

Guide des émotions

pour les Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de Familles Dysfonctionnelles

1- Apprivoiser ses émotions

L'une des étapes les plus importantes que je peux franchir pour me libérer de mon passé consiste à apprivoiser mes émotions au fur et à mesure que je participe aux réunions d'EADA. La réapparition des émotions signifie qu'un processus de guérison est en cours. Avec le temps, les sentiments de colère, de culpabilité, de rage et de désespoir finissent par faire place à l'acceptation. Je suis alors prêt à vivre dans le moment présent, à vivre librement ma vie d'adulte.

« Mes émotions sont l'expression de ma personnalité »

Toutes mes émotions sont importantes. Je commence peu à peu à ne plus avoir peur de mes propres émotions. Cette peur de les exprimer m'a porté à les refouler ou à les nier. Et je sais qu'en conservant ce genre de comportement, mon corps finit par protester même si moi, je ne proteste pas. Le temps de me maltraiter est révolu !

Autrefois, je jugeais mes émotions avec sévérité. Et je croyais que c'était ma colère ou ma tristesse qui étaient la cause des dysfonctions ou de l'alcoolisme dans ma famille. Aujourd'hui, je ne me prive plus de ma vie émotionnelle à cause de ces croyances erronées.

Ma vie émotionnelle est unique et un comportement affectif bien à moi émerge à mesure que j'apprends à exprimer mes sentiments.

2- Remplacer les émotions dangereuses

Peu à peu, je commence à faire la paix avec mon passé. Les traumatismes non résolus de mon enfance cessent graduellement de hanter ma vie adulte. Mes émotions me disent exactement ce qui est arrivé et ce que je dois faire. Je dois me concentrer sur mes émotions et apprendre à les apprivoiser. Je sais désormais que ces émotions ne risquent plus de me dépasser, de me rendre fou ou de tuer mes proches. Ces émotions – qu'il était dangereux d'exprimer dans ma famille – n'ont plus aujourd'hui le même potentiel de danger.

Aujourd'hui, je vais m'attarder aux émotions que je nourris à l'égard de ma propre personne. Plusieurs émotions négatives sont des émotions de mon enfance et ne sont plus en accord avec ce que je vis. En affrontant les souvenirs qui me hantent, je commencerai à me débarrasser des peines d'hier.

3- Exprimer ses émotions

Je peux exprimer mes émotions de façon directe. Je ne ferai pas de mal aux autres en exprimant mes émotions. Exprimer mes émotions de façon directe, c'est me respecter en prenant possession d'un potentiel qui m'appartient.

Dans ma famille dysfonctionnelle (ou alcoolique), j'ai appris à communiquer mes émotions de manière indirecte. Les émotions y étaient interdites et réprimées; il fallait les deviner et les détruire à partir d'indices apparaissant dans les comportements.

Ce style indirect n'est plus valable pour moi. Je ne veux plus jouer à cache-cache avec les autres en ce qui a trait à mes émotions. Je ne veux plus que les autres aient à déchiffrer mes émotions à partir d'une série d'indices.

Aujourd'hui, je communiquerai de façon directe et saine. Je déciderai, en toute connaissance de cause, d'exprimer mes émotions.

4- Valider ses émotions

Aujourd'hui, j'ai le choix de faire ce que je veux avec mes émotions. Mes émotions sont des visiteurs qui m'habiteront en permanence si je ne les exprime pas clairement en paroles ou en gestes. Si je les nie, j'en serai alors la proie et elles se manifesteront sous formes de phobies, de compulsions ou d'affections physiques.

Au cours de la seule journée d'aujourd'hui, j'essaierai d'être attentif à la manière dont mon corps réagit à mes émotions. Si j'ai la gorge serrée (ce que d'aucuns appellent la « boule »), est-ce parce que je suis en colère? Si je ressens un poids sur la poitrine, est-ce parce que j'éprouve de la tristesse?

Mon corps m'envoie constamment des signaux et s'avère une source d'informations précieuse dans la mesure où je suis à son écoute. Si, par le passé, je me suis dissocié ou déconnecté de mes émotions, je vais dès maintenant les accueillir et leur donner libre cours.

En sublimant des émotions refoulées, je ne suis plus en contact avec ma propre vie. Aujourd'hui, je me souviendrai que mes émotions sont la base même de ma sensibilité et contribuent à ma GUÉRISON.