

## **GROUPE EST**

### **LES EMOTIONS Roland MANSUY 13.10.18**

Si se remémorer des moments désastreux ne leur sont pas trop difficiles, ceux qui feront l'effort de s'en rappeler se souviendront que dans leur alcoolisation les émotions ont été de tout temps leur principal ennemi, leur handicap majeur.

Pourquoi cette évocation ? Parce qu'à n'importe quel prix, la personne dépendante de l'alcool cherche à refouler ses émotions. Elle essaie de fuir la réalité, toutes les réalités, pour échapper aux indésirables perturbations de son équilibre intérieur. Elle voudrait tant que rien ne transparaisse, que rien ne se voie.

Mais la dure réalité insiste et les comportements compulsifs vers l'alcool, sont là pour aider à la fuite. Cependant le jour où cette solution cesse d'en être une, les émotions reviennent en force.

Envahissantes, terribles, désespérantes parce qu'obsédantes - elles apportent des sensations de chaleur – de celles qui font bégayer – à vous empêtrer dans vos justifications ; eh bien quand ces émotions persistent elles sont de réels cauchemars qui surgissent lors de vagues moments de lucidité.

#### ***Mais, que sont donc les émotions ?***

Un trouble, une agitation momentanée, souvent impulsive, provoquée par un intense sentiment de joie, de peur, de surprise, qui peut occasionner de l'agitation, certains malaises aussi, certains phénomènes physiques, comme la pâleur, le rougissement, l'accélération du pouls, la sudation. On dit : « Ressentir une vive émotion. Être sous le coup de l'émotion ».

On dit avoir des Émotions : [Familiér] inquiétude, frayeur. Se remettre de ses émotions. Un voyage plein d'émotions.

Ce peut être également un mouvement de la sensibilité provoqué par une impression esthétique. On dit Interprétation musicale rendue avec émotion. Un discours plein d'émotion qui a touché le public.

#### ***Une émotion est donc une énergie en action.***

C'est une énergie qui nous prépare à faire face à nos besoins élémentaires.

- \* par la colère, nous défendons notre territoire et notre dignité.
- \* par la peur qui nous encourage à discerner les dangers.
- \* par la tristesse qui nous pousse à nous séparer du passé.
- \* par la culpabilité qui construit notre conscience.
- \* par la honte qui nous apprend que nous ne sommes pas illimités et tout puissants.
- \* par la joie qui nous signale que tout va bien, etc....

En fait, toutes les émotions qui nous habitent tout au long de la vie sont les baromètres de notre « ego ».

Autrement dit, ce sont des outils qui nous permettent d'être pleinement conscients de la façon dont nous satisfaisons nos besoins.

Weekend pour tous Peltre 13 octobre 2018 : Les émotions.

Sans ces renseignements nous sommes perdus, nous ne savons plus où nous en sommes. Nous perdons à la fois la compréhension de ce qui se passe en nous et le sens de ce qui se passe autour de nous.

***Sans émotions, nous serions tout simplement incapables de communiquer.***

Se priver des informations, que transmettent les émotions, conduit à l'isolement, au mensonge, à la souffrance intérieure.

Sans surprises, sans relations affectives, la vie ne donne plus de joie, la vie ne se construit plus.

***L'alcool a tant caché pour éviter la souffrance, qu'il y a beaucoup à apprendre.***

Tous ces mauvais sentiments anesthésiés pendant des années, il va falloir les décoder.

Il faut savoir faire la différence entre se sentir aimable, heureux, créatif, excité, supérieur ou agité, angoissé, blessé, découragé, paniqué, piégé ou ridicule.

Il faut aussi se rendre compte que l'angoisse peut être paralysante, mais aussi créatrice et que le stress est nécessaire à l'action.

***Enfin, il faut savoir accepter que rien ne soit, ni tout rose ni tout noir.***

Ainsi, il sera possible d'étudier de plus près ses réactions, son fonctionnement affectif.

Il est impératif de faire un inventaire honnête et sincère de soi-même.

C'est un moment difficile de notre existence parce qu'il met en lumière de vives souffrances.

Tous, nous traversons des tempêtes, mais tous n'en mourront pas pour autant.

En mettant des mots sur toutes nos douleurs, toutes nos incapacités, nos impuissances, nous en ressortons plus forts.

***Ainsi se tisse cette sécurité intérieure qui nous a tant fait défaut dans l'alcool.***

***En effet, l'écoute des émotions reste le meilleur guide pour apprendre à se connaître.***

***Un questionnement, une révélation ?***

- Pourquoi bois-tu ?

- Pour oublier.

- Pour oublier quoi ?

- Pour oublier que j'ai honte.

- Honte de quoi ?

- Honte de boire !

***Antoine de Saint-Exupéry. Le petit prince.***

**Question :** *Au travers de ces interrogations dites-nous quelles ont été vos émotions en tant que buveur ou solidaire !*

***Introduction - Après-Midi :***

***Nous sommes des privilégiés.***

Ce n'est ni provocation ni vantardise de dire que nous sommes des privilégiés.

Reconnaissons que nous avons la chance - aujourd'hui - de vivre ce que nous vivons.

Weekend pour tous Peltre 13 octobre 2018 : Les émotions.

***C'est à dire une vie, notre vie, la vraie, celle où nos émotions existent et s'expriment.***

Toutes ces émotions, chacune à leur manière se confrontent, se réunissent et se partagent, que ce soit dans le malheur par les larmes ou le bonheur par les rires.

Cela peut paraître paradoxal, mais la vie est ainsi faite et là, je ne vous apprend rien car on ne sait pas de quoi sera fait demain.

Nos émotions sont parfois mises à nu, mais ce qui a changé c'est que nous sommes capables de les reconnaître, de les rapporter à ce qui les déclenche, de les comprendre et surtout de les partager.

L'abstinence permet le recul nécessaire quand l'émotion nous étreint, de prendre le temps d'apaiser ce bouillonnement qui dans d'autres situations nous aurait fait basculer vers d'autres émotions plus intenses encore.

Aujourd'hui nous ne sommes plus seuls et il y aura toujours quelqu'un pour nous épauler dans les moments difficiles, pour fusionner dans les moments de joies partagés.

L'abstinence apporte beaucoup à celles et ceux qui ont perdu trop de temps sur le chemin de la vie, mais tant qu'il ne s'agit que de temps, cela veut dire qu'il nous reste la vie.

***Alors, c'est à travers nous, par nos motivations, nos actions, que d'autres personnes en difficulté ne le seront plus et agrandiront notre chaîne de privilégiés.***

### **Questions :**

- 1) Par rapport au thème de ce jour "les émotions", dites ce que vous inspire ce texte.
- 2) Quelles sont les émotions qui peuvent s'y cacher ?
- 3) En quoi le ressenti de nos émotions peut-il modifier notre comportement ?

### ***Synthèse facultative :***

1) On ressent dans le texte :

- la notion de fatalisme
- la prise de conscience
- beaucoup d'entre nous avons eu un dialogue similaire avec une personne ou un dialogue intérieur. (Des questions réponses qu'on se fait à soi)
- par rapport à notre vécu, on suppose un long parcours semé d'étapes :
- alcool plaisir, habitude, dépendance
- du fait qu'il se livre à quelqu'un on peut espérer qu'il se libère, cherche de l'aide.

2) Si l'on situe le texte dans un moment de la journée, ce pourrait être le matin.

- il est lucide, il ressent de la culpabilité de la honte, il souffre.
- les émotions qui s'y cachent : le dégoût, la tristesse, le découragement, la peur, il se sent seul, exclu,
- il ressent le soulagement, il peut en parler, cela va l'aider à trouver des solutions.