

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# CULPABILISER

---

Par **Sosong** Posté le 30/01/2023 à 14h55

Bonjour, Je viens pour la 1ère fois sur ce site. Mon mari boit régulièrement le week end il aime bien cet état second, il le dit parfois. Il boit parfois la semaine mais cache son verre donc je ne connais pas la quantité. Il boit et fume mais j'avoue que c'est son état d'ivresse qui m'inquiète. Il met de l'eau dans son vin et donc je ne suis même plus trop certaine si il est vraiment alcoolique. J'avoue aimer boire une petite bière le Week end sans excès mais forcément cela entraîne un cumul de verre pour lui. J'ai l'impression d'exagérer. Quelle est la dose normale ? Mes enfants mes ados remarquent tout de suite son état d'ivresse et parfois je temporise et mes enfants surtout ma fille ne comprend pas pourquoi on ne se sépare pas. Dur dur pour l'entourage. Tellement de choses à dire et à la fois on ressent de la culpabilité. Le fait de ne rien dire, plus ou moins ou de tolérer cet état n'empêche pas les choses.

## 1 RÉPONSE

---

**Fleur2Lys** - 30/01/2023 à 17h47

Bonjour,

Il n'y a pas vraiment de dose normale, cela dépend de beaucoup de facteurs. Néanmoins, le test pour évaluer sa consommation sur ce site est un bon indicateur. Personnellement, je dirais qu'une personne qui ne peut se passer de son verre sans que cela ne crée tension ou anxiété est alcoolique.

Souvent l'alcoolique est dans le déni par rapport à sa consommation. Son entourage peut également l'être. C'est difficile d'admettre la maladie d'une personne qu'on aime ou même de comprendre l'addiction autour d'un produit qui est omniprésent dans la culture française.

Il ne faut pas se culpabiliser pour autant mais tenter de dialoguer quand il est sobre. Souvent on conseille de tourner les phrases de telle sorte qu'on opte pour le "je" plutôt que le "tu". Par exemple, remplacer un "tu bois trop" par un "je m'inquiète de ta consommation"

Avez-vous déjà échangé sur le sujet avec lui et notamment ce qu'il recherche via cet état second ?

Peut-être pourriez-vous tenter des week-ends sans alcool ? Par exemple, lui servir un mocktail (cocktail sans alcool) lors de l'apéro. Les enfants pourraient participer ainsi et cela permettra peut-être de rappeler à tous qu'on peut profiter d'un moment ensemble de manière simple.

Bon courage à vous

---