

## MA COLÈRE N'AIDE PERSONNE

---

Par **belle2nuit** Posté le 26/10/2022 à 23h26

Bonsoir,

Voici ma première bouteille à la mer dans ce forum. Mon ami boit, et moi, je suis en colère contre l'alcool, en colère contre lui.

L'alcool est pour lui une réponse au fait qu'il soit malheureux. Il voit un psychiatre, et comme la personne qui m'a reçue au téléphone l'a très vite capté... le remède proposé est juste un antidépresseur.

Et il reste dans sa situation où il est malheureux, et il boit, et des moments qu'on devait passer à deux sont gâchés. Et moi, ma colère me ronge. Quand il est chez lui (nous vivons chacun chez soi), je suis rongée par son alcool. Rongée à me demander s'il aura bu - et si oui, quand se reverra-t-on ? le lendemain, deux jours plus tard ?

Demain soir, nous sommes censé aller à un événement important pour nous. Hier soir, il était rentré chez lui. Hier soir, il avait racheté de l'alcool pour boire. Ce soir, il préférerait rester chez lui. Il m'a affirmé qu'il sera là demain soir - je lui ai répondu, amère et en colère, "on verra". Car je doute qu'il viendra, car je pense qu'il boira ce soir.

Je suis amère, je suis en colère, et je me doute que ma colère n'aura qu'empiré son envie de boire déjà présente de base.

Je sais que j'ai moi-même un passé avec l'alcool, qui pourrait expliquer ma colère... mais j'ai l'impression que mon passé ne fait pas tout. Et vous, êtes-vous en colère ? Comment vous calmez-vous ? Que se passe-t-il quand vous parlez à l'autre sous l'effet de la colère ?

Merci d'avance

### 1 RÉPONSE

---

**Chris83260** - 02/11/2022 à 18h25

Bjr,

La colère est une émotion parmi les 4 plus importantes de l'être humain (colère, tristesse, joie, peur). Vous ne pouvez donc pas la contrôler par nature. Si vous cherchez à contrôler ces émotions vous pourriez basculer dans la violence verbale ou physique avec votre ami. Les engueulades souvent banalisées mais qui restent de la violence quand elles sont régulièrement là.

Ce que vous décrivez est plus qu'une colère face au comportement alcoolisé de votre ami puisque que vous avez pris le temps de l'analyser et de faire le lien avec des événements passés que vous avez vécus.

Cette relation est toxique pour vous comme pour lui. Si vous n'arrivez pas à accepter sa maladie au quotidien, vous n'avancerez pas vers du mieux et du bonheur. Si il voit déjà un psychiatre et se soigne c'est un bon signe mais le chemin de la sobriété est long et comprend souvent des rechutes.

Bon courage à vous

---