

Auto-évaluation de la consommation d'alcool

Problèmes d'alcool : oui ou non ?

Si vous répondez par oui à au moins deux des quatre questions suivantes, vous devriez passer en revue de manière plus précise votre consommation d'alcool.

- Avez-vous déjà eu le sentiment que vous devriez boire moins ?
- D'autres personnes ont-elles déjà critiqué votre consommation ?
- Vous êtes-vous déjà fait des reproches en raison de votre consommation d'alcool ?
- Avez-vous déjà consommé de l'alcool le matin en vous levant parce que vous aviez une gueule de bois ou que vous vouliez vous tranquilliser ?

Appréciation sur votre consommation d'alcool

	Oui	Non
1. Avez-vous fréquemment souffert, ces derniers temps, de tremblements des mains ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Avez-vous fréquemment souffert, ces derniers temps, d'une sensation d'étouffer (envie de vomir), notamment le matin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Est-ce que les tremblements et l'envie matinale de vomir sont réduits lorsque vous buvez de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Souffrez-vous de nervosité accrue ces derniers temps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Est-ce que vous mangez moins dans les périodes de consommation accrue d'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Est-ce que vous avez eu des troubles du sommeil ou fait des cauchemars ces derniers temps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sans alcool, est-ce que vous vous sentez tendu(e) et agité(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Après les premiers verres, éprouvez-vous une envie irrésistible de continuer à boire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Est-ce que vous souffrez de pertes de mémoires ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Est-ce que vous supportez maintenant moins bien l'alcool que par le passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Après avoir bu, est-ce que vous avez déjà éprouvé une fois des remords (sentiment de culpabilité) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Oui	Non
12. Avez-vous mis en place un système de boisson (par exemple ne pas boire avant certaines périodes) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Est-ce que votre profession vous pousse à boire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Est-ce que quelqu'un vous a déjà fait des reproches à votre poste de travail en raison de votre consommation d'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Est-ce que vous êtes moins habile depuis que vous travaillez sous l'influence de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Buvez-vous volontiers et régulièrement un verre d'alcool lorsque vous êtes seul(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Est-ce que vous possédez un cercle d'amis et de connaissances dans lequel on boit beaucoup ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Est-ce que vous vous sentez plus sûr(e) de vous et plus assuré(e) lorsque vous avez bu de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Est-ce que vous disposez chez vous ou dans l'entreprise d'une petite réserve cachée avec des boissons alcoolisées ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Est-ce que vous buvez de l'alcool pour parvenir à mieux maîtriser des situations de stress ou pour oublier des soucis et des ennuis ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Est-ce que vous ou votre famille vous êtes déjà retrouvés en situation financière difficile en raison de votre consommation ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Vous êtes-vous déjà retrouvé(e) en infraction à la loi sur la circulation routière en raison de conduite de véhicule sous l'influence de l'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vous comptez un point pour chacune des questions à laquelle vous avez répondu par "oui" et quatre points pour les questions 3, 7, 8 et 14. Si le total des points est supérieur ou égal à six, alors votre consommation d'alcool est problématique (Institut Max-Planck de psychiatrie, Munich) et nous vous recommandons de prendre contact avec un spécialiste qui pourra vous aider.