

# SUIS-JE ALCCOLIQUE ?

Si cette question vous trotte à l'esprit, sachez que vous n'êtes pas seule. De plus en plus de femmes se questionnent par rapport à leur relation avec l'alcool. Il est important de savoir que TOUT LE MONDE peut devenir dépendant à l'alcool étant donné que la substance elle-même est addictive. Le DSM-5 a d'ailleurs remplacé les termes Troubles d'abus d'alcool et Dépendance à l'alcool par **Trouble d'utilisation de l'alcool**.

Le Trouble d'utilisation de l'alcool se définit comme suit :

mode problématique d'utilisation de l'alcool conduisant à une altération du fonctionnement ou une souffrance cliniquement significative, comme en témoignent au moins 2 des éléments suivants, survenant dans une période de 12 mois :

- L'alcool est souvent pris en quantité plus importante ou pendant une période plus longue que prévu.
- Beaucoup de temps est consacré à des activités nécessaires pour obtenir et utiliser l'alcool ou récupérer de ses effets.
- Envie, fort désir ou besoin de consommer de l'alcool.
- L'usage récurrent de l'alcool résulte en un manquement à des obligations majeures, au travail, à l'école ou à la maison.
- Poursuite de l'utilisation de l'alcool malgré des problèmes sociaux ou interpersonnels, persistants ou récurrents, causés ou exacerbés par les effets de l'alcool.
- Des activités sociales, professionnelles ou de loisirs importants sont abandonnées ou réduites à cause de l'usage de l'alcool.
- Usage récurrent de l'alcool dans des situations où il est physiquement dangereux. Usage de l'alcool poursuivi bien que la personne sache avoir un problème physique ou psychologique persistant ou récurrent qui est susceptible d'avoir été causé ou exacerbé par l'alcool.

⇒ Tolérance, telle que définie par l'un des éléments suivants :

- Un besoin de quantités notablement plus grandes d'alcool pour atteindre l'effet désiré.
- Un effet notablement diminué avec l'utilisation continue de la même quantité d'alcool.

⇒ Sevrage, tel que manifesté par l'un des éléments suivants :

- Le syndrome de sevrage de l'alcool caractéristique.
- L'alcool (ou une substance très proche, comme un médicament benzodiazépine tel que le Xanax pris pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage).

## Sévérité

### Trouble léger :

- ◇ Présence de 2 ou 3 de ces symptômes.

### Trouble modéré :

- ◇ 4 ou 5 symptômes.

### Trouble sévère :

- ◇ 6 symptômes ou plus.

Si vous souhaitez explorer et transformer votre relation avec l'alcool rejoignez-vous à une de nos rencontres web et commencez votre aventure vers la liberté!

\* Si vous pensez avoir besoin d'aide, il est important de consulter un professionnel de la santé.