L'ALCOOL ET VOUS

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

Les occasions de sorties se multiplient et, avec elles, les occasions de boire. Boire souvent ou trop est devenu banal. De ce fait, il est difficile d’évaluer si l’on a un problème avec l’alcool. Mais si vous vous posez cette question, c’est sans doute que vous avez constaté que vous buvez trop ou trop souvent.

En soirée, si vous n’arrivez pas à vous modérer ou à vous arrêter de boire, vous pouvez vous dire que vous n’êtes plus maître de votre consommation. De même, si votre envie de boire ou si les quantités consommées augmentent, cela doit vous alerter.

Avez-vous eu des remarques de votre entourage ? Vous a-t-on déjà dit que vous buviez trop ? Vous a-t-on reproché votre attitude lors d’une soirée ? Consommez-vous régulièrement seul ?

Comme il n’est pas facile d’estimer seul sa consommation, n’hésitez pas à vous rendre dans une consultation jeunes consommateurs. L’accueil y est anonyme et gratuit. Les professionnels pourront, sans vous juger, vous aider à faire le point.

Si cette démarche vous est difficile, vous pouvez également contacter nos écoutants, par chat ou par téléphone.

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