

Al-Anon est-il pour moi ?

Les questions suivantes sont destinées à vous aider à déterminer si oui ou non vous avez besoin d'Al-Anon.

- 1 La quantité d'alcool consommée par une autre personne vous préoccupe-t-elle ?
- 2 Avez-vous des ennuis d'argent à cause de la consommation d'alcool d'une autre personne ?
- 3 Mentez-vous pour cacher la consommation d'alcool de quelqu'un d'autre ?
- 4 Croyez-vous que si la personne qui boit vous aimait, elle cesserait de boire pour vous faire plaisir ?
- 5 Les projets sont-ils fréquemment chambardés ou annulés ?
- 6 Faites-vous des menaces telles que : « Si tu ne cesses pas de boire, je vais te quitter ? »
- 7 Avez-vous peur de contrarier l'alcoolique par crainte de provoquer une cuite ?
- 8 Avez-vous déjà été blessé ou gêné par la conduite de l'alcoolique ?
- 9 Fouillez-vous pour trouver de la boisson cachée ?
- 10 La peur ou l'anxiété vous font-elles refuser des invitations ?
- 11 Éprouvez-vous parfois un sentiment d'échec en songeant que vous ne pouvez contrôler l'alcoolique ?
- 12 Pensez-vous que vos autres problèmes seraient résolus si l'alcoolique cessait de boire ?

Si vous avez répondu « *Oui* » à n'importe laquelle de ces questions,
Al-Anon peut vous aider.