Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'alcool et la violence

L'alcool n'est jamais la cause première d'un comportement violent, mais elle en constitue certainement un facteur. Influant sur nos inhibitions et sur notre maîtrise de soi, l'alcool nous rend moins conscients des limites sociales et affaiblit notre capacité à réprimer notre agressivité.



Les conséquences peuvent être très éprouvantes tant pour la personne qui boit que pour ses proches. Lorsque l'effet de l'alcool s'estompe, elle ressent souvent des remords ou une culpabilité intense. Ces sentiments peuvent graduellement miner son estime de soi et la pousser à consommer de l'alcool à nouveau; elle entre alors dans un cercle vicieux. Si cette histoire vous semble familière, à vous ou aux personnes que vous aimez, il est temps de reconnaître le problème et de prendre en main la situation.

Des conseils pratiques

L'effet de l'alcool varie selon les personnes. Si vos amis prennent sans problème un verre à l'occasion, il faut par ailleurs admettre que chaque consommation d'alcool est un verre de trop pour certaines personnes. Si vous pensez que vous avez tendance à boire excessivement, vous aimeriez peut-être obtenir un soutien professionnel. Entre-temps, les suggestions suivantes pourraient vous aider à faire un premier pas vers la résolution du problème :

Les signes précurseurs

- Vous est-il déjà arrivé de perdre votre calme en consommant de l'alcool?
- Vous disputez-vous davantage après quelques verres?
- Devenez-vous alors violent, verbalement ou physiquement?
- En état d'ébriété, criez-vous ou lancez-vous des objets?
- Avez-vous dit ou fait des choses que vous avez regrettées une fois dégrisé?
- Des membres de votre famille ou des amis s'inquiètent-ils de votre consommation d'alcool?

S'aider soi-même

- Ne soyez pas gêné de demander de l'aide : vous devriez vous sentir fier d'avoir posé ce geste important.
- Consultez votre médecin. Il vous recommandera la démarche convenant à vos besoins.
- Des groupes d'entraide, tels que les Alcooliques anonymes, pourront vous apporter du soutien, à vous et à vos proches.
- Si votre comportement violent vous inquiète, sachez qu'il existe d'excellents programmes de traitement. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, consultez votre médecin ou un professionnel.

Aider une personne que vous aimez

- Pour mieux comprendre le problème avec lequel l'être cher est aux prises, consultez votre médecin ou adressez-vous à un centre de désintoxication.
- Joignez-vous à un groupe de soutien aux familles touchées par l'alcoolisme.
- Parlez du problème avec la personne lorsqu'elle est à jeun.
- Ne tolérez pas la violence : demandez de l'aide à votre centre local de counseling familial.
- Si vous craignez pour votre sécurité, quittez immédiatement le domicile et communiquez avec le centre de crise de votre municipalité ou une ligne téléphonique d'aide d'urgence.

Si la personne qui boit trouve difficile de reconnaître que la consommation d'alcool déclenche chez elle un comportement violent, elle pourrait être portée à nier l'existence du problème et, lorsqu'elle aura réussi à surmonter ce déni, éprouver énormément de difficulté à demander de l'aide. Cependant, grâce à un soutien et à des ressources adéquates, elle aura l'occasion d'évaluer avec perspicacité les effets de l'alcool sur sa personne et d'adopter de meilleures habitudes de vie.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.