

## MA CONSOMMATION EST-ELLE UN PROBLÈME ?

### COMMENT SAVOIR SI J'AI UN PROBLÈME ?

---



Boire de l'alcool est synonyme de convivialité, de plaisir. Mais boire trop et trop souvent, sans garder la maîtrise de sa consommation, fait de l'alcool un problème.

### D'UNE CONSOMMATION RÉCRÉATIVE À UNE CONSOMMATION EXCESSIVE

Votre consommation d'alcool peut rester un plaisir et ne pas poser de problème. Toutefois votre consommation peut aussi être problématique : les quantités d'alcool absorbées sont de plus en plus importantes, la fréquence augmente et les conséquences négatives sont de plus en plus nombreuses.

Vous pouvez enfin être dépendant de l'alcool : boire devient un besoin, vous ne pouvez plus vous en passer. Vous finissez par boire pour ne plus être en manque.

### DES SIGNES INQUIÉTANTS ?

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

Repérer les augmentations de consommation, ressentir que votre envie de boire est grandissante ou que les occasions se multiplient sont des 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 subjectives, les remarques de votre entourage vous permettent de vous poser certaines questions : « Est-ce que je bois trop, ou trop souvent ? », « Mon comportement me nuit-il 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 sur le caractère problématique de votre consommation.

### 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 soutenir l'instauration d'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, que l'on ait ou non le sentiment d'être dépendant, il ne faut pas hésiter à demander conseil et si besoin à se faire aider.