

L'Audit, un questionnaire à dix items

Ce questionnaire concerne votre consommation d'alcool de l'année écoulée. Attention à ce que vos réponses reflètent cette unité de temps et pas seulement les dernières semaines.

1 UNITÉ D'ALCOOL = 10 GRAMMES D'ALCOOL PUR, CE QUI REPRÉSENTE :



1 Combien de fois vous arrive-t-il de consommer de l'alcool ?

Jamais 0 Une fois 1 2 à 4 fois 2 2 à 3 fois 3 Dix ou 4
par mois par mois par mois par semaine plus

2 Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

Un ou deux 0 Trois ou 1 Cinq 2 Sept à 3 4 fois ou plus 4
quatre ou six neuf par semaine

3 Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?

Jamais 0 Moins 1 Une fois 2 Une fois 3 Chaque jour 4
de une fois par mois par semaine ou presque

4 Pendant l'année écoulée, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire ?

Jamais 0 Moins 1 Une fois 2 Une fois 3 Chaque jour 4
de une fois par mois par semaine ou presque

5 Pendant l'année écoulée, combien de fois le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché de faire ce qu'on attendait de vous ?

Jamais 0 Moins 1 Une fois 2 Une fois 3 Chaque jour 4
de une fois par mois par semaine ou presque

6 Pendant l'année écoulée, combien de fois, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?

Jamais 0 Moins 1 Une fois 2 Une fois 3 Chaque jour 4
de une fois par mois par semaine ou presque

7 Pendant l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?

Jamais 0 Moins 1 Une fois 2 Une fois 3 Chaque jour 4
de une fois par mois par mois par semaine ou presque

8 Pendant l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?

Jamais 0 Moins 1 Une fois 2 Une fois 3 Chaque jour 4
de une fois par mois par mois par semaine ou presque

9 Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?

Non 0 Oui, mais pas 2 Oui, au cours 4
au cours de l'année passée de l'année dernière

10 Est-ce qu'un ami, ou un médecin, ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?

Non 0 Oui, mais pas 2 Oui, au cours 4
au cours de l'année passée de l'année dernière

Mode d'emploi

Après avoir rempli le questionnaire (une réponse par item), additionnez le nombre de points pour obtenir votre score.

-  Moins de 6 pour une femme et moins de 7 pour un homme : risque « faible » ou risque « anodin ».
-  Entre 6 et 12 pour une femme et 7 et 12 pour un homme : consommation à risque ou à problème.
-  Au-delà de 13 : dépendance probable.