

STRESS/ÉMOTIONS

Regard des associations

Nos émotions se comptent sur les doigts de deux mains, la colère, le dégoût, l'étonnement, la joie, la peur, la tristesse. Elles sont indispensables à notre vie. Sans émotion, il est impossible d'agir parce qu'on devient incapable de prendre la moindre décision. Sans elles on deviendrait une personne inerte, impassible et immobile.

Les émotions sont des réactions à un stimulus affectif, environnemental ou psychologique (un stress au sens large). Elles sont propres à tous les humains, ce qui peut différencier l'émotion ressentie par rapport à une situation, est en fait, plus précisément propre à chaque individu, puisqu'en lien avec son passé et son histoire de vie, ses capacités intellectuelles, son état psychologique et selon la nature du stress.

L'individu rencontre des événements, génère des pensées et des émotions, c'est donc à la fois universel à l'homme et en même temps singulier et propre à chacun.

Les émotions se confrontent aussi à la raison de celui qui les vit, de cette union, l'esprit humain choisit ensuite des chemins cognitifs et un comportement associé, qui sont plus ou moins bien adaptés à son existence et à l'environnement qu'il occupe. Parfois, en utilisant un produit qui lui semble le plus adapté, à un certain moment, comme l'alcool pour résoudre une problématique et une inadaptation émotivo-rationnel à un stress.

Avant et pendant la période d'alcoolisation, les émotions limitantes (timidité, honte, culpabilité, colère...) ont pu ne pas être assumées et engendrer le besoin de combler l'angoisse, la mésestime de soi. Etc. Quelques verres d'alcool ont permis alors d'anesthésier le malaise.

Il s'agit souvent de diminuer les tensions émotionnelles, révélatrices de l'anxiété. Même si certains parlent d'un alcoolisme d'entraînement, de convivialité, et d'autres de recherche de sensations fortes, dans tous les cas, l'alcool n'a rempli qu'un temps, trop court, ces fonctions salutaires.

Le consommateur se retrouve face à ses difficultés sans avoir pu développer de stratégies adéquates pour les résoudre. Il est, de plus, assailli d'émotions négatives supplémentaires (idées noires, peur des autres et de l'avenir, etc. ...). L'angoisse, la tristesse, la révolte ou le découragement se sont même intensifiés.

La maîtrise de soi et de sa vie est perdue et le besoin physique s'alliant au besoin psychologique, la solution immédiate est de reconsommer pour anesthésier la conscience des réalités et ne plus subir ses émotions envahissantes derrière lesquelles se cachent toutes sortes de peurs.

Ce cercle vicieux est bien connu, mais qu'en est-il de la gestion des émotions après la rupture avec l'alcool ?

Après le choix de vivre sans alcool, les idées sont plus claires et les conséquences néfastes directes des prises d'alcool ont disparu. C'est un grand pas en avant, un nouveau départ !

Cependant, à ce moment précis, les émotions retrouvées sans alcool sont les mêmes que celle que les individus ont cherché à anesthésier à un moment de leur vie. C'est pour cela qu'il est recommandé, surtout au début, de se protéger en se tenant à l'écart des situations trop enflammées, d'éviter la passion, l'exaltation. Un travail sur soi reste à faire, la sensibilité à fleur de peau demeure et il est nécessaire d'identifier les émotions qui nous mettent en danger pour mieux les comprendre et y faire face.

L'émotion, lorsqu'elle se présente prend toujours l'ascendant sur la raison. Lorsqu'elle est trop forte, l'émotion submerge le raisonnement et prend les commandes de notre comportement, même si nous avons conscience que notre réponse comportementale est inappropriée à la situation. Si nous ne nous interrogeons pas, si nous cédon à notre impulsivité, notre comportement sera toujours le même.

On peut se demander si le besoin d'être stimulé par des sensations fortes est une caractéristique des personnes sujettes aux addictions ou si ce besoin est une conséquence de la période d'alcoolisation ? Il semble bien que si la personne ne porte pas attention à ses sensations, ses motivations, ses objectifs de vie, les émotions excessives risquent de troubler le jugement et la maîtrise de sa vie, et du coup, favoriser le retour d'une dépendance. Le travail sur soi permettra de dominer la recherche d'émotions fortes et l'impulsivité issue des émotions anarchiques. (Un rien pouvant faire par exemple éclater en sanglots ou piquer une colère). Il faudra apprendre à apprivoiser ses émotions plutôt qu'à les refouler ou à se laisser envahir par elles.

On pourra le faire avec l'aide d'un professionnel, éventuellement de techniques comme le yoga, la sophrologie, le sport ect... et bien sur, grâce à l'accompagnement d'une association d'entraide.

Les groupes de parole jouent un rôle important et nécessaire à tous les stades de l'alcoolisation et de l'après-alcoolisation, car ce sont des lieux où on peut exprimer son ressenti sans honte ni jugement, témoigner des changements, de son évolution, des difficultés et le cas échéant d'une reconsommation sans dramatiser.

On apprendra aussi à s'accepter avec ses qualités et ses défauts en ne cherchant pas à donner une image parfaite et inaccessible de soi-même. Nos réactions sont directement liées à notre histoire personnelle et il faut l'accepter pour tirer bénéfice des épreuves, c'est ce que nous appelons la résilience.

Chacun a son propre ressenti, chacun est unique.

Être dans un contrôle permanent en refusant toute émotion n'est pas l'objectif.

« Ce ne sont pas les choses qui te nuisent mais le jugement que tu portes sur elles » Epictète.

Les êtres humains se troublent non pas à cause des événements de leur vie mais à cause des idées qu'ils s'en font et des émotions qu'ils vivent.

Les émotions ne sont pas nos ennemies, elles font partie de notre personnalité, grâce à elles, nous sommes capables de créer et de communiquer avec les autres et avec l'environnement.

Le soutien et la bienveillance du groupe d'entraide aide à objectiver, relativiser pour mieux poursuivre sa route. Au fur et à mesure qu'on avance dans l'abstinence, on ose davantage se projeter dans l'avenir, acceptant qu'il faille toute une vie pour « devenir ce que l'on est ».

Je vous remercie.