

## L'ALCOOL DANS LA FAMILLE

### COMMENT SAVOIR SI UN PROCHE A UN PROBLÈME ?

---

L'un de vos proches vous semble avoir un problème avec l'alcool mais vous ne savez pas si vous avez raison de vous inquiéter.

#### QU'ENTEND-ON PAR CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE ?

Ce qui peut vous alerter, c'est lorsque la consommation devient de plus en plus régulière et qu'elle aurait tendance à devenir un besoin et non plus seulement un plaisir. Les occasions se multiplient, il devient de plus en plus difficile pour votre proche de ne pas boire ou de contrôler sa consommation d'alcool, seul comme en groupe.

Observer que sa consommation prend place dans un contexte de difficultés personnelles, comme si elle devenait un refuge, peut également être un indicateur.

#### QUELS COMPORTEMENTS SONT LE SIGNE D'UNE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE ?

Tout d'abord, vous poser la question indique que vous avez déjà perçu certains signes chez votre proche.

S'agit-il d'un changement d'humeur ou de comportement comme de l'agressivité, de l'anxiété, de la tristesse ou bien un repli sur soi ?

Avez-vous remarqué des modifications de son rythme de vie, de son appétit, de son sommeil, de la fréquence de ses sorties ?

Des difficultés relationnelles ont-elles peu à peu émergé comme par exemple des conflits, des ruptures, ou des absences sur le lieu de travail ?

Multiplie-t-il les conduites à risques sous l'effet de l'alcool ? Prend-il des risques sur la route ? A-t-il parfois un comportement agressif voire violent ? Enfin, avez-vous remarqué que l'achat d'alcool était de plus en plus fréquent, ou que des bouteilles étaient cachées à la maison ?

Ces questions peuvent vous aider à repérer si votre proche a un problème préoccupant avec l'alcool toutefois, la meilleure solution serait d'en parler avec lui. La démarche n'est pas facile : il peut vous trouver intrusif(ve), se sentir agressé, jugé surveillé. Aussi pour entamer le dialogue il sera préférable de parler de vous, de votre inquiétude à son sujet. Si malgré vos précautions votre proche se ferme, n'en soyez pas affecté(e) et essayez de lui en parler à un autre moment, plus favorable.

Identifier que votre proche a un problème d'alcool peut vous inquiéter, mais cela vous met aussi en position d'agir. Pour vous aider, vous pouvez consulter l'article Comment aider un proche ? qui vous fournira quelques conseils.

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

---

