

Chronique 3

Les émotions

Christine Belhumeur rencontre son amie Angèle au parc et constate qu'elle a l'air fatiguée.

Christine : « Comment vas-tu Angèle ? »

Angèle : « Pas très bien : je suis toujours fatiguée, à fleur de peau face à la situation que je vis présentement. »

Christine : « Mais quelle situation peut te perturber autant ? »

Angèle : « Ma mère est gravement malade. Tu sais qu'elle a déjà eu un cancer. Tout allait bien mais le cancer est revenu ; elle est en phase terminale. Comme je suis fille unique, c'est donc moi qui s'en occupe. Je ne dors presque plus et tout est entremêlé dans ma tête. Je me sens impuissante. »

Christine : « Tu sais Angèle, quand on vit une telle situation, c'est normal de ne plus trop savoir ce qui se passe en nous et de ressentir ce sentiment d'impuissance. »

Angèle : « Je ne veux pas la perdre et en même temps je veux que sa souffrance s'arrête. Je me sens inquiète, j'ai de la peine, je suis frustrée et en colère. J'ai l'impression que tout ce qui arrive est injuste. »

Christine : « D'après moi, tout ce que tu ressens, ce sont des émotions. Elles sont en lien avec les événements que nous vivons. Tu sais, les émotions sont saines, elles nous aident à prendre conscience de nos limites et à les respecter. Ce n'est pas toujours évident d'identifier nos émotions, mais ça nous aide à prendre du recul et mieux gérer ce que nous vivons. Ça évite que la maladie de ta mère prenne toute la place et que la pitié s'installe plutôt que la tendresse et les bons souvenirs. »

Angèle : « Comment veux-tu que je fasse ça ? C'est facile à dire quand tu n'es pas concernée par ce genre de situation ! »

Christine : « Il y a des organismes qui peuvent t'aider comme le **Centre-Femmes La Passerelle du Kamouraska**. L'intervenante va t'amener à mieux comprendre ce que tu ressens et à voir les choses différemment. Tu seras plus en mesure de gérer la situation tout en respectant tes limites et mettre ton énergie à la bonne place. »

Et VOUS, avez-vous déjà vécu une telle situation ?

Réagissez à : lesbelhumeurs.kam@hotmail.com

Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

