresse à tous les membres de la famille, parents et amis dont la vie a été affectée par la consommation d'alcool d'une autre personne. De nombreux adultes se demandent s'ils ont été affectés par l'alcoolisme. Si quelqu'un de votre entourage a ou a eu un problème d'alcool, les questions suivantes peuvent vous aider à déterminer si l'alcoolisme a affecté votre enfance ou votre vie actuelle et si Al-Anon est pour vous.

1. Recherchez-vous constamment l'approbation et l'assentiment ?
2. Êtes-vous incapable de reconnaître vos talents ?
3. Avez-vous peur de la critique ?
4. Avez-vous tendance à faire plus que votre part ?
5. Avez-vous eu des ennuis avec votre propre comportement compulsif ?
6. Recherchez-vous la perfection ?
7. Êtes-vous anxieux quand tout va bien dans votre vie, anticipant continuellement des difficultés ?
8. Vous sentez-vous plus alerte au milieu d'une situation de crise ?
9. Vous sentez-vous encore responsable des autres, comme vous le faisiez avec l'alcoolique dans votre vie ?
10. Vous inquiétez-vous facilement des autres, tout en trouvant difficile de vous occuper de vous-même ?
11. Vous isolez-vous des autres ?
12. Avez-vous peur devant des personnes en colère ou faisant figure d'autorité ?
13. Avez-vous l'impression que les gens et la société en général abusent de vous ?

14. Avez-vous des ennuis avec vos relations personnelles intimes ?
15. Confondez-vous la pitié et l'amour, comme vous le faisiez avec l'alcoolique ?
16. Attirez-vous et/ou recherchez-vous les gens qui ont un comportement compulsif et/ou abusif ?
17. Vous agrippez-vous à vos amis parce que vous avez peur d'être seul ?
18. Vous arrive-t-il souvent de vous méfier de vos propres sentiments et de ceux exprimés par les autres ?
19. Avez-vous de la difficulté à identifier et à exprimer vos sentiments ?
20. Croyez-vous que la consommation d'alcool de vos parents peut vous avoir affecté ?

L'alcoolisme est un mal familial. Ceux d'entre nous qui ont vécu dans le contexte de cette maladie étant enfants éprouvent parfois des problèmes que le programme Al-Anon peut aider à résoudre. Si vous avez répondu *oui* à certaines ou à toutes ces questions, Al-Anon peut vous aider. Vous pouvez communiquer avec Al-Anon en consultant l'annuaire téléphonique de votre région ou en écrivant à :

Le titre original est DID YOU GROW UP WITH A PROBLEM DRINKER? Al-Anon Is for You!



Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc.
al-anon.org
wso@al-anon.org

1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
Tél.: (757) 563-1600 Téléc.: (757) 563-1656

9 Antares Drive, bureau 245
Ottawa, ON K2E 7V5
Tél.: (613) 723-8484 Téléc.: (613) 723-0151

Pour obtenir des informations sur les réunions,
composez le :

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

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1984