

PAROLES DE FEMMES, PAROLES D'HOMMES ?

Edition N°4 - MARS 2018

ÉDITO

À quoi servent les émotions ?

Les émotions nous permettent de nous adapter à chaque nouvelle situation ou événement de notre vie. Ce sont bien souvent elles qui nous guident au quotidien, par exemple la peur rend possible l'évitement des dangers. C'est également grâce aux émotions que nous sommes capables de détecter si nos besoins sont satisfaits ou insatisfaits.

Les émotions font partie de notre quotidien, il nous est impossible de nous en séparer, c'est pourquoi il est important de pouvoir les accepter et apprendre à vivre avec.

Grace au groupe de parole, à la recherche que je mène au CSAPA (régulation émotionnelle et addiction) et au ciné débat, j'ai pu prendre conscience à quel point les émotions pouvaient être difficiles à gérer. Il me semble donc essentiel de pouvoir communiquer à ce sujet pour tenter de mieux mettre en mots ce que l'on ressent et ainsi pouvoir, à long terme, apprendre à mieux réguler ses émotions.

Amandine Vasseur
Psychologue stagiaire

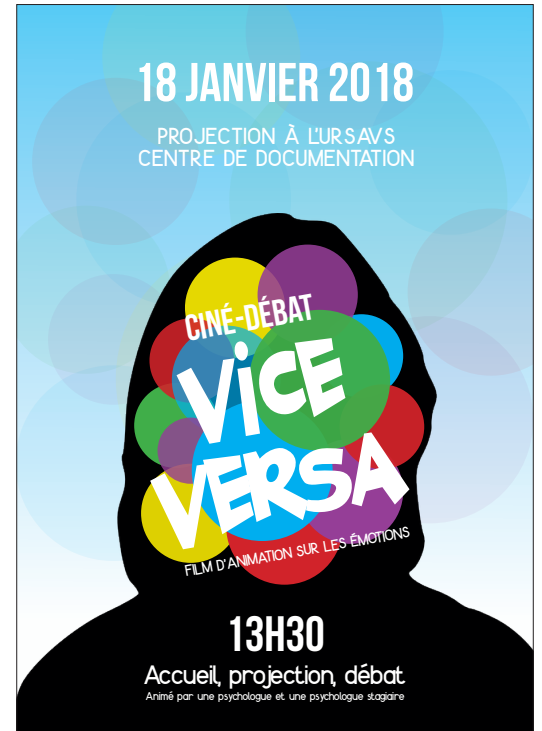
Vice Versa est un film d'animation sorti en 2015, qui nous décrit se qui se passe dans la tête de Riley, une adolescente de 11 ans. Riley vit heureuse auprès de ses parents. Depuis sa naissance, dans sa tête, au quartier général, 5 émotions travaillent de concert pour que sa vie se passe bien :

- Joie se charge de l'optimisme et de la bonne humeur ;
- Peur veille à la sécurité de Riley ;
- Dégout l'aide à savoir ce qu'elle aime ou pas ;
- Colère lui permet d'exprimer son désaccord ;
- Quant à Tristesse, elle a peu de place face à l'enthousiasme de Joie !

Tout se complique quand Riley et ses parents déménagent dans une grande ville inconnue.

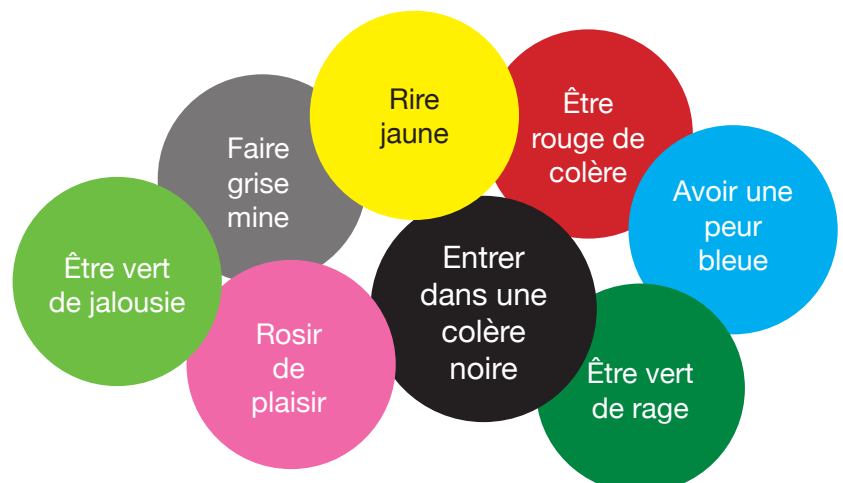
Au Quartier général, c'est la panique et les 5 émotions ont bien du mal à gérer cette période difficile ! Cela se complique encore plus quand Joie et Tristesse se retrouvent malencontreusement loin du quartier général, laissant Dégout, Peur et Colère gérer seuls cette crise !

Ce film d'animation vous permettra de comprendre comment fonctionnent les émotions et leur complémentarité. Vous voyagerez dans tous les recoins du cerveau : du quartier général à la mémoire à long terme, en passant par le pays de l'imaginaire et des rêves. À voir absolument !



LES ÉMOTIONS ONT ELLES DES COULEURS ?

Certaines expressions courantes le laissent à penser.
En voici quelques exemples :



Contact - Gazette.femmes@lepari.fr

LE VERRE DE LA TENTATION

Aujourd'hui je me sens perdue
Je tourne en rond chez moi
Et je ne m'en sors plus
Trop de problèmes, plus de joie

Mais ma bouteille est toujours là
Pour m'aider à tout oublier
Et ce verre entre mes doigts
Je ne peux pas lui résister

Je me regarde en train de boire
Je me dégoute, je me sermonne
Et je suis dans une colère noire
Devant ma faiblesse d'ivrogne

Je suis en colère contre moi-même
Car l'alcool est plus fort que moi
Car je sais bien où ça me mène
Toujours plus mal, toujours plus bas

Aurais-je un jour la force, la foi
Pour en finir avec ce verre ?
Pour retrouver ma vie, ma joie
Un jour peut-être, je l'espère...

Je me réveille doucement chez ma
sœur Sylvie à Meudon. Il est 6 heures
du matin. J'ai faim et j'ai soif. Je vais
dans la cuisine.

Et Zut, plus de café.

Comme en règle générale le matin, je suis
d'une humeur de la couleur du café, ce
matin-là c'est indescriptible...

Et plus de pain voyons !

Ni de jus de fruit. Elle s'est mise au régime
ou quoi ? Ah nonnnn ! Dans le frigo, un
excellent fromage-de-je-ne-sais-où et un
bon sancerre. Allons bon, non seulement
je dois surveiller mon cholestérol mais,
bref on connaît l'histoire...

Mais en plus, moi c'était la bière, pas le
vin, genre une bonne chimay, castel etc...

Bon goût et bien comme vous savez.

Quoiqu'un bon sancerre bien frais...

Avec un morceau de fromage...

Quand même, il n'est que 6h du matin.

Avant rien avant 5h du soir...

Bon c'est non....

Mais ce fromage.....C'est vrai qu'il serait
meilleur avec du pain.... et du sancerre.

Et puis allez zut, je me sers un morceau
de fromage avec un grand verre de
sancerre.

Tu veux du café ?

Ah Sylvie. Oh oui un bon café s'il te plaît.

Il est quelle heure ? Je crois que j'ai dormi
profondément...



LA CURE DE SEVRAGE : QUE D'ÉMOTIONS AVANT, PENDANT ET APRÈS !



Bon voilà, c'est fait, je suis inscrite. C'est
l'occasion de fêter ça une dernière fois,
parce qu'après... Zut c'est bon la bonne bière
quand même. Mais allons enfant pour un
nouveau départ. Bon voilà, une demi-heure
d'avance, ouf. Ha bon, j'ai 1,5g ? Tant que ça ?
Pourtant je m'y suis bien retrouvée dans les
transports !

Ouf, j'ai envie de dormir enfin, ils me préparent
ma chambre. Oh c'est pas mal, c'est grand. Il
y a un cabinet de toilette. C'est calme. On se
croirait en vacance.

Déjà... Finalement je n'ai pas vu le temps
passer, quelle chance, je vais retrouver Pyrrhon
(mon chat) et ranger tout l'appartement.

DÉBUT SEPTEMBRE

Ca y est. J'ai vu l'interne et je n'ai pas
le choix : je dois être hospitalisée 13
jours pour mon sevrage. On ne peut
pas dire que cela m'enchant, c'est
même tout le contraire ! Je suis très
contrariée de devoir laisser mon
fils et mon chien. J'ai peur aussi
de ce qui m'attend, des autres pa-
tients que je vais voir... Bref, quelle
poisse !

LE 1^{ER} DÉCEMBRE

On y est. Je suis rentrée en cure
hier. Je suis arrivée en larmes, mais
maintenant ça va mieux. Je suis
soulagée car l'équipe médicale est
vraiment super. Finalement, ça me
fait un bien fou, de pouvoir souffler,
de me faire cocooner, de poser mes
valises...

QUELQUES JOURS PLUS TARD...

Aujourd'hui, j'ai eu une permission
de sortie. Je suis revenue à l'hôpital
très perturbée. Pourtant j'avais tout
prévu : un café avec mes copines,
puis repas chez ma mère... Mais
sortir du cocon et se retrouver dans
le monde réel, ça fait peur !

LE 15 DÉCEMBRE

Ca y est, c'est fini. Je sors de cure
ce matin. J'en pleure ! C'était si bien
de ne penser qu'à soi, de faire un
break et se reposer. J'ai peur de
sortir et de retrouver ma vraie vie,
mes soucis. Je suis triste aussi de
quitter l'équipe médicale, les autres
patients. Heureusement je suis ras-
surée pour la suite : j'ai déjà prévu
l'hôpital de jour pour continuer sur
la bonne voie !