janvier, février, mars

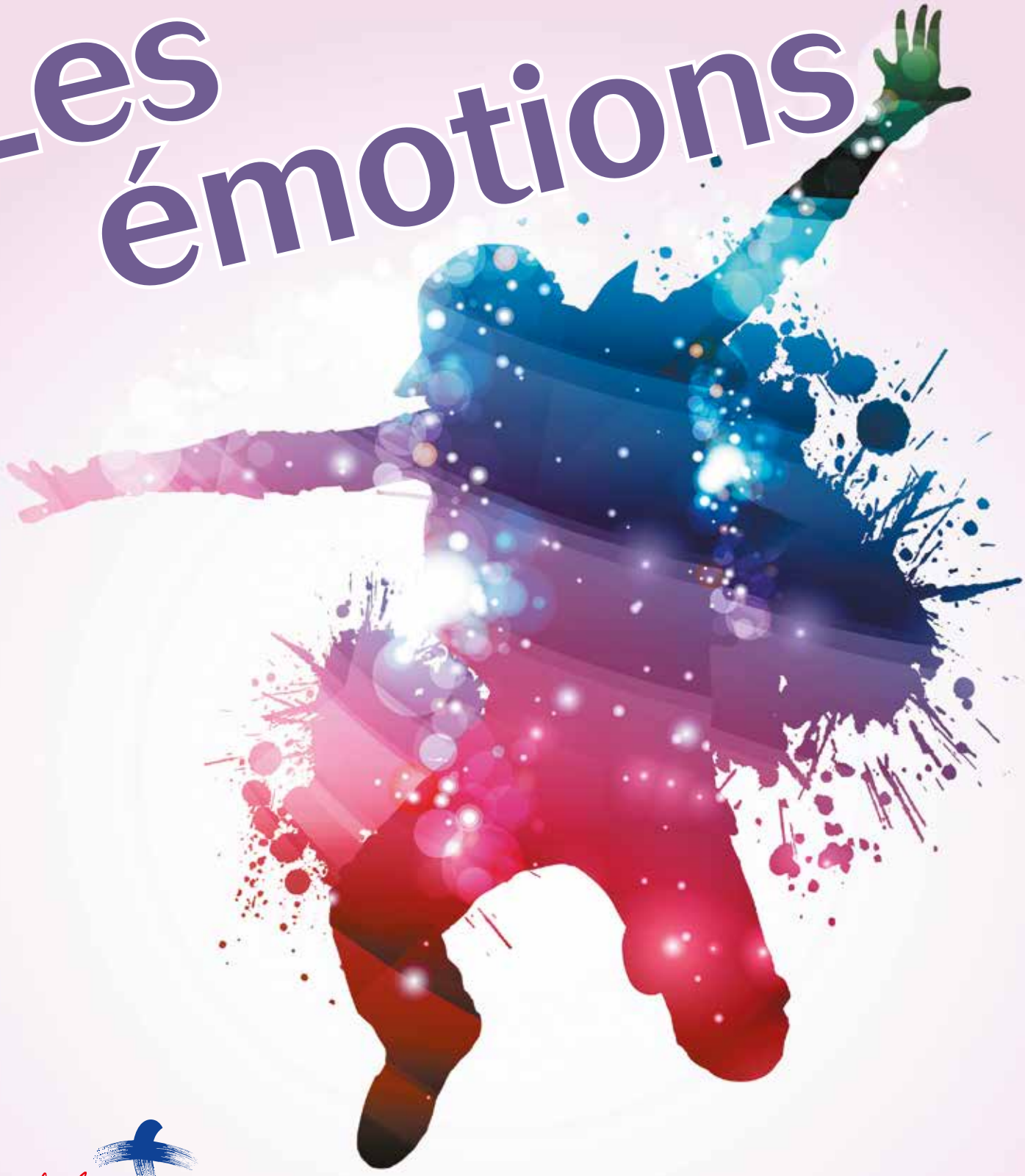
le Libérateur

N° 188 • PRINTEMPS 2015

Sans alcool… avec plaisir

LA CROIX BLEUE • ASSOCIATION DE PRÉVENTION ET D'AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ AVEC L'ALCOOL

Les émotions



© elaborah - Fotolia.com

Sans alcool avec La Croix Bleue 189, rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 01 42 28 37 37 www.croixbleue.fr

Sommaire

Témoignages

3 Passez cette porte, J-L MONNET

4 Émotions de joie et de Tristesse, V. CARLIER

Dossier : les émotions

5-6 Émois en moi, qu'est-ce qu'une émotion? F. LELORD et C. ANDRE

7 21 expressions. M. HENRY

8-9 Les émotions qui nous troublent. T. ROBILLARD

10-11 Boire pour faire face. C. DEPECKER

12 Alcool automédication

13 Émotions : éviter l'emballement. P. VESSIÈRE

14-15 Peut-on gérer ses émotions ? C. ANDRÉ

16 Le temps des émotions. V. ROUSSEAU

17 Sophrologie : Se réconcilier avec ses émotions

Nous avons lu...

18 La puissance des émotions, comment distinguer les vraies des fausses, M. LERIVEY

La Vie des émotions et l'attachement dans la famille, M. DELAGE

Addictologie

19-21 Amour dépendance. M. MASSACRIER

L'association

22 Calendrier
Prochains thèmes
Camping

23 Maison St Fortunat
50e Congrès
Formation Croix Bleue

24 Formation Sud-Est et Sud-Ouest

25 La Région ARA

Les sections

26 Audincourt, Belfort, Valentigney

27 Aulnay, L'Hôpital, Metz

Édito

Votre Libérateur nous entraîne dans le vaste domaine des émotions.

Apprendre à apprivoiser nos émotions sombres demandera du temps, de la patience, de la persévérance et une bonne dose d'analyse : apprendre à être à l'écoute de soi, de son corps, de ses résistances.

Tenter d'accepter les choses telles qu'elles sont, verbaliser son vécu, revenir vers soi, cela aidera à faire face aux situations qui nous submergent parfois.

Heureusement, les émotions ce sont aussi la vie, la joie, le bonheur de retrouver les siens, de voir une famille s'agrandir quand un enfant (devenu si vite adulte !) se marie, quand une belle famille s'ajoute à la sienne, quand une puis plusieurs naissances arrivent.

Le cycle de la vie nous entraîne, parfois malgré nous, mais dans ce tourbillon nous gardons notre liberté de choix de vie face à la dépendance que nous avons connue. Pour nos amis qui luttent encore contre cette maladie, pour nos amis guéris et vigilants, pour nos amis solidaires, je souhaite une bonne lecture et vous fais partager un moment très personnel d'émotion : celui de la naissance de mon premier petit enfant, Arthur.

Guilaine MIRANDA

Le Libérateur • Printemps 2015 (janvier, février, mars) • n° 188 • Rédaction, administration : Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • 01 42 28 37 37 • Directeur de publication : Roger LARDOUX • Rédactrice, Guillaine MIRANDA • Maquette, Safari 01 40 39 14 43 mcbernard@safari-rh.fr • Imprimerie Bedi-Sipap 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2015 : 21 € • CCP Société Française de la Croix Bleue : Paris 158.99 M020 N° de C.P.P.P. : 1104G79245 • ISSN : 1153-1274 • E-mail : cbleue@club-internet.fr • Site : www.croixbleue.fr

Passez cette porte

L'enfance

Je suis né en 1948. Après une jeunesse sans problème et une scolarité classique, je quittai l'école à 14 ans avec le certificat d'études en poche.

L'adolescence

À 14 ans je signai un contrat d'apprentissage de boulanger avec mes parents. Je rentrai donc dans la vie professionnelle. Période où les premiers verres d'alcool sont apparus. Par exemple : papa rentrait du jardin : « Jean-Louis je vais boire un verre ; tu en veux un ? » Évidemment je répondais : « oui. ». Ensuite apparurent les sorties avec les copains, l'apéro les midis, le foot le dimanche, le tiercé... puis vint le service militaire et ses orgies d'alcool au mess. J'ignorais alors que la dépendance à l'alcool s'installait sournoisement, mais de façon durable et définitive.

Le mariage

Je rentrai du service militaire en 1969 et je repris mon travail dans la boulangerie familiale. Donc, les sorties au bal du samedi soir recommencèrent aussi avec l'alcool omniprésent. Un an plus tard, je fis la connaissance d'une jeune fille (je devais être lucide cette nuit-là), que je fréquentais pendant un an. Bonne période, car pratiquement sans alcool, du moins quand j'étais dans ses bras... après, évidemment, l'alcool n'était pas bien loin. En 1972, j'épouse Simone, la jeune fille en question. Le mariage fut bien arrosé.

1974 fut une bonne année, grâce à la naissance de ma fille Stéphanie. Les années s'écoulèrent tant bien que mal jusqu'à l'année 1979 où survint le décès de mon épouse. Vous pouvez imaginer dans quel état psychologique j'étais !!! Je me sentis anéanti. Je me mis à boire de plus en plus. Je fus pendant deux ans « sans voir le soleil ».

La deuxième année, attentive et dévouée, ma maman revint de Romagnat où elle avait abandonné son travail pour venir tenir mon propre magasin. Que ne ferait-on pas pour aider un de ses fils à la dérive ? !!

Merci maman !!

Le renouveau

En juillet 1981, ma mère arriva à la maison en colère et me dit : « Jean-Louis, si tu ne te fais pas soigner, je ne viendrai plus t'aider ». En clair je n'aurai plus personne pour tenir mon magasin ! J'étais donc coincé. Sur le moment je ne répondis point. Après quelques jours de réflexion je lui fis part de ma décision : « D'accord maman, j'irai me faire soigner au mois d'août pendant mes congés. ».

Je fus hospitalisé en juillet à Moulins. Après une dizaine de jours et après radio et examens, je rentrai chez moi sous traitement d'Espéral.

Le combat vers l'abstinence commença. En effet, je travaillais avec un ouvrier, il fallait du vin pour lui ; donc je n'avais pas banni complètement l'alcool de la maison. J'avais donc des tentations de boire ce vin à ma disposition, mais je luttais et ne tombais pas dans le panneau. Ce fut une période très dure, mais je tenais le coup.

Au mois de septembre, je fis la connaissance de Joëlle, qui m'apporta son soutien. Nous étions deux à partager le problème. Quand nous nous sommes rencontrés, je ne lui cachai pas mon problème. Elle mit une année tout de même à venir s'installer et vivre avec moi. Les années passèrent jusqu'à l'année 1986 où je fis une belle rencontre !!!

La rencontre

Un matin de juillet de cette année-là ; un monsieur vint au magasin, tenu, maintenant par Joëlle, et me fit demander. Il me proposa d'assister à une réunion ayant pour sujet l'alcool. J'acceptai avec enthousiasme. Je m'y rendis et rencontrai un monsieur qui attendait et observait ; enfin il vint vers moi : « Vous venez pour la réunion sur l'alcool ? », je venais de faire la connaissance de Daniel Chamorot - dit Dane - et je venais de participer à ma première réunion Croix bleue.

Ensuite suivirent d'autres réunions chez les uns les autres, car le cercle s'agrandissait au fil du temps. Au cours d'une réunion, chez Dane, et avec Philip Girodet et quelques autres. On me proposa de signer un engagement Croix Bleue, après me l'avoir expliqué. Bien entendu j'acceptai et signai pour une période de neuf mois, en étant certain de le respecter, fort de mes cinq ans d'abstinence.

Décembre 1987, je reçus mon insigne Croix Bleue au cours d'une réunion fort sympathique : j'étais maintenant membre actif de la Croix Bleue.

J'avais enfin trouvé une association où l'on pouvait parler de l'alcoolisme sans tabou ; ce fut pour moi un grand soulagement et un atout précieux pour consolider ma propre abstinence.

La conclusion

Aujourd'hui, mes amis, je vais bien, et je voudrais adresser un message d'espoir à nos nouveaux amis qui sont en lutte pour devenir abstinents.

Un personnage important nous a dit : « n'ayez pas peur !!!! »

Mes amis, n'ayez pas peur de l'abstinence, ce n'est pas une punition, ce n'est pas une privation : c'est un choix de vie. Je vous dis : « **ouvrez la porte de l'abstinence, passez cette porte,** refermez la derrière vous et là vous allez découvrir des choses merveilleuses : le soleil, le sourire de vos enfants, de votre conjoint, le chant des oiseaux et surtout vous allez vous redécouvrir avec des talents cachés et un cœur gros comme ça !

Oui mes amis, la vie est possible sans alcool, un repas de famille est possible sans alcool, et la fête est plus folle sans alcool !

Je voudrais terminer en vous disant le refrain d'un chant Croix Bleue que j'aime beaucoup : « un ami » que j'adresse à tous les amis qui nous ont quittés durant ces 27 dernières années.

Voici ce refrain :

« Un ami pour inventer la route, et garder la chaleur de sa main dans ma main, un ami pour rester à l'écoute, et poursuivre avec lui le chemin. ».

Merci à tous.

Jean-Louis MONNET

Émotions de joie et de tristesse

Dépendante de l'alcool, toutes mes émotions étaient imbibées de ce poison.
L'alcool était devenu :
Mon ami,
Un confident,
Un antistress,
Un antidépresseur,
Un anxiolytique.
Enfin c'est ce que je pensais jusqu'à ce fameux cauchemar.
J'ai rêvé que je me noyais. C'était horrible.
Réfugiée dans mon lit, où régnait un grand silence, il fallait que je me rende à l'évidence : l'alcool me détruisait petit à petit.
Ce cauchemar fut un déclic.
J'ai compris ce message qui me disait : « Prends les choses en main pour te soigner avant qu'il ne soit trop tard. Relève-toi et retourne dans la vraie vie ! N'aie pas honte, n'aie pas peur ! Va vers une vie que tu pourras mener comme tu l'entends afin d'obtenir la liberté ».
J'ai demandé le divorce afin de me sauver moi-même.

© Arias - Fotolia.com

Et alors que j'avais pris la décision de me faire soigner, j'ai dû faire face à ce divorce très difficile. En restant abstinente j'ai choisi la bonne solution.
Plus tard, quand ma mère est décédée, je suis restée forte.
Elle nous avait définitivement quittés.
Mais pour tenir le coup, pour gérer cette souffrance, je me réconfortais en me disant qu'elle devait être très fière de moi, sa fille.
Mon message auprès d'elle a été : « Maman tu peux partir en paix. Je suis sereine et ferai en sorte de le rester. »
Toutes les émotions de tristesse nous font souffrir au plus profond de nous.
Il faut aussi parfois se méfier des émotions de joie.
Car nous, abstinents, tout au long de notre vie, nous entendrons : « il faut fêter ça !!! »

Pourtant, je dois dire que pour moi, mes plus belles émotions sont aussi de pouvoir trinquer avec un verre de jus de fruit.

Maintenant j'ai appris à gérer sereinement et en toute liberté ces diverses émotions.

Véronique CARLIER
Membre Actif Aulnay

ÉMOIS EN MOI
qu'est-ce qu'une émotion ?

L'émotion est un phénomène physiologique spontané et bref qui se produit dans notre corps. L'émotion se manifeste par un signal électrique accompagné d'une décharge hormonale et de manifestations comportementales. Les émotions déclenchent une tension de l'organisme dont le but est de mettre cet organisme en mouvement vers un nouvel équilibre.

On distingue quatre émotions de base : La colère, la peur, la tristesse, la joie.

Certains spécialistes y ajoutent la surprise et le dégoût.

- La colère survient lorsque nous ressentons de la frustration, une injustice, une intrusion sur notre territoire ou une entrave à notre liberté.
Elle mobilise notre énergie pour s'opposer. Nous luttons pour défendre nos droits et notre identité.
La colère exige une réparation.
Fonction de la colère : défense de territoire, défense d'intégrité, rétablissement de la justice, réparation.

- La tristesse est une réaction émotionnelle face à une perte. Elle nous entraîne sur le chemin du renoncement et du deuil : il va falloir apprendre à vivre sans cette personne, cet objet ou cette situation.
Notre réaction à la tristesse est le repli sur soi pour apprendre à exister autrement. C'est ce qu'on appelle faire son deuil.
Fonction de la tristesse : acceptation d'une perte et réparation (dernière phase du deuil), intégration à la réalité.

- La peur nous signale un danger qui menace notre intégrité. Elle mobilise notre organisme en le préparant à l'évitement ou à l'affrontement.
L'anxiété, le trac, la phobie, la panique, l'angoisse, l'inquiétude, la méfiance, la crainte, le tourment sont des sentiments qui sont mis en place pour se protéger de l'émotion peur.
Fonction de la peur : protection de notre intégrité, anticipation (recherche d'informations et de solutions), autoprotection.

- La joie nous invite à aller vers les autres, à partager. Elle nous ouvre à la vie, à l'amour et comble notre besoin de reconnaissance et d'appartenance. Elle nous fournit l'énergie nécessaire à supporter les autres émotions en nous faisant expérimenter notre force et nos ressources. La joie désinhibe.
Fonction de la joie : la joie participe au maintien de la vie, sert notre épanouissement, aide à choisir, indique la bonne voie, crée une référence positive dans notre vie.

« Les mots manquent aux émotions. »
Victor Hugo

Pourquoi l'émotion pose-t-elle problème ?

Celui qui n'est pas capable de réprimer ses émotions est jugé faible.

Il ne sait pas se contrôler, il a peur de tout, il s'est laissé emporter, il n'a aucune maîtrise, il pleure pour un rien, voici les commentaires habituels réservés aux plus fragiles, à ceux qui n'ont pas une carapace suffisamment solide pour dissimuler leurs orages internes. En effet, pour répondre à la norme sociale, il convient de garder le contrôle de soi en réduisant au silence l'émotion.

Réprimer ses émotions est donc une attitude apprise.

Un petit garçon ne pleure pas, une petite fille ne se met pas en colère, « tu es un homme ou une poule mouillée ?, sois courageux, n'aie pas peur, ne t'excite pas comme cela, reste digne », sont quelques-unes des recommandations auxquelles nous avons tous été soumis pour assurer le bon fonctionnement de la vie sociale. Pourtant réprimer ses émotions est un travail qui impose une frustration.

L'émotion mal gérée est cause de souffrance.

Ce qui provoque la souffrance, c'est d'abord le sentiment d'impuissance que nous anticipons devant la survenue d'une émotion, l'effort que nous faisons pour réprimer cette émotion, la culpabilité et la honte que nous ressentons devant notre incapacité à la gérer. On se sent comme dépossédé de soi-même.

Nos réponses comportementales à l'émotion ne tiennent pas compte de nos besoins.

Dans ce monde dominé par la performance, l'efficacité et la rentabilité, il est important de faire taire nos émotions. Dans l'urgence de ne pas laisser paraître la moindre faille émotionnelle, nous privilégions alors, le plus souvent, des comportements de fuite, de lutte ou de repli sur nous-mêmes face aux situations qui nous perturbent.

Quand l'émotion perturbe le jugement.

Il peut être utile de modifier le regard que nous portons sur nous-mêmes afin d'être moins influençables, de retrouver un peu d'autonomie dans nos jugements. Ce regard, c'est d'abord le regard des autres, de notre famille, de la société dans laquelle nous avons grandi. Enfant, nous l'avons accepté, validé. Adolescents, nous nous sommes peut-être révoltés, souvent de manière anarchique, systématique et désordonnée. Puis, l'âge adulte venant, nous avons oublié la révolte. Finalement, les vérités que les autres affirment sur notre compte sont rassurantes : même si elles ne nous conviennent pas tout à fait. Elles nous font exister à leurs yeux. Il arrive pourtant que nous nous interrogions : ces vérités sur notre compte sont-elles « nos » vérités ou celles des autres ?

Nos émotions modifient notre personnalité.

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 cédons à notre impulsivité, notre comportement sera toujours le même. C'est ainsi qu'une même réponse à un même stimulus construit progressivement une habitude comportementale qui devient une seconde nature. Les habitudes comportementales, même inconfortables, nous sécurisent.

Pratique de gestion des émotions

La méthode Gordon

Une méthode efficace pour apprendre à s'affirmer sans blesser l'autre a été imaginée par Thomas Gordon. Elle consiste à exprimer son désaccord en suivant une formulation très méthodique. Même si, au début, elle paraît difficile à mettre en œuvre dans l'urgence de l'émotion, elle peut, à force de persévérance, devenir un automatisme. Pour la pratiquer avec aisance, il est important de l'apprendre par cœur et de prévoir une formulation complète adaptée à chaque situation dans laquelle nous avons à affirmer notre désaccord. Cette méthode est particulièrement efficace avec les enfants et les adolescents.

Formulation :

Quand tu...

Énoncer les faits, pas d'interprétation, pas de généralisation.
« Quand tu refuses de mettre la table avant le dîner ... »

... Je me sens ...

Exprimer l'émotion ou le sentiment ressenti.
... « Je me sens abandonnée et triste... »

... car j'ai besoin de...

Exprimer son propre besoin.
... « car j'ai besoin de me sentir épaulée maintenant... »

... donc je te demande de ...

Demander une réparation dans « l'ici et maintenant ».
... « donc je te demande de venir m'aider... »

... afin que ...

Exprimer une motivation pour l'autre.
... « afin que nous passions tous deux une soirée agréable »

Le simple fait de construire cette formulation calme l'émotion, car elle permet de retrouver sa propre subjectivité.

François LELORD,
Christophe ANDRÉ
La Force des Émotions, Odile Jacob

« Les émotions sont faites pour être partagées. »
Marc Levy

21 expressions
pour exprimer ses émotions

Certaines expressions faciales sont visibles tous les jours. Mais seriez-vous capable de toutes les reconnaître ? Par exemple, laquelle imite le « joyeusement dégoûté » ? Selon une nouvelle étude dans la revue Proceedings of the National Academy of Sciences, chaque émotion se traduit d'une manière unique sur votre visage.

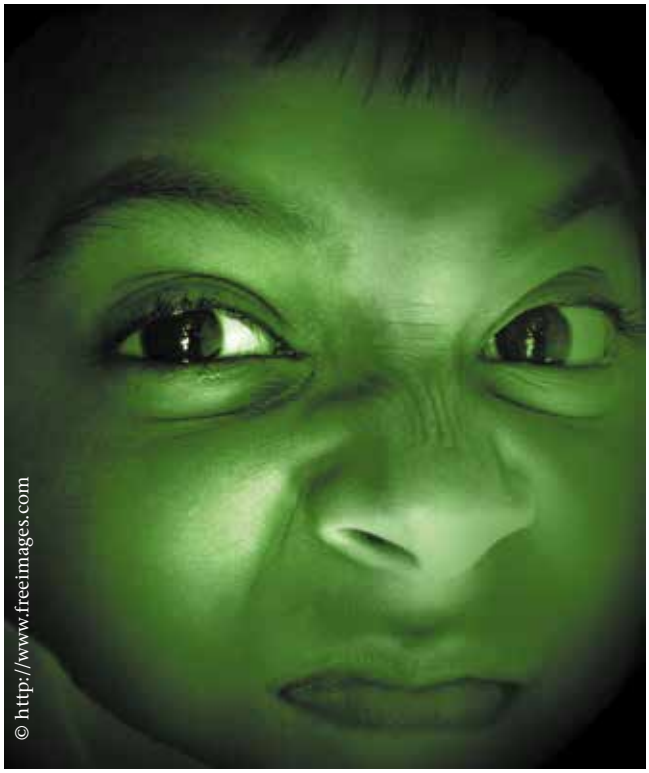
Grâce à leurs travaux, les scientifiques ont identifié 21 expressions faciales utilisées pour traduire les émotions, soit trois fois plus que ce que les chercheurs estimaient auparavant.

Ils ont également mis au point un modèle informatique capable de différencier chaque expression clairement en observant les changements dans les muscles faciaux.

Il existe six émotions basiques reconnaissables facilement depuis déjà un certain temps : la joie, la tristesse, la crainte, la colère, la surprise et le dégoût.

À celles-ci, il faut ajouter 15 autres émotions, des combinaisons des six premières, appelées les émotions « combinaisons de sentiments ». Une personne peut donc également être choquée, joyeusement surprise/dégoûtée, tristement craintive/en colère/surprise/dégoûtée, épouvantablement en colère/surprise/dégoûtée, en colère et surprise/dégoûtée, dégoûtée et surprise, pleine de haine ou au contraire émerveillée !

© http://freeimages.com



© http://www.freeimages.com

Bien que ces émotions paraissent quelque peu complexes, les chercheurs estiment que chaque individu y est largement habitué.

« Ces 21 émotions sont exprimées de la même façon chez tout le monde, du moins dans notre culture », explique le docteur Aleix MARTINEZ, scientifique cognitif à l'Université d'État de l'Ohio.

L'analyse a, en effet, révélé que les 21 expressions utilisaient une combinaison unique de muscles. Le modèle informatique a ainsi pu identifier les six expressions basiques avec 96,9 % de précision et les autres avec 76,9 % de précision. Par exemple, 99 % des participants montraient leur joie en montant les joues et en étirant leur bouche en un sourire. Dans 92 % des cas, les yeux grands ouverts et la mâchoire tombante étaient associés à la surprise.

Morgane HENRY

Copyright © Gentside Découverte

Les émotions qui nous troublent

« Ce ne sont pas les choses elles-mêmes qui nous troublent, mais l'opinion que nous nous en faisons. » - Epictète

Événements, pensées et émotions de l'être humain : Une approche thérapeutique proposée notamment par Albert Ellis.

Les émotions peuvent se confronter à notre raison. L'esprit humain choisit les options les mieux adaptées à son expérience passée et à l'environnement qu'il occupe.

Quand les émotions perturbent le bien-être, l'approche thérapeutique Émotivo-Rationnelle (PER) ou les Thérapies Comportementale et Cognitive (TCC) développent une méthode intéressante. Celles-ci se fondent sur l'observation que la personne souffrante, au cours de son expérience de la vie, a développé sa propre vision du monde limitée par des croyances qui sont source de ses souffrances. Ces croyances génèrent des difficultés émotionnelles et comportementales. Ces thérapies se concentrent ainsi sur la réduction des émotions désagréables.

À partir de 1955, Albert ELLIS propose une théorie causale des émotions dans la souffrance de l'être humain. Albert Ellis psychologue américain diplômé en psychologie clinique a fondé sa propre institution centrée sur ces concepts en 1959, à New York. Ce psychologue est considéré comme l'un des trois psychothérapeutes les plus influents auprès des psychologues américains, avec Carl Rogers et Sigmund Freud.

Albert Ellis s'est beaucoup inspiré des anciens comme Epictète (Philosophe de la Grèce antique) et Marc-Aurèle (Empereur romain et philosophe stoïcien). Les approches cognitives contemporaines sont fondées sur les conceptions psychologiques et philosophiques développées par ces auteurs anciens avec notamment une réflexion poussée sur les notions de représentations et de jugement, comme le précise Epictète avec cet adage : « Ce ne sont pas les choses qui te nuisent mais le jugement que tu portes sur elles ».

On peut ainsi comprendre que les conduites dysfonctionnelles, les pathologies et certaines problématiques psychologiques sont issues de processus inadaptés sur la façon dont nous percevons les autres, nous-mêmes et notre rapport au monde entraînant des actions contre-productives. Ainsi, les êtres humains se troublent non pas à cause des événements de leur vie mais à cause des idées qu'ils s'en font.

Albert Ellis abandonna définitivement l'écoute passive, et adopta une attitude active et directive pour amener ses patients à changer les idées responsables d'émotions inadaptées et encourager aussi des mises en situation et l'accomplissement d'exercices de progression.

Les émotions présentent **plusieurs facettes** : elles sont le reflet des processus mentaux d'évaluation, d'interprétation et de pensée. Elles s'accompagnent de modifications biologiques. Elles sous-tendent des comportements. Les émotions servent probablement à de nombreuses fonctions :

- préparer physiquement l'individu à son environnement
- faire l'apprentissage des dangers et des bénéfices offerts par l'environnement.
- consolider et organiser la mémoire en fonction de l'environnement
- développer un système de motivation
- communiquer avec ses semblables.
- élaborer et respecter des règles et des conduites sociales.

« Une vie sans émotion est une vie perdue. »
Roger Fournier

© Boca - Fotolia.com

Les émotions peuvent être selon le type et l'intensité : adaptées et utiles, inadaptées et nuisibles. Les émotions sont ressenties selon deux registres affectifs : agréables ou positives, désagréables ou négatives.

Les bases théoriques :
le schéma de l'ABC : Epictète a ouvert la voie en observant « ce ne sont pas les événements qui troublent les hommes mais l'idée qu'ils s'en font ». Considérons les trois composantes de cette observation et la chronologie de leur enchaînement à partir de l'« ABC des émotions » proposé par Albert Ellis :

A
Événement activateur
ou stresseur
⇩
B
Processus mentaux, pensée
⇩
C
Conséquences émotives et
comportementales

A. Quelque chose se produit
B. Vous avez une croyance à propos de la situation.
C. Cette croyance est la cause d'une réaction émotionnelle particulière.

L'approche émotivo-rationnelle permet d'identifier les pensées et les émotions désagréables, de confronter les idées fausses ou douteuses et de remplacer ces idées fausses ou douteuses par des idées vraies, ou réalistes. Voici un exemple concret : une peur incontrôlée des chiens :
A. (Quelque chose se produit). Un chien mord une fillette de 12 ans dans la rue…
B. (Vous avez une croyance à propos de la situation). En grandissant, cette personne pense que tous les chiens dans la rue mordent les passants et qu'ils vont la mordre….
C. (Cette croyance est la cause d'une réaction émotionnelle particulière). Dès que cette personne voit un chien dans la rue, elle panique et prend peur, elle change rapidement de trottoir, puisque tous les chiens dans la rue vont la mordre.

Les idées qui nous amènent à être - au sujet de certains événements, peuvent finir par nous rendre réellement malades. Mais cela n'est pas nouveau, puisque Hippocrate, père de la médecine, avait déjà constaté que les optimistes étaient moins souvent malades que les pessimistes, et qu'ils guérissaient plus vite qu'eux.

Un travail personnel possible pour tous dans le quotidien de la vie : les êtres humains se disent malheureux lorsqu'ils sont frustrés et ont des émotions désagréables. Il est nécessaire de prendre conscience de son état, pour ressentir les émotions qui y sont associées. Il y aura sans doute souvent des frustrations à gérer dans la vie. Avoir des désirs réalistes et s'appliquer à les atteindre est à la base de la réalisation du bonheur…

Toute forme de relation d'aide peut facilement intégrer ces principes.

Et n'oublions pas la philosophie d'Epictète : « Ne demande pas que les choses arrivent comme tu le désires mais désire-les telles qu'elles arrivent et tu seras heureux. »

(J'ai personnellement suivi une formation en 2006 sur l'approche émotivo-rationnelle et l'entretien motivationnel avec le docteur Guy Azoulai, médecin et psychothérapeute, formé à l'institut Albert Ellis de New York. Ce présent article est très sûrement inspiré de ses cours. Celui-ci est malheureusement décédé en 2012).

Thierry ROBILLARD
Membre actif de Poissy

« Respecte les émotions des autres, car si cela ne signifie rien pour toi, peut-être que cela signifie tout pour les autres »

Boire **pour faire face**

© www.publicdomainpictures.net

Pourquoi consomme-t-on de l'alcool ?

Les raisons sont multiples. Il peut s'agir de gérer ses sentiments et émotions négatives, afin de les atténuer (je bois parce que cela m'aide lorsque je suis nerveux ou déprimé, ou pour oublier mes problèmes).

Il peut s'agir également de motifs de conformité : ils sont en lien avec le contexte extérieur et visent à éviter des sentiments négatifs de rejet (je bois pour ne pas subir les railleries des buveurs, pour ne pas me sentir exclu, ou parce que j'ai peur de ne pas être apprécié par les autres).

L'individu boit aussi pour faire face à une situation perçue comme stressante, afin de gérer des émotions internes négatives, comme la peur, le sentiment d'anxiété ou de tristesse.

Boire pour diminuer ses tensions émotionnelles.

L'alcool consommé a un effet positif immédiat sur les tensions et stress internes subis : ceux-ci diminuent. Cet effet est cependant éphémère et dissimule les problèmes aux yeux du consommateur : ce dernier se retrouvera de nouveau face aux mêmes difficultés sans avoir pu développer de stratégies adéquates pour les résoudre.

Ce comportement est dangereux sur le long terme puisque le contre-coup de la prise d'alcool est un accroissement des tensions émotionnelles éprouvées :

Le recours à l'alcool s'associe souvent à des prises d'alcool de plus en plus importantes au cours des années de consommation, jusqu'à rendre le consommateur dépendant de l'alcool.

Cette consommation abusive engendre de nombreux problèmes : ennuis de santé, comportements irresponsables (consommation sur le lieu de travail, problèmes pécuniaires), agressifs (troubles de voisinage, avec la police) ou dangereux tels que la conduite en état d'ivresse.

L'alcool et les jeunes

Quand les jeunes font usage de l'alcool comme source de réconfort ou en guise d'anxiolytique les consommations deviennent de plus en plus élevées, génératrices d'abus et de problèmes associés. L'un d'entre eux, non des moindres, est celui posé par les conduites suicidaires.

Nombre de jeunes adultes entre 18 et 25 ans connaissent des idées suicidaires ou des tentatives de suicide associées à des épisodes de boisson même dans un cadre festif : un lien fort existe entre les idées suicidaires et la volonté des individus de prendre de l'alcool afin de réduire leurs tensions internes et ce de façon impérieuse.

Cette association n'implique pas nécessairement de lien de cause à effet entre l'alcoolisation et les idées suicidaires (ces deux phénomènes pouvant, par exemple, être dus à des causes communes), mais elle suggère qu'une action sur les humeurs suicidaires des jeunes permettrait de réduire leur taux d'alcoolisation.

La consommation d'alcool pour gérer ses sentiments et émotions négatives se met en place progressivement lors de l'adolescence. Elle semble émerger plus tôt chez les filles (vers 13-15 ans) que chez les garçons (vers 18-19 ans), mais passé le cap de 23 ans, ce sont les hommes plus que les femmes qui recourent à l'alcool pour ce type de motifs.

Enfin, des études montrent qu'en consommant précocement, les jeunes prennent le risque de devenir dépendants de cette substance à l'âge adulte.

> ***« Le jardin des émotions est un jardin qui doit être entretenu et désherbé régulièrement. »***
> ***Daniel Desbiens***

La sensibilité à l'anxiété

Depuis une vingtaine d'années, les chercheurs reconnaissent un trait de personnalité appelé « sensibilité à l'anxiété » qui caractérise les personnes sensibles aux signes physiques de l'anxiété, comme les paumes moites ou le cœur qui accélère.

Elles interprètent ces signes comme une menace pour elle-même et peuvent par exemple croire qu'elles font une crise cardiaque quand leur rythme cardiaque bat plus vite en réponse au stress. Cette sensibilité particulière joue le rôle d'amplificateur de l'anxiété.

Si ces personnes ont un risque élevé de développer des troubles anxieux (des crises de panique récurrentes par exemple), des études suggèrent qu'elles constituent en outre une population à risque vis-à-vis de l'alcool. Les personnes étant fortement sensibles à l'anxiété consomment de l'alcool plus fréquemment que les gens qui le sont peu et ce pour des raisons liées à l'apparition des symptômes d'anxiété. En effet, en buvant, les personnes fortement sensibles à l'anxiété voient plus facilement que les autres leur sensibilité aux symptômes d'anxiété diminuer : leur charge émotionnelle en est réduite, elles se détendent grâce à l'action de l'alcool sur le système nerveux central.

Si une association existe entre la consommation d'alcool et la sensibilité à l'anxiété, cette relation n'est toutefois pas directe et on ne peut affirmer que des personnes sensibles à l'anxiété boiront forcément en plus grande quantité que d'autres qui ne le sont pas...

L'association avec le tabac semble par ailleurs dangereuse : des travaux ont en effet montré que les fumeurs sensibles à l'anxiété consommeraient deux fois plus d'alcool que les non-fumeurs. Cette question mériterait cependant une exploration plus approfondie afin de savoir si elle est généralisable.

La dépression

Les personnes dépressives sont particulièrement vulnérables face à l'alcool lorsqu'elles le consomment pour faire face à leur état émotionnel dépressif. De fait, les personnes dépressives sont presque deux fois plus nombreuses que les individus non dépressifs à recourir à l'alcool pour gérer leurs émotions.

Le niveau de dépression est directement corrélé à la quantité de boisson consommée : plus les gens sont déprimés, plus ils ont tendance à boire quotidiennement pour gérer leur état interne.

Les situations stressantes éprouvées par les dépressifs (événements jugés négatifs comme la perte d'un emploi, une baisse de revenus, la perte d'un proche) de façon plus importante que la normale, l'absence d'un soutien familial efficace se révèlent être des causes directes d'un recours accru à l'alcool : l'alcool agit comme un antidote à leur sentiment de tristesse.

Ce recours à la boisson afin de gérer les humeurs dépressives oriente le futur des gens déprimés : ceux-ci sont amenés progressivement à augmenter leur dose d'alcool au cours du temps, de même qu'à subir de plus en plus de situations problématiques (santé altérée, violence, troubles divers..) associées aux abus d'alcool.

Révélateurs d'un mal-être, anxiété, dépression et problèmes d'alcool sont souvent concomitants.

Mais le phénomène est réversible. Pour remédier à ces maux et les traiter ensemble plutôt que séparément, des psychothérapies associant des entretiens recherchant les motifs de chacun à consommer de l'alcool et des approches comportementales ont montré des résultats positifs et encourageants.

Caroline DEPECKER
Journaliste
http://www.stop-alcool.ch

Automédication et troubles mentaux

Afin d'échapper à leur condition pathologique ou tout au moins afin d'atténuer les symptômes de leur maladie – causés par la neurobiologie de leurs troubles mentaux –, les personnes en détresse consomment des substances psychoactives.

Les personnes malades ne s'automédicamentent donc pas pour pallier un trouble psychologique, mais bien pour pallier la souffrance, la tristesse, la colère ou l'agitation provoquées par leurs troubles mentaux.

S'il est vrai que l'automédication est courante chez les personnes souffrant de maladie mentale, elle l'est encore plus chez les personnes bipolaires en phase maniaque, ainsi que chez les anxieux.

De 25 à 35 % des personnes souffrant d'un trouble de l'anxiété généralisée admettent consommer de l'alcool ou des drogues pour atténuer cette anxiété.

Des chercheurs ont en effet démontré qu'au sein de la population en général, 18,3 % des personnes qui souffrent d'anxiété généralisée, 16,9 % de celles qui ont une phobie sociale et 15,0 % de celles qui ont une phobie particulière consomment de l'alcool pour apaiser leurs symptômes anxieux.

Les personnes souffrant d'un trouble d'anxiété généralisée s'automédicamentent davantage que les personnes phobiques, parce que l'anxiété généralisée provient de stimuli internes.

Par conséquent, la fréquence à laquelle ces personnes perçoivent des stimuli – qui provoquent chez elles de l'anxiété – est très élevée.

Pour celles qui souffrent d'anxiété généralisée, il est plus difficile d'éviter les stimuli tant redoutés que pour celles qui souffrent de phobies sociales. Parce qu'elles cherchent à échapper à ces stimuli qu'elles ne peuvent éviter, les personnes anxieuses consomment davantage d'alcool que les personnes phobiques.

http://educalcool.qc.ca

L'alcool pourrait aussi altérer la chimie et la physiologie du cerveau, notamment en stimulant artificiellement la production de dopamine.
Devant cette soudaine production de dopamine, le cerveau s'adapte.
Il s'ensuit alors un double phénomène : une diminution du nombre des récepteurs de dopamine et une réduction de la production naturelle de dopamine.
Le cerveau perd alors ses capacités naturelles de contrôler le stress, les troubles de l'humeur et les troubles anxieux.

© alco81 - Fotolia.com

« Ne prends jamais de décision définitive sur une émotion passagère »

Émotions : éviter l'emballement

Nos émotions ne sont pas nombreuses : colère, dégoût, étonnement, joie, peur, tristesse, mais elles sont indispensables à la vie. Sans émotion, il est impossible d'agir parce qu'on devient incapable de prendre la moindre décision. Sans elles on deviendrait un monstre, impassible et immobile (lire Damasio, « L'erreur de Descartes »).

L'intelligence ne fonctionne pas bien sans émotion. Ce sont des sources primitives d'adaptation immédiate et sensible à l'environnement. Elles permettent, de façon réflexe, une adaptation à des situations où notre sensibilité est en contact avec une réalité souvent inattendue. Réactions instinctives essentielles, les émotions peuvent apporter le meilleur ou le pire. Elles sont nécessaires parce qu'elles fournissent une réponse automatique instantanée.

Elles ouvrent la palette entière de l'affectivité, donnent accès à une foule de sentiments variés, et permettent ainsi de goûter les plaisirs subtils de cette merveille qu'est la sensibilité humaine.

Mais elles sont dangereuses car elles peuvent être violentes.

C'est leur puissance et leur excès qui sont redoutables, pour tout le monde, mais spécialement pour l'alcoolique. Car leur pouvoir déstabilisant chamboule celui qui le subit. L'individu, désemparé par une émotion trop forte, peut être entraîné à reboire, par désarroi. Les émotions impétueuses (ainsi que d'autres causes de trouble comme la faim, la fatigue, le stress…), et tous les sentiments à forte charge affective, perturbent dangereusement.

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. En fait cette modération est à recommander pour presque tous, et tout le temps ; l'excessivité est à bannir, si possible définitivement.

Viser la sobriété émotionnelle

Il ne faut pas croire qu'éliminer l'excès aboutisse à la tiédeur fade, plate, à l'insignifiance. Pas du tout. On évite (enfin on essaie!) l'outrancier, l'exagéré au profit de l'Intense. Lorsqu'il s'agit d'une émotion « positive ». Car s'il s'agit d'une émotion dangereuse, on tentera de la faire disparaître, ou au minimum de l'atténuer, le plus vite possible.

Toutes les émotions ressenties trop vivement sont dangereuses. Mais elles peuvent être fort utiles à condition de ne pas être dévoyées, soit par leur violence, soit par des sentiments parasites ou des interprétations inexactes.

Voici trois exemples, avec mode d'emploi amélioré :

Colère : si vous voulez me mettre en colère, il suffit d'affirmer, à un moment où je ne m'y attends pas, quelque chose de faux, ou pire de nettement biaisé, avec une pincée de mauvaise foi, ce que je ressens comme une injustice totale. Immédiatement la colère jaillit. Avec le temps j'ai appris que « la colère juste » était aussi néfaste que la colère caractérielle, et que s'en octroyer le droit, est se donner une bien mauvaise autorisation.

En effet la colère a des ramifications souterraines avec les humeurs et d'autres émotions, la peur et l'angoisse en particulier. Au bout de quelques heures, elle est retombée, mais l'angoisse sourd. Même si j'avais entièrement raison. Donc, dès l'apparition de la colère, rompre, et ne revenir que calmé.

Tristesse : j'avais naguère une belle-fille que j'adorais. Pour les vacances scolaires elle devait venir chez moi afin de voir ses enfants issus de son premier mariage. Par mail elle m'avait dit se sentir délaissée par son nouveau mari, qu'elle m'en parlerait mais me priait de lui en laisser l'initiative. Huit jours avant son passage, j'apprends qu'elle s'est suicidée.

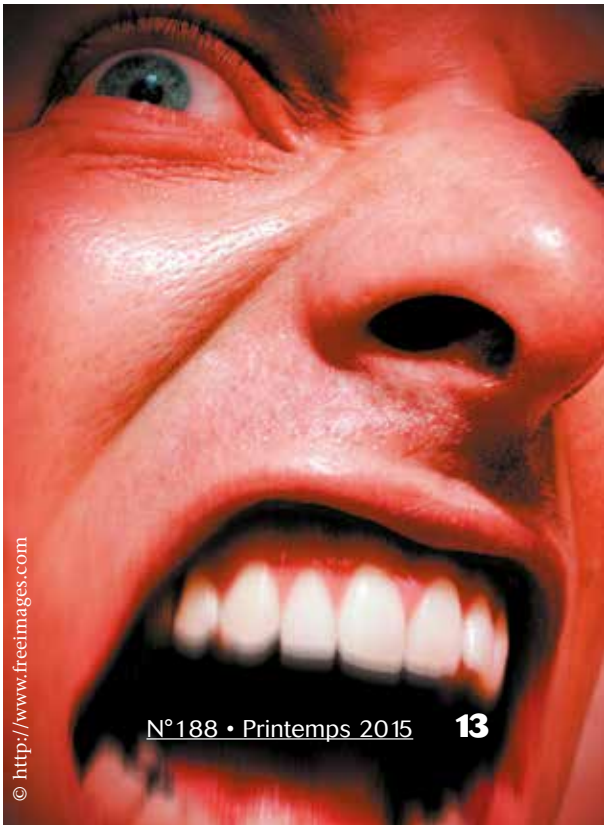
Tristesse profonde et grand chagrin.

J'ai vérifié soigneusement nos échanges de courrier, avant de me persuader que je ne pouvais rien pressentir. Quand j'ai été certain que son mari ne l'avait pas tuée, je me suis aperçu que j'étais, en partie, en train de pleurer sur mon sort parce qu'elle allait terriblement me manquer. J'ai donc banni les sentiments parasites du ressentiment et de l'apitoiement sur moi. Compris, puis admis, qu'elle n'avait pas trouvé d'autre solution pour supprimer une douleur trop vive. Elle avait choisi cette manière de régler son problème, elle y était parvenue, elle ne souffrait plus. Mon chagrin s'est lentement apaisé.

Joie exaltée : ce n'est pas le calme qui revient ensuite mais le vide, l'abattement, la mélancolie.

Vivre le contentement intense, profond. Mais exclure la frénésie, la démesure.

Pierre VEISSIÈRE
Auteur de « Kit de secours pour alcoolique » (broché ou e-book) - piervnet@free.fr



© http://www.freeimages.com

Peut-on gérer ses émotions ?

« On ne peut pas mettre le vent en cage », dit le proverbe. De même, on ne peut totalement contrôler ses émotions.. Peut-on alors « se servir » de ses émotions, en utiliser la force sans se faire emporter ou dominer par elles ?

Des stratégies spontanées existent chez chacun d'entre nous, par rapport à nos états émotionnels quotidiens, notamment lorsqu'ils sont peu agréables : penser à autre chose, parler à un proche, faire du sport.

Une des plus répandues concerne la nécessité d'exprimer ses émotions, telle une cocotte-minute qui doit pouvoir évacuer le trop-plein de vapeur, faute de quoi elle explose. Cette théorie « naïve » est à la source des innombrables thérapies plus ou moins sauvages encourageant les patients à exprimer de manière parfois violente (comme dans le cri primal) leurs émotions présentes, ou autrefois refoulées (qui seraient à l'origine de leurs maux actuels). Les stratégies cathartiques entraînent en général l'effet inverse : une personne encouragée à frapper des objets après une frustration se montrera plus encline à la violence...

Pour autant, la répression des contenus émotionnels n'est pas davantage recommandable, du moins de manière systématique. La répression sera en général suivie d'un « effet rebond » des contenus de pensée associés à l'émotion. Plus le patient s'efforce de ne pas penser à ce qui l'inquiète, plus ces pensées s'imposent avec force à son esprit, ramenant avec elles l'émotion d'inquiétude. De même, les stratégies de distraction (« n'y pense plus et tourne ton esprit vers autre chose ») ne s'avèrent efficaces qu'en cas de manifestation émotionnelle mineure et ponctuelle. Il est donc recommandé par les chercheurs et les thérapeutes d'adopter d'autres stratégies que celles vers lesquelles nous nous tournons spontanément.

Le plus grand nombre de travaux actuels de recherche concerne les thérapies comportementales et cognitives (TCC).

Celles-ci encouragent leurs patients, notamment anxieux et phobiques, à ne plus éviter les situations qui déclenchent l'émotion, mais aussi à ne plus chercher à éviter l'expérience émotionnelle elle-même. Par exemple, les sujets souffrant de troubles de panique font tout pour ne plus ressentir les petits signes qui en annoncent la survenue (sentir leur cœur battre, leur respiration se faire difficile...) : ils disent avoir « peur de la peur », car ils redoutent l'emballement de ses prémices en attaque de panique. Ils évitent donc les situations associées à ces symptômes et font tout pour ne plus se trouver dans des endroits où ils se sentent « coincés » ou oppressés, etc. Mais plus ils évitent de ressentir ces prémanifestations émotionnelles, plus ils restent vulnérables face à elles.

Le versant comportemental des TCC va donc aider les patients à se confronter progressivement à leurs émotions de peur (et aux signes physiques associés) pour qu'ils réalisent qu'ils peuvent leur survivre, et ainsi les « désensibiliser », comme on désensibiliserait un allergique. Ce travail d'usure et d'érosion de la peur et de l'angoisse permet d'obtenir une réponse émotionnelle moins explosive.

Le versant cognitif des TCC cherche lui à montrer aux patients que leur vision du monde est parasitée par leurs émotions (le déprimé qui, influencé par son humeur, est convaincu que « le monde est triste et court à sa perte, à quoi bon faire des efforts pour vivre ? »). Les techniques cognitives se donnent pour but d'aider les patients à plus de recul et de critique envers les contenus émotionnels et les pensées que ces derniers vont susciter. Car le rôle des émotions sur les cognitions est premier comme l'avait remarqué le duc La Rochefoucauld, qui écrivait : « L'esprit sera toujours la dupe du cœur. » Les TCC permettent aussi un « recadrage cognitif » de nature à réguler et rediriger les processus émotionnels.

Tout un courant récent des psychothérapies humanistes et cognitives, intégrant largement des principes de la philosophie bouddhiste, insiste en matière de troubles émotionnels, sur les techniques d'acceptation. Plutôt que de refuser l'expérience émotionnelle (chercher à chasser la tristesse, à nier la frustration ou l'envie, voire à récuser le bonheur pour ne pas souffrir de sa disparition ultérieure), les thérapeutes encouragent alors leurs patients à l'accepter pleinement. Mais seulement en tant qu'expérience, sans « jugement ». Exemple : si je me sens triste à la suite d'un revers, accepter et accueillir cette tristesse, en prenant soin de ne pas plonger dans les deux écueils qui seraient, d'une part me mettre à généraliser sur mon incompétence, ce qui serait me soumettre durablement à ma tristesse, d'autre part, chercher à écarter l'émotion de ma conscience (en me changeant les idées dans le sport, l'alcool, les échanges sociaux...).

Ainsi, l'entraînement aux techniques de méditation de type mindfullness (de pleine conscience), qui consistent en de petits exercices réguliers de maintien de l'attention dans l'instant présent (sans juger, ni anticiper, ni ruminer : juste être là) et d'observation « neutre » de ses états émotionnels, a montré son efficacité dans la prévention des rechutes dépressives chez des patients.

Enfin, on sait que ressentir fréquemment des émotions positives est un facilitateur de bonne santé physique, de créativité, d'altruisme, d'autocontrôle, et évidemment une composante importante du sentiment de bien-être subjectif.

« L'esprit règne, mais ne gouverne pas », écrivait Paul Valéry. L'intelligence émotionnelle réside exactement en cela : un bon usage des émotions. Ces dernières sont de très efficaces signaux d'alarme (la colère pour les frustrations, la peur pour les dangers, la tristesse pour les pertes et insatisfactions, l'envie pour les écarts entre nous et les autres, etc.), mais une fois ce rôle d'alarme accompli, il ne fait pas si bon les laisser continuer à diriger nos existences. Elles sont, selon la formule, de « bons serviteurs et mauvais maîtres »....

Christophe ANDRÉ
Médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne de Paris et enseignant à l'université Paris-X
http://www.scienceshumaines.com

© http://www.freeimages.com

Le temps des émotions

Force nous est de constater que nombre de personnes consultant un sophrologue souffrent de troubles de l'émotion.
Généralement cela se traduit par des symptômes montrant une dis-régulation entre les idées, le corps et le sentiment d'exister, berceau du Soi pour donner sens aux émotions.
Les patients arrivent en état de sur-stress ; ils sont envahis soit par une anxiété chronique et dorment mal ou très peu, soit par une tristesse qui les submerge soit par des colères subites soit par des pensées négatives qui tournent en boucle ou encore ils sont coupés d'eux-mêmes, dissociés et incapables de reconnaître ce qu'ils vivent.

Pour comprendre ces phénomènes, il s'agit de prendre en compte :

- Le climat social, économique où les uns croulent sous le travail et les autres en manquent
- Une société consumériste où les activités s'enchaînent les unes aux autres et où le virtuel domine au détriment des relations de chair et d'os. Il en découle des comportements addictifs donnant le ressenti que le temps s'accélère.
- L'éducation a laissé une large place à l'expression émotionnelle sans en mesurer forcément toutes les implications. Il en découle une difficulté à vivre les frustrations. L'agir et le pulsionnel priment.
- La gestion des émotions est différente selon les cultures.

Le temps consacré aux émotions liées à des deuils est raccourci. De fait, le vivre ensemble n'a plus sa fonction de contenant pour soutenir l'individu dans les épreuves. Cela se traduit au niveau individuel par un manque de Présence à Soi indispensable à une bonne régulation des émotions.
Identifier ses émotions, gérer ses émotions, anticiper les réponses permet de calmer la peur, de reprendre confiance en soi et de retrouver un corps vibrant en accord avec ses sentiments.

Véronique ROUSSEAU
Vice-Présidente de la S.F.S.
(Société Française de Sophrologie)

© Fotolia.com

La sophrologie :
se réconcilier avec ses émotions :

Nous ne souffrons pas des causes extérieures mais de notre propre monde intérieur.

En travaillant la respiration, la détente musculaire et mentale, la sophrologie nous invite à la recherche de l'équilibre entre le corps et l'esprit, l'approfondissement de la conscience.

Par une modification du niveau de conscience (niveau paradoxal d'éveil), nous sommes proches du sommeil tout en étant en éveil.

Dans cet état privilégié, la personne va pouvoir stimuler de manière autonome différentes capacités en elle peu exploitées : capacité de se détendre, de se concentrer, de gérer son stress et ses émotions, de positiver, de se projeter dans le futur, etc., c'est-à-dire de développer sa qualité de vie dans tous ses aspects physiques et psychiques dans un but d'HARMONIE.

Le terme de « sophrologie » apparaît en 1960 (Dr Caycedo) : c'est la science qui étudie la conscience et qui développe une méthodologie visant à son harmonisation.

« Prends le contrôle sur tes émotions avant que tes émotions ne prennent le contrôle sur toi »

Différents états de conscience

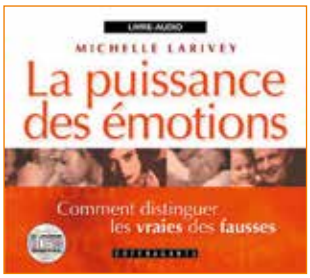
3 états de conscience différents existent :

- Ordinaire : conscience nécessaire pour assurer notre survie dans notre monde
- Pathologique (disharmonie et confusion)
- Évolutive (ordre, organisation de la conscience) qui nous permet de « grandir » et de nous adapter à la Vie.

La sophrologie développe la capacité :

- de se détendre
- de se concentrer
- de gérer son stress et ses émotions
- de mémoriser, d'apprentissage
- d'imagination
- de positiver
- de projeter
- de créer
- de dépasser
- etc.

http://www.terre-vivante.be/page/sophrologie.htmlover-blog.com



Préface de Jacqueline C. PRUD'HOMME psychanalyste, et thérapeute familiale

Les éditions de l'Homme, 2002
ISBN 2-7619-1702-2
334 pages

La puissance des émotions

Comment distinguer les vraies des fausses

Par Michelle LARIVEY psychologue

Cet ouvrage apporte des clarifications essentielles à la fois sur le rôle des émotions et sur la nature de chacune d'entre elles ainsi que des indications sur la manière de s'en servir.

Outre des explications sur la vie émotionnelle, vous trouverez dans ce livre une présentation logique des différentes expériences émotives : les émotions simples, les émotions mixtes, les manifestations de résistance aux émotions ainsi que les pseudo-émotions. Chacune de ces expériences émotionnelles est développée à partir d'anecdotes tirées du quotidien.
Sans jargon scientifique ou vocabulaire technique, cet ouvrage servira de guide à tous ceux qui s'intéressent à leur vie émotionnelle et qui désirent mieux la comprendre.

Chaque expérience émotive est présentée sous quatre volets :
- Des exemples tirés de la vie quotidienne
- Ce que c'est (de quoi elle est constituée)
- À quoi elle sert (sa fonction psychique)
- Quoi faire (comment s'en servir efficacement)

- EAN13 : 9782738129451
- ISBN : 2738129455
- Format : 155 x 240 mm
- Prix : 25.90 €
- Paru le : 7 mai 2013
- Nombre de pages : 288 pages
- Ebook 20.99 €
- Livre papier 25.90 €

La Vie des émotions et l'attachement dans la famille

Comment distinguer les vraies des fausses

Par Michel DELAGE

Comment les émotions se vivent-elles et sont-elles régulées dans un couple ? Dans les relations entre parents et enfants ? Entre frères et sœurs ? Ou encore quand la famille éclate ou se recompose ?
Comment l'attachement évolue-t-il quand les enfants grandissent et s'engagent, à leur tour, dans une vie de couple ? Que deviennent les liens d'attachement, et les émotions qui les accompagnent, quand les parents vieillissent et deviennent grands-parents ?
Et si, à l'opposé de cet espace figé qu'on a longtemps décrit, la famille était ce lieu complexe où chacun de nous apprend que ce sont les émotions qui nous lient les uns aux autres pour le meilleur, parfois pour le pire, mais toujours pour la vie ?
Une perspective originale et éclairante pour mieux comprendre comment les émotions se vivent, se partagent et se régulent dans cet espace de plus en plus mouvant qu'est la famille.
Michel Delage est psychiatre, ancien professeur du service Santé des armées, ancien chef de service à l'Hôpital d'instruction des armées Sainte-Anne à Toulon. Thérapeute familial, il travaille actuellement à l'intégration de la théorie de l'attachement et du modèle systémique dans la thérapie familiale. Il a notamment publié La Résilience familiale et dirigé, avec Boris Cyrulnik, Famille et résilience.

Quand l'amour devient dépendance à l'autre : de la dépendance affective sous toutes ses formes

Je voudrais traiter de nos liens affectifs et de l'esclavage qui parfois en résulte ? Peut-on parler de toxicomanie envers une personne ?

Une idée en filigrane... importante : l'alcoolique éprouve un besoin impérieux de boire, il n'apprécie pas forcément son verre, il éprouve simplement le besoin impérieux d'en prendre un deuxième, puis un troisième, etc. jusqu'à la « gueule de bois » du lendemain où le produit devient esclavage, toxicité, souffrance... et haine (plus de soi que du produit) poussant à la « bonne résolution », celle d'arrêter qui ne vivra que jusqu'au prochain besoin (parfois très proche) entraînant la prochaine alcoolisation et ainsi de suite.

La dépendance affective (amoureuse entre autres) connaît les mêmes alternances entre extase et souffrance, liées à la présence ou l'absence de satisfaction (la présence ou l'absence parfois tout simplement) de l'autre. Mais au lieu d'un produit il s'agit d'un être humain, de sentiments forts, médiatisés, valorisés, idéalisés, comme « passion», « dévouement », « amour », « tristesse », « manque », émotions qui envahissent ici le champ affectif et humain.

Alors est-ce un simple « remake » éternel de nos premiers amours (avec nos parents) ou est-ce pure toxicomanie ? Y a-t-il vraiment une différence entre les deux ? Est-ce un subtil mélange des deux ?

1) Quelques exemples de la vie de tous les jours :

- Doit-on parler de l'« effet Tanguy « ou de l'éternel enfant puis adolescent qui refuse de grandir au grand dam d'une mère largement psychanalysée mais qui n'ose pas sortir du rôle de maman d'un tout jeune enfant, obligée de subvenir à tous ses besoins au lieu de le laisser vivre sa vie sans elle
- Et que dire de ces couples âgés qui ont toujours vécu comme des « inséparables « et dont la mort de l'un provoque mystérieusement la mort de l'autre dans les mois qui suivent....
- Est-elle dépendante de son enfant la mère abusive qui ne supporte pas de le lâcher et continue à le couver de ses attentions anxieuses et offres de service généreuses, envahissant ainsi de sa lourde présence la famille que l'enfant devenu adulte essaye désespérément de créer ? Ou bien est-ce l'enfant/adulte le plus dépendant, celui qui n'ose pas se poser en adulte et éconduire gentiment l'intruse ?
- Et la femme battue, ou maltraitée moralement qui refuse de partir ou même de faire appel à la loi ou à des associations d'entraide pour se protéger de son bourreau, mais qui bien au contraire lui trouve toujours des excuses et finit toujours par revenir en pensant que c'est la dernière fois ?
- Et l'héroïne, celle qui s'occupe de tout et de tout le monde, toujours prête à rendre service, si gentille que ça en devient même suspect (et franchement envahissant !) même pour ceux qui ne détectent pas chez elle la volonté de pouvoir et de maîtrise que ça représente : maîtriser l'autre en se rendant indispensable reste une forme majeure de prise de pouvoir...
- Que dire encore de celui ou celle qui refuse de renoncer à une relation vouée à l'échec ; ou qui va de chagrin d'amour en chagrin d'amour ?

Des exemples comme ça, si on ne les a pas nous-mêmes vécus, on en connaît tous. La personne affectée d'une telle dépendance subit une attraction aussi forte que le drogué ou l'alcoolique pour sa substance, sauf que ce n'est pas une substance et que la drogue se cache derrière des mots comme amour, devoir, passion qui la magnifient.

2) Des points communs entre de telles relations et la drogue

- Des émotions fortes : amour non partagé, trahisons à répétition, déceptions perpétuelles, jalousie qui ronge ou préoccupation excessive et anxieuse pour quelqu'un, autant de situations riches en adrénaline et en souffrance morale. Ces émotions ont alors pour caractéristique d'envahir le psychisme de la personne qui en est affectée au détriment de tout le reste,

© Fotolia.com

de virer à l'obsession et de par cette obnubilation masquer les véritables problèmes qui eux bien réels attendent d'être résolus.
- La vie, les actions, les décisions se mettent à tourner autour de ce centre de préoccupation principal et parfois unique et souvent au prix d'une rupture avec tout le reste. Parfois comme la drogue la toxicité de la relation est déniée y compris quand le prix à payer est la santé ou le bonheur.
- L'ambivalence est forte. Le drogué hait entre deux « shoot » le produit dont il dépend. La composante haine pour la personne dont on dépend est souvent déniée ou minimisée par peur de détruire une relation ressentie comme vitale.
- Même après avoir compris et reconnu la toxicité de la relation, il est extrêmement difficile d'y mettre un terme ou même de changer de comportement.
- On assiste parfois à des phénomènes de « manque » en l'absence de l'être « aimé » : angoisses, détresse, somatisations, sentiment de ne plus savoir faire quoi que ce soit, ou encore mécanismes de substitutions : fringale, prise de toxique, ou autre compensation, etc. Ce phénomène cessera lors des retrouvailles où la présence de l'être « aimé » aura une action apaisante comme une drogue. Ce phénomène n'est pas toujours conscient mais assez facilement observable par l'entourage.

3) La mise en place de la relation

Au commencement était le vide... Comme un manque, une béance que quelque chose devait remplir. Quelque chose ou quelqu'un. La relation se met en place selon deux sortes de modalités :

- De manière directe :
Certains affichent leur dépendance au grand jour, même si parfois il leur arrive de « frimer » et de prétendre l'inverse, ils ne trompent personne. Cela traduit une forte carence affective doublée d'une estime de soi dégradée. Ce genre de personne ne pense pas mériter d'être aimé, et le fait que quelqu'un daigne le prendre en charge lui, si médiocre rend très vite ce « quelqu'un » merveilleux et indispensable.

Il est en effet persuadé que c'est un miracle qui ne se reproduira pas. Ces gens là ont une fâcheuse tendance à se lier à ces « sauveurs » tout aussi dépendants qu'eux mais qui leur prouveront qu'ils ne sont rien sans eux, aggravant malheureusement de manière parfois dramatique cette pathologie de la non prise en charge d'eux-mêmes.

Là le point commun avec la toxicomanie (et le comportement du très petit enfant) est manifeste : tout est attendu de l'extérieur.

- De manière indirecte :
Qui sont ceux qui prennent ces dépendants en charge ? Ces « Mère Courage », ces Sauveuses, ces héroïnes ou ces Pygmalions semblant portés par une compassion, un dévouement et une indulgence à toute épreuve.

Les personnages forts des couples, du moins c'est ce qu'on a tendance à croire. Toutefois ces personnes semblent avoir la fâcheuse manie de s'entourer de personnes faibles, immatures ou perturbées auxquelles elles viennent compulsivement en aide. Une aide pas forcément discrète d'ailleurs, une aide parfois faite pour être remarquée...

Sauver pour enchaîner... et surtout pour se soigner soi-même au travers de l'autre sans avoir à faire face à ses propres problèmes. Effectivement ces personnes manifestent une terreur muée en impossibilité de contact avec leurs émotions qui les détourne d'eux pour leur faire projeter sur l'autre leur demande fondamentale : donner à l'autre est donc une manière détournée de se donner à soi et sauver l'autre n'est que se sauver soi-même (ou une partie bien ensevelie de soi) par procuration.

Ceci mènera vers la recherche de personnes en situation de détresse, de personnes dépendantes, affaiblies, vulnérables, dépressives, bref de tout type de personnes susceptibles d'avoir besoin d'aide.

Se soigner soi-même à travers l'autre certes, mais la dépendance à l'autre pour combler sa propre carence affective se révèle aussi. Persuader l'autre qu'il n'est rien sans nous, qu'on lui est indispensable, créer une dette parce qu'on a tant fait pour lui, n'est ce pas le meilleur moyen de l'empêcher de nous quitter... au risque d'aller mieux sans nous ! Car bien sûr sous couvert de tant de bonnes intentions on maintient l'autre dans la dépendance et le sentiment qu'il ne vaut rien !

Il n'est pas rare d'ailleurs de voir ce type de personne changer totalement d'attitude quand le dépendant se soigne ou prend enfin ses responsabilités, bref va mieux d'une manière ou d'une autre. Des phénomènes de rejet ne sont alors pas rares.

Pourquoi ?
Parce que quelle que soit la forme prise par la dépendance, on retrouve toujours l'incapacité de vivre une véritable relation, une relation d'intimité et de proximité, faute de maturité affective suffisante. Alors les difficultés, les « impossibilités » mettent une distance sécurisante, si cette distance n'existe plus, il faudra la créer en s'éloignant pour se protéger. Aimer sans retour, ou aimer quelqu'un qui n'est pas disponible permet de « jouer à aimer » sans s'engager, sans

prendre le risque d'une relation proche et quotidienne. Quand le trop loin fait souffrir, le trop près fait peur, c'est bien connu !

4) Comment la dépendance vient aux enfants :

Rien n'est plus vital pour un enfant que le besoin d'être aimé, mais surtout le besoin d'être aimé pour ce qu'il est, signe à la fois qu'il est reconnu et digne d'être aimé, y compris s'il n'est pas parfait ou conforme au modèle ou aux vœux de ses parents. Le sentiment de sécurité se construit sur la base de cet amour juste, tout comme l'estime de soi. S'il n'obtient pas la satisfaction de ce besoin vital en temps utile toute sa vie ne sera que la quête de ce dû qu'elle prenne un ton quémandeur, agressif, manipulateur ou revanchard... Et la relation de couple (et par extension toutes les relations affectives ultérieures) sera le calque de ces premières relations. La dépendance est d'autant plus forte que le besoin se centrera sur une personne unique.

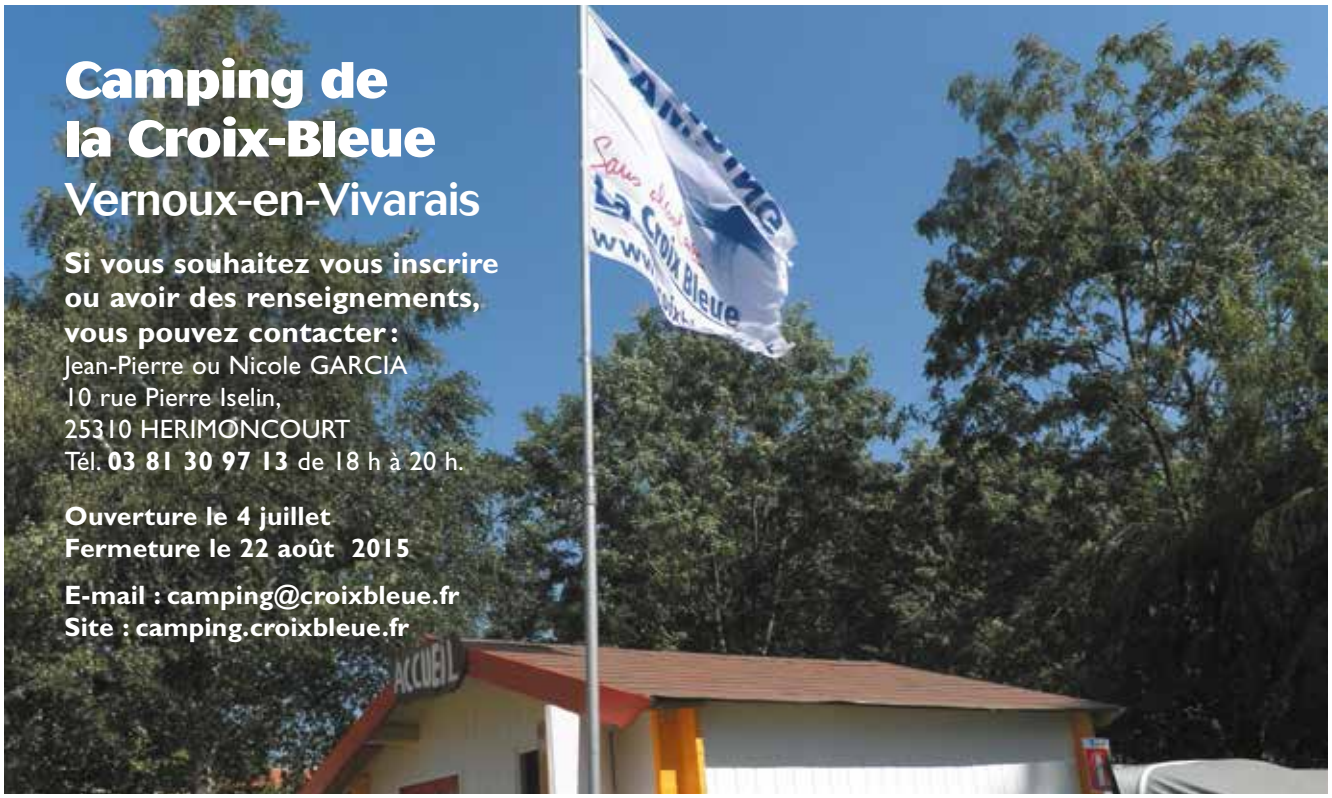
Ainsi beaucoup de femmes battues sont nées dans un milieu violent, et l'inceste est la meilleure voie d'accès à la prostitution.. Et l'enfant qui a vécu des conditions douloureuses ne semble pas, ne pas pouvoir renoncer à son besoin de se faire aimer à tout prix...

Parmi ces « mal aimés » on ne trouve pas que les enfants de parents indignes ou des enfants maltraités ou abandonnés. C'est là ou le mot MAL aimé prend toute sa signification. On peut donner beaucoup d'amour en apparence, mais un amour de très mauvaise qualité. Aimer c'est aimer l'enfant (et l'autre par extension) pour ce qu'il est et non pas ce qu'on aimerait qu'il soit ni ce qui nous arrange. C'est aussi savoir laisser grandir et savoir laisser partir... Parmi ces « mal et beaucoup aimés » on trouve :

- L'enfant nié : celui dont les perceptions, sensations et sentiments ont été ignorés au profit d'une image, d'un déni familial ou du narcissisme d'un parent. L'exemple classique est celui de l'enfant dont la colère contre son frère (sa sœur) est totalement niée, à qui on intime l'ordre d'aimer et d'embrasser le ou la rivale au moment où il est le plus furieux contre lui. Un tel enfant devenu adulte va chercher des personnes qui vont continuer à le nier, à ne pas tenir compte de lui, à ne pas l'aimer : ainsi il va pouvoir continuer sa lutte et entretenir l'espoir illusoire de pouvoir un jour réussir à conquérir cet amour. Les moyens utilisés pour cette conquête sont eux aussi entièrement calqués sur le schéma familial.
- Ceux à qui on a promis de les aimer « s'ils étaient sages » « s'ils faisaient plaisir à maman » auront tendance à être toujours à l'affût de l'attente de l'autre pour s'y conformer. Espérant ainsi obtenir en retour amour et reconnaissance qu'ils n'obtiennent en général jamais.
- Une même servilité à l'autre peut provenir de l'angoisse d'abandon : tout sauf être abandonné, tout supporter sauf la séparation ! La faible estime de soi héritée du fait de ne pas avoir réussi à se faire aimer pour ce qu'on est laisse l'intime conviction qu'on ne mérite pas cet amour. La certitude que l'amour doit se mériter conforte le système.
- Ceux qui ont été très tôt parentifiés, tenus pour responsables du bien-être de leurs parents sont dans un piège peut-être encore pire, car il est extrêmement flatteur et valorisant pour un enfant d'être promu au rang d'adulte responsable (même si c'est tout aussi culpabilisant en raison des fantasmes œdipiens). Ceux-là tout aussi dépendants se feront plus forts qu'ils ne sont et prendront les autres en charge.
- Les enfants ayant trop rêvé continuent souvent à l'âge adulte et telle petite fille ayant trop attendu le Prince Charmant tendra à fantasmer une relation idéale plutôt que de regarder les choses en face avec réalisme.

En bref toutes ces habitudes prises très jeunes vont se retrouver dans les rapports de couple de ce type. La demande allant jusqu'à la mendicité et la prostitution affective, la séduction, la manipulation, la révolte ou le déni sont autant de techniques qui n'ont pour but que de chercher à contrôler l'autre trop dangereux pour notre monde affectif, en raison des émotions qu'il a le pouvoir de déclencher en nous.

Martine MASSACRIER
Psychothérapeute, Sophrologue



Camping de la Croix-Bleue
Vernoux-en-Vivarais

Si vous souhaitez vous inscrire ou avoir des renseignements, vous pouvez contacter :
Jean-Pierre ou Nicole GARCIA
10 rue Pierre Iselin,
25310 HERIMONCOURT
Tél. **03 81 30 97 13** de 18 h à 20 h.

Ouverture le 4 juillet
Fermeture le 22 août 2015

E-mail : camping@croixbleue.fr
Site : camping.croixbleue.fr

Calendrier 2015

Conseil d'Administration
- 15 mai à l'ETHIC ETAPES de Dijon
- 19 et 20 septembre au siège

Assemblée Générale
- 16 mai à l'ETHIC ETAPES de Dijon

Congrès
13 et 14 juin à MONSWILLER

Rencontre des Responsables
- 28 et 29 novembre à l'ETHIC ETAPES LUMIERE, 44 rue L. Lumière, Paris 20e
Métro Porte de Bagnolet

Prochains thèmes du Libérateur 2015

ÉTÉ	Compte rendu du 50e Congrès
AUTOMNE	Présentation de la CAMERUP
HIVER	Les enfants

L'équipe du Libérateur attend vos idées, réflexions, voire articles…

N'hésitez pas à nous contacter par messagerie : cbleue@club-internet.fr

Engagement d'abstinence

Forts de leur expérience, femmes et hommes de la CROIX BLEUE ont acquis la conviction que peut devenir possible ce qui ne l'a pas été jusqu'alors. Ils affirment qu'à partir de la rupture avec l'alcool, un renouveau intervient. La guérison est possible. Nombreux sont ceux qui vivent la confiance en Dieu comme une force essentielle.

Nom, Prénom .....

Adresse .....

Je promets de m'abstenir de toute boisson alcoolique pendant : .....

Motif de la signature : .....

.....

Engagements du ..... au .....

Le porteur du carnet : Le signataire :

Si vous ne parvenez pas à tenir cet engagement, dites-le sans tarder, reprenez un engagement. C'est avec l'aide des amis de la CROIX BLEUE que vous pourrez atteindre ce but. **« Il y a un avenir pour votre espérance »**

Programme

Samedi après-midi :

- 14h00 : accueil et distribution des packs congressistes
- Country
- Chant
- OUVERTURE par le Président Roger LARDOUX
- Accueil de la responsable du groupe Bas-Rhin Moselle : Linda WINTER
- Intervention de Louisette KAUFMANN, infirmière au service d'addictologie du CHS de SARREGUEMINES
- Témoignage d'Arsène FIERLING
- Choix de vie hors la « culture alcool » : Serge BREISTROFFER
- Échange entre les intervenants et la salle
- 18h15 : pause repas
- 20h15 Animations
- 22h30 - 23h00 fin de la soirée

Dimanche matin :

- 9h00 : Chant
- Message, Jean-Claude SCHERRER
- Témoignage de Raymonde HAAS
- Intervention de la Croix Bleue de Madagascar
- Présentation du groupe, Linda WINTER
- Pause
- Motion du conseil d'administration, Yves FENICE
- Accueil des personnalités officielles et verre de l'amitié
- 12h00 : Repas

Dimanche après midi :

- 14h00 : Témoignage de Jean-Luc MULLER
- Table ronde animée par François DEMALANDER et Guilaine MIRANDA
- Pause
- Tombola et présentation de l'équipe régionale
- Chant et clôture

Formation Croix Bleue

Comme vous l'avez remarqué, il n'y a pas eu de formation nationale en 2014 et il n'est pas prévu d'en réaliser en 2015 à l'échelle nationale.

Une nouvelle organisation se met peu à peu en place dans le cadre de la Camerup. Une vingtaine de membres Croix Bleue en ont déjà profité. Toutefois, il vous est toujours possible de demander à la Commission de venir animer des formations initiales ou spécifiques dans vos régions.

La formation initiale s'adresse particulièrement à tous les nouveaux membres.

Elle permet d'avoir un socle commun de connaissances sur la Croix Bleue en distinguant d'un côté :

- Ses objectifs, son organisation, ses moyens et son histoire.
- Sa méthode d'accompagnement avec ses outils.

Les formations spécifiques se basent essentiellement sur les autres modules publiés dans l'espace membres. Rendez-vous dans la rubrique formation pour y puiser des idées. Vous pouvez aussi vous approprier le contenu des modules qui vous intéressent pour animer vous-même des réunions.

Le responsable de la commission Formation est à votre disposition pour tout renseignement.

N'hésitez pas à lui écrire ou à l'appeler.

Yves FENICE
06 85 64 22 82
Yves.fenice@gmail.com

Maison de Saint Fortunat

La maison familiale Louis Lucien ROCHAT à Saint Fortunat en Ardèche que vous pouvez découvrir sur notre site Internet : http://www.croixbleue.fr/st-fortunat ouvre ses portes en Juillet et Août.

Celle-ci accueille pour un prix modique des personnes ayant eu des problèmes avec l'alcool et faisant partie d'une association.

Le 1er dimanche d'août le comité organise une kermesse avec Assemblée Générale, Repas et loto.

Renseignements et inscriptions auprès de :
Mme Nicole FERRY,
tél : 04 74 65 32 80

Formation Groupes Sud Est et Sud Ouest

Le Samedi 20 septembre 2014, le Collectif de la Région Sud Est / Sud Ouest s'est réuni dans les locaux de la « Fraternité » à Nîmes.

Le Responsable Régional M. Patrice LECRU, le trésorier M. Dominique PAUPARDIN et la secrétaire Mme Dominique CAUQUIL étaient présents pour cette journée qui a réuni une trentaine de personnes.

Les sections d'AIX, ARLES, SALON, MONTPELLIER, CASTRES MAZAMET et NÎMES étaient représentées…

Cette journée s'est déroulée dans la sérénité et la joie de se rencontrer !

Le thème choisi était « la solidarité » : thème du dernier Libérateur, mais aussi un choix de thème d'actualité pour notre région.

Cette solidarité spécifique est bien connue au sein de la Croix Bleue,

Pour certains d'entre nous avec des sections excentrées, il n'est pas facile parfois de communiquer, partager et simplement de se rencontrer.

Il n'y avait pas d'organisation particulière, l'objectif était de faire le point sur ces rencontres qui se déroulaient autrefois sur un week-end.

Pour certains il en résultait un coût en temps et argent qui enlevait la priorité, l'essentiel, c'est-à-dire « un partage » de valeur.

Un temps a été posé pour les responsables : nous avons donc échangé des questions importantes d'organisation, d'ordres administratifs et financiers.

Un sympathique « repas tiré du sac » dans la convivialité et la bonne humeur bien célèbre des gens du sud fut le temps de pause. Notre petit groupe interactif géré par Jean Louis un Membre de Castres Mazamet a pu s'exprimer en tour de table ! Chacun avait son temps de parole, cette manière a permis à certains de se connaître, de se reconnaître et surtout de se respecter (temps de parole). L'écoute à la Croix Bleue est bien notre meilleur outil ! Les mots forts furent : écoute, tolérance, épuisement des membres actifs, des responsables, accompagnements difficiles, réconciliation, amour, bénévolat, partenariat, assistanat, médication ou dépendance médicamenteuse... « Mettre des mots sur des maux » et puis force, aide, entraide, parler avec son cœur, sans oublier nous-mêmes, notre meilleur outil !... La décision de se rencontrer 2 fois par an sur une journée a été suggérée et devrait être entérinée par le Responsable et le Conseil d'Administration. Nous nous sommes quittés très heureux de ces « retrouvailles » et vivement la prochaine journée !

Chantal GINOUX, Membre de la Commission de Formation

Bulletin d'abonnement et/ou de don

À retourner à: Association la CROIX BLEUE, 189 rue Belliard, 75018 Paris.

Le Libérateur 4 numéros par an - 2015

Je m'abonne au Libérateur :

☐ Mme ☐ M. .....

Adresse: .....

.....

Vous pouvez aussi parrainer une personne de votre choix en offrant un abonnement !

Abonnement simple ..... 21 € ☐

ou

Abonnement & don ..... plus de 21 € ☐

ou

Don* simple..... ☐

Ci-joint un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la CROIX BLEUE

*Don. L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir legs et dons. La déduction fiscale est de 66 % du montant du don. Pour les sommes supérieures à 15 euros, un reçu fiscal sera envoyé.

La Région ARA a refait le chemin « du sans alcool au hors alcool »

Nous avons dû, dans un premier temps expliquer le thème pour que chacun comprenne bien sur quoi nous allions réfléchir. Nous avons trouvé deux expressions qui imagent bien ce parcours. L'idée de retracer le chemin « de la rupture et la guérison » ou encore « de la prison à la liberté » a permis d'éclairer le sujet.

Au début, l'Alcool remplit les verres et les vies. Puis, la prise de conscience nous fait entrer dans un raisonnement qui nous dit : « Ce n'est plus possible de continuer comme ça ». C'est le fameux déclic, l'idée de rupture s'installe dans notre esprit.

Cette idée de rupture est très souvent associée à des peurs. Peurs concrètes de ne pas trouver une boisson de remplacement qui donne satisfaction (attention aux excès de café), peur de trouver, malencontreusement, de l'alcool dans la nourriture, dans des lieux inhabituels, peur de trou de mémoire.

Et il y a aussi des peurs plus abstraites comme la peur du vide laissé par l'arrêt d'alcool qu'il faut combler (d'autre chose), peur d'échouer, de rechuter, peur du changement, peur de mourir.

Terribles ces peurs, mais par quoi remplacer notre carburant qui nous a aidés (un temps) à vivre ?

Cette phase de fragilité sans alcool est aussi vécue comme le regret de ne plus boire, regrets qui s'apparentent à une forme de deuil nécessaire.

Et puis, enfin, au fil du temps (qui n'est jamais le même pour personne) on aperçoit le bout du tunnel, cette petite lumière là-bas, tout au bout...; C'est l'espoir de s'en sortir de manière durable !
L'espoir de retrouver la confiance réciproque, le goût du plaisir, du bonheur.

Maintenant que l'abstinence est là, bien réelle, il va falloir l'étayer, la consolider pour aller vers une vie hors alcool de façon à vivre une vie heureuse.

Cette espérance dans un avenir meilleur qui pointe son nez, pour être viable, elle doit avoir un sens. Il faut y croire et devenir acteur de sa vie !
Ça commence par une période de consolidation où l'accompagnement de la Croix Bleue est toujours nécessaire. Puis petit à petit, on n'a plus besoin d'alcool, plus envie ou plutôt envie de sortir du sentiment de contrainte que l'on s'est imposé pour s'en sortir. L'alcool devient indifférent à nos yeux.
Vivre sans alcool : c'est comme un bourgeon qui grandit jusqu'à ce que la fleur s'épanouisse.

Mais on ne fait pas grandir les plantes en tirant sur la tige, il faut nourrir les racines.

Aussi, nous avons cherché autre chose pour apaiser notre soif, autre chose qui va faire grandir l'homme et l'âme.

Nourrir l'espoir : Quelle belle phrase ! Quel prisonnier ne rêve pas de liberté ?

Mais retrouver la liberté peut faire peur. Comme cet ancien détenu, pourtant libre, qui attend systématiquement que quelqu'un lui ouvre la porte, il va falloir dans un premier quelqu'un pour ouvrir les portes à notre ancien prisonnier de l'alcool.

Et, petit à petit, l'appréhension diminuera et il sera capable d'ouvrir les portes tout seul et de retrouver la lumière, la joie d'être libre.

Mais de quelles portes s'agit-il ?
• Il s'agit d'ouvrir ses portes de l'esprit pour remettre la machine à penser en marche.
• Il s'agit d'ouvrir ses portes du cœur pour recommencer à aimer.
• Il s'agit d'ouvrir ses portes de l'âme pour commencer à espérer.
• Il s'agit d'ouvrir ses portes et ses bras pour accueillir la vie.

Il nous faut transformer notre « faiblesse » en force, valoriser notre statut de vie sans alcool sans être obligé de se justifier.

Pour arriver à cet état, l'accompagnement reste nécessaire avec une notion d'entraide.

Tout cela, nous le trouvons dans nos sections, nos fêtes, nos rencontres.

Et, c'est une fois toutes ces portes et aussi toutes ces fenêtres grandes ouvertes sur soi et le monde, et que nous respirons la vie à pleins poumons, nous sommes épanouis et sereins, libres, donc nous sommes guéris.

Section de Valentigney

Journée de L'Épiphanie

Le 18 Janvier à la salle paroissiale de Mandeure, la section de Valentigney a organisé la fête de l'Épiphanie. Trente-neuf personnes ont partagé le déjeuner.

Avant le repas, Mayanga PANGU, le pasteur de notre paroisse, nous a lu son message chargé d'espoir, porté sur notre insigne bleu, de la couleur du ciel pur s'étendant jusqu'à l'horizon, ouverture vers la pensée et les rêves.

Plus tard avec son savoir-faire habituel, Annie nous a parlé des origines de L'Épiphanie, de la naissance de la galette, avec narration d'un joli conte.

En milieu d'après-midi nous avons reçu un membre actif, Bernard. C'est toujours un moment rempli d'émotion et de beaucoup de bonheur pour celui qui s'est sorti des chaînes de l'alcool. Jean Claude aurait dû lui aussi être reçu membre actif, mais des raisons familiales l'ont empêché d'être présent. Son insigne lui sera remis ultérieurement.

Tous les deux ont rechuté après quelques années d'abstinence. Dans leurs témoignages, l'un comme l'autre regrettent d'avoir abandonné la Croix Bleue : éloignement dû au travail, pas de section Croix Bleue proche pour l'un. Activités multiples, surcharge de travail pour l'autre.

Ils tiennent le même langage. Il ne faut pas abandonner l'association, rester assidu aux réunions, outil indispensable pour se protéger, assurer la vigilance, se reconstruire sans « produit ».

Nous leur souhaitons bonne et longue route.

Dans notre section trois personnes sont sur le chemin de passer membres actifs : certains ont déjà passé neuf mois sans consommer d'alcool mais ils préfèrent consolider leur abstinence. Nous ne sommes pas pressés !

La journée s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

La section de VALENTIGNEY

« qui remercie vivement la section de METZ pour le don de 200 euros attribué au Musée. »

Section d'Audincourt

La Galette des Rois

Sollicitée par un grand magasin de jouets du secteur pour faire les emballages de cadeaux de Noël la section qui a répondu présente pendant presque 2 mois afin de rendre la tâche plus facile aux clients.

Marianne, Francis et Daniel se sont donc investis pendant tout ce temps avec ferveur.

Grâce à eux, la section a récolté une somme d'argent non négligeable qui permettra de financer une partie des dépenses du Congrès en juin prochain.

De plus, cela a permis d'échanger avec la population et de se faire connaître en expliquant le rôle de la Croix Bleue.

Un grand merci à eux.

Patrick DEBAIN

Section Belfort

Journée Brochette ! Moments de rires et sourires.

Section d'Aulnay

Texte lu à la réception de Jean-Claude PASCAULT comme membre adhérent

« Tu es venu une première fois il y a une douzaine d'années. Avec une rage de t'en sortir qui nous a tous époustouflés. Tu étais un vrai battant, tu en voulais, tu nous scotchais avec ta verve, ton activité professionnelle, ton investissement dans l'associatif. Je me souviens de tes maraudes, toujours prêt à aider ton prochain. Je me rappelle tes participations à la fête de l'Huma, où l'alcool était présent et même bien présent, mais où tu étais à l'aise.

Car c'était TON choix de vie. Pour toi l'abstinence n'était pas une punition ou une frustration. C'était TA voie, TON choix. Et puis le travail, la vie, le destin peut-être, ont fait que tu t'es éloigné de nous, mais tu restais toujours abstinent. Après de longues années hors alcool tu as consommé à nouveau. Les multiples raisons sont tiennes et t'appartiennent. Tu as connu beaucoup d'obstacles, mais tu t'es relevé, une fois de plus. Ce courage, cette témérité, ce retour, tout cela t'honore. Tu le sais que la vie n'est pas un long fleuve toujours tranquille. Malgré des galères qui se sont accumulées, tu poursuis ton chemin, toujours abstinent. Tu as pris le temps pour réfléchir à ta position dans la section. Et tu as décidé de faire la demande de devenir Membre Adhérent. Celle-ci a été bien évidemment acceptée car nous connaissons tes compétences, ta ténacité, ta résolution, ta force de vie, ton courage et toutes tes motivations pour devenir un Membre Adhérent efficace et engagé. »

Étaient invités les membres, leurs familles et le Président du Collectif d'Île de France, Ludovic LANG. Le repas qui a suivi a été un moment de grande joie et de rires et nous donne encore plus envie de partir ensemble pour le Congrès !!!

Guilaine MIRANDA

Section de l'Hôpital

Merci à Jean, Roland, Willy, et toutes les personnes qui se sont mobilisées bénévolement pour venir en aide aux personnes qui avaient des problèmes d'addictions sur le secteur de L'HÔPITAL et environ.

Et cela depuis déjà 20 ans et nous espérons que cela continuera encore en 2015 et peut-être plus.

Merci.

René PERNET

Section de Metz

Pour notre rencontre d'automne, l'infirmière du CSAPA du CDPA 57 à Metz a répondu à notre invitation pour expliquer le fonctionnement de son établissement. Puis elle a abordé les soins, notamment dans la réduction de la consommation, et donc des dommages, auprès des personnes poly addictes.

Dans un deuxième temps il a été débattu du thème du week-end « peut-on réduire ou maîtriser sa consommation d'alcool, sans risque ? » en opposition à l'utilisation « détournée » du Baclofène.

Excellent week-end pour cinquante membres de la Croix Bleue.

Je vous souhaite des RÊVES à n'en plus finir
Et l'envie furieuse d'en réaliser quelques uns
Je vous souhaite d'AIMER ce qu'il faut aimer et d'OUBLIER
Ce qu'il faut OUBLIER.
Je vous souhaite des PASSIONS. Je vous souhaite des silences.
Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil.
Et DES RIRES D'ENFANTS.
Je vous souhaite de RÉSISTER.
Je vous souhaite de résister à l'enlisement, à l'indifférence.
Aux vertus négatives de notre époque.
Je vous souhaite SURTOUT d'être vous.

Jacques BREL

© Fotolia.com

La Caisse Nationale d'Assurance Maladie, le Conseil du Développement de la Vie Associative,
le Ministère de la Santé et la Mutualité Sociale Agricole
subventionnent en partie la Société Française de la Croix Bleue.