

## SENSIBILITÉ/ÉMOTIONS, PISTES D ACTIONS.

---

Par Profil supprimé Posté le 11/07/2018 à 12h13

Bonjour,  
Je sais que ce message ne correspondra pas forcément pour ceux qui viennent d arreter, qui cherchent a le faire, mais j espere qu il pourra donner des clefs a d autres.

Je ne vais pas parler de l alcool mais plutot de ce qu il est venu un jour proteger.

Dans l addiction je vois souvent, et chez moi particulierement, une sensibilité et un rapport aux emotions particuliers.

Une sensibilité plus forte au produit mais aussi aux regards des autres, aux atmospheres, aux emotions. Je vous invite a voir si ces ressentis forts vous habitent car alors c est interessant de vraiment les integrer comme une part de soi, de moins les subir et d enfin en tirer des cotes positifs. Pour ca vous pouvez regarder les tests sur l ultrasensibilité, regarder vos reactions passees, voir si petit des phrases comme " t es trop sensible" revenaient souvent..

C est important de la prendre en compte car les emotions s inscrivent sur cette sensibilité, et de plus elle a la faculté de nous rendre eponges. On peut reellement etre mal des problemes des autres, de ce qu ils degagent alors qu en fait nous avons juste acces à pleins d informations sur ce qui nous entoure.

Un exemple.. Je me retrouve avec du monde dans une piece, une personne a des soucis de n importe quel ordre et cela se "degage"d elle. Et bien je vais avoir un ressenti particulier, d un coup je ne vais pas etre bien, un peude parano qui remonte, le regard des autres qui devient plus present, je repense a mes defauts, les fait vivre, ca ravive l anxiete de fond..

Sans conscience de ce qui se passe je vais etre juste pris dans ce malaise, le faire mien completement. Et on peut tomber sur des sensations que nous avons pris l habitude de calmer avec l alcool.

En comprenant que notre sensibilité nous donne en fait " acces" aux ressentis de la personnes qui ne va pas bien il devient possible de le prendre juste comme une information et de choisir de s en detacher ou non.

Dans les 2 cas nous le ressentirons de la meme maniere quand ca se presentera, et tant mieux!! C est dans l apres que ca change des choses. Je deviens plus libre de choisir ce que je fais de ce ressenti. Pas envie de bloquer dessus? Ok ca vient de cette personne, elle est pas bien et j ai pas envie de me plonger dans ces problemes maintenant. J ai envie de "tester"ma sensibilité, les sensations que ca procure? Et bien je peux rester sur cette sensation de malaise mais en ne la prenant pas pour quelque chose qui vient de moi.

Les emotions qui me semblaient trop fortes, voila la premiere chose que je suis venu apaiser avec l alcool.

Et sans alcool j ai fait pareil un moment en fuyant inconsciemment ces sensations, ma reaction a ces sensations.

L alcool n est qu un accellerateur, un revelateur de ca. C est pas pour rien que les reports d addiction sont nombreux...

La clef que j ai trouvé pour moi( pas tout seul non 😊), que j experimente est la suivante:

Un meme evenement n impactera pas tout le monde de la meme maniere. Pourquoi? Parce que l education, les evenements de vie, l entourage auront gravé en nous une facon de voir, de ressentir ce qui se presente.

Par exemple si toute ma vie j ai ete frappé par un mec habillé en vert il y a des chances que si j en croise cela m impacte jusqu a avoir un comportement particulier. Alors que pour mon pote a coté, qui lui n a pas subit ca, ca sera juste un mec habillé en vert.

Ce qui change notre perception de la realité est donc en partie notre point de regard dessus. La l evenement est identique, on croise un type en vert, mais 2 vecus differents, 2 points de vue differents sur la scene en font de ressentis differents.

Depuis toujours pour moi une emotion c etait moi, j y pensais meme pas en fait. Je les vivais. Jusqu a ce que la vie cree mes reliefs, mes forces, mes failles. Et la quand elles sont venues taper dedans ben l alcool a trouver sa place et moi j ai commencé a avoir peur d elles, peur de moi car elles etaient moi.

Alors ce que je me propose c est de changer mon point de regard sur elles, sur cette realité.

Difficile de dire ce que c est une emotion mais un jour j ai vu une video de Franck Lopvet(merci Oliv) qui en proposait une vision interessante et en dehors de toutes notions spirituelles. Alors je ne vais pas vous dire c est ca ou ca une emotion, mais juste vous proposez cette idee:

Et si on se laissait aller a penser que c est quelque chose de dissocié de nous. Quelque chose ( une energie, une impulsion électrique, une information nerveuse, ce que vous voulez en fait 😊) qui nous traverse, nous secoue de bonheur ou de douleur et puis qui passe. Voyons si cette petite idee peut s experimenter, ce qu elle changerait...

Deja ce point de regard me permet de me dire: Donc en fait si je la fais tourner et retourner en moi des heures, des mois, des annees, c est moi qui nourrit ce principe, l emotion elle est passee depuis longtemps. Ou alors au contraire elle est comme restée bloquée et je me la fais revivre en boucle a chaque fois qu un événement du meme type que ce qui la créé la 1ere fois se produit. Quoiqu il en soit, je peux enfin voir les choses differemment et du coup les vivre differemment.

En fait je pensais essayer d'apprendre à gérer une émotion, mais honnêtement est-ce que ça peut se gérer un courant électrique par exemple qui nous traverse? Non, ce que l'on peut gérer c'est l'impact sur nous, ce qu'on en fait, où cela nous amène.

L'émotion en elle-même c'est intéressant d'accepter de la vivre, ça libère en fait.

L'autre jour j'étais dans ma vigne et va savoir pourquoi j'ai ressenti un manque. (non ce n'était pas à cause du raisin 😊). La sensation, la douleur, l'émotion du manque des personnes aimées et perdues, de mon chien, etc.. Avant j'aurais cherché à gérer, me dissocier de cet instant pour ne pas ressentir le mal-être que cela procure. Là j'ai accepté de prendre cette émotion, de la laisser me traverser. J'ai pleuré jusqu'à devoir m'asseoir et j'ai pleuré encore. Et mon ventre s'est dénoué, c'est passé. Et j'étais bien, en accord avec ce qu'il s'était passé, c'est pas revenu encore et encore m'habiter.

C'était facile il n'y avait personne autour, juste moi qui ai accepté de ne pas me juger, de vivre ce truc...

Et après vous pouvez aller voir où ça tape, le pourquoi si vous le désirez.

Après vous pouvez choisir de vous connaître, alors que pris dans les remous de l'émotion c'est plus difficile. On replonge sans cesse dans le passé, dans nos peurs, dans nos fuites, dans l'image que l'on veut donner, que l'on nous a appris à donner, dans l'idéal que l'on voudrait être et tout ce que ça comporte de déceptions, de douleurs volontaires...

Et j'ai toujours des endroits en moi où je ne vais pas, j'ai toujours mes fuites, mais je les regarde vraiment différemment, elles s'amenuisent, se précisent. Et une chose grandit, l'envie de les vivre...

Voilà, j'espère avoir retranscrit assez clairement mon ressenti et que certains s'y retrouveront.

Le truc, plutôt que d'argumenter, intellectualiser tout ça, c'est juste de l'expérimenter et de voir ce qu'il se passe. Si vous y trouvez des clés pour vous connaître tant mieux 😊

Et n'hésitez pas à donner vos "trucs et astuces" sur ce sujet..

Bonne journée et bonne continuation dans vos découvertes à toutes et tous.

## 1 RÉPONSE

---

**Vaio** - 04/09/2018 à 08h33

Bonjour Flo66,

Wahou, texte tout à fait intéressant et vraiment dans la phrase que je traverse actuellement : apprendre à gérer mes émotions, et surtout mes frustrations pour ma part.

Bonne journée, il faut que j'aille travailler... La tête bien claire depuis 8 jours, ça fait beaucoup de bien !

---