ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COLÈRE

Par Profil supprimé Posté le 15/05/2016 à 09h18

Bonjour a tous,
Voila ma soeur abstinente depuis 7 ans ,a replongée dans l alcool il y a 1mois...
a l annonce de sa rechute , une immense colère a pris place en moi, revivre ce qu on a vécu il y a de ca 7 ans , est forcement très dure , je lui en veux beaucoup , car elle fait beaucoup de mal a elle et a mes parents. je la garde ce weekend end , car ma mes parent sont parti pour le week end, et j ai le droit a toute ses foudres du a son mauvais alcool.JE lui en VEUX, car elle me répète qu elle est malade , que c est une maladie, et parfois je trouve cela facile de dire ca , ..je me sais très dure vis a vis d elle ,et je m en veux beaucoup , car je sais que je dois l aider , mais je crois que je n y arrive pas..ce weekend end , elle me fait le coup des suicides , qu elle va passer a l acte .je suis complétement stressé .bref , je sais pas quoi faire ...
je m en veux de ne pas être plus compréhensif et je lui en veux aussi .

1 RÉPONSE

Moderateur - 17/05/2016 à 16h09

Bonjour Alinéa,

Le fait de pouvoir dire et écrire votre colère est tout à fait légitime et nous espérons que cela vous aura permis de vous en décharger un petit peu.

Vous devez être extrêmement déçue. Ces sentiments forts que vous éprouvez mettent en cause un besoin que vous avez et qui est menacé par cette reprise de consommation par votre sœur. Quel est ce - ou ces - besoin(s) ? Essayez de mettre le doigt dessus pour déjà dépasser votre colère.

7 ans d'abstinence, 1 mois de reprise : cela fait encore, pour le moment, qu'un petit passage à vide tout à fait rattrapable. Votre sœur a montré qu'elle pouvait être plus forte que la maladie et elle l'a été. Reboire est une défaite pour elle mais s'il y a un point sur lequel vous pouvez l'aider c'est sur le fait qu'elle ne considère pas cela comme inéluctable et qu'elle retrouve le courage de se battre contre son alcoolisme.
Qu'est-ce qui a contribué à cette rechute ? Pourquoi maintenant ? Quels enseignements y a-t-il à en tirer pour qu'elle arrête avec encore plus de solidité à la prochaine tentative ? En se remettant à l'ouvrage, en ne considérant pas que puisqu'elle a rechuté elle ne peut rien faire contre sa maladie, elle parviendra rapidement à prendre le dessus. Mais elle a besoin de ses proches pour cela.

Essayez de mettre votre colère dans votre poche, faites vous soutenir gratuitement par les professionnels d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) pour surmonter votre déception et comprendre ce que vous pouvez essayer de faire dans cette situation. Il y a des pistes à explorer et une sérénité à retrouver de votre côté pour être en mesure de l'aider à nouveau. Notre rubrique "Adresses utiles" (la carte de France dans la colonne de droite) vous donnera accès au répertoire des Csapa proches de chez vous.

Cordialement,

le modérateur.