

PODCAST FRENCH TO GO

Saison 2 - Episode 86

Parlons de nos sentiments et sensations

Cette semaine a été tellement chargée émotionnellement que j'ai décidé de changer le programme, c'est-à-dire d'enregistrer un épisode différent de celui qui était prévu, de celui que j'avais programmé. J'ai compris qu'il fallait vraiment que je parle des sentiments et des sensations.

D'abord, je vais reprendre ce que j'ai dit au début : cette semaine a été chargée émotionnellement. Ça veut dire que j'ai eu des sensations très fortes, intenses et en plus parfois complètement opposées. Avoir des sensations ou sentiments opposés, c'est par exemple quand vous êtes contents un instant et tout de suite après très tristes, ou contents et tristes en même temps... Si si, je vous l'assure, c'est possible. Moi non plus je ne pensais pas que c'était possible, mais c'est pourtant bien ce que j'ai ressenti cette semaine. J'étais contente d'apprendre une bonne nouvelle pour certaines personnes et en même temps, au même moment exactement, triste pour d'autres. Comme si le cœur pouvait se diviser en deux, comme si le cœur pouvait se partager en deux.

C'est étrange, c'est bizarre. Je n'ai pas encore fait d'épisode sur ce sujet. Et pourtant ça nous concerne tous. Vous, moi, nos proches, notre famille, nos enfants, nos parents, nos amis, nos connaissances. Tout le monde. Alors c'est important de savoir comment exprimer ce qu'on ressent, non ?

Évidemment, quand on vous pose la question en français "Ça va ?", la plupart du temps la personne en face de vous ne s'attend pas à ce que vous lui racontiez VRAIMENT comment vous allez. Elle n'imagine pas que vous allez lui répondre quelque chose comme : "Ben, en fait, pas très bien. J'ai été stressée toute la semaine... des problèmes personnels... et hier j'étais tellement à bout... c'était tellement fort, que j'ai pleuré toute la soirée." Vous pouvez sans doute répondre ça à une personne très proche, mais pas une personne que vous connaissez comme ça, que vous croisez dans la rue et qui vous dit tout simplement "Ça va ?" par politesse, parce qu'elle est polie. En fait, elle s'attend juste à une réponse comme "Ça va", "Pas mal", "Bien, et toi ?"... Ah oui, le "et toi ?" est important parce qu'évidemment la personne souhaite, veut que vous lui demandiez à votre tour comment elle va. Par politesse. C'est le minimum. On peut dire aussi "c'est la moindre des choses", c'est le minimum qu'on peut faire.

Donc, oui, on peut le dire, dans la vie de tous les jours, on n'a pas souvent l'occasion de parler de ses sentiments, de ce qu'on ressent, sauf si on a des amis très proches qu'on voit très régulièrement ou bien un compagnon, une compagne, un mari, une femme, un copain, une copine... Peu importe le statut, ça veut dire que le statut n'est pas important... vous avez compris ce que je veux dire.

Alors, pour vous parler de ma semaine - ce n'est pas pour dire qu'elle était très intéressante mais au moins vous allez apprendre du vocabulaire : ça a commencé par un soin cosmétique - oui oui, vous savez, quand on va chez l'esthéticienne pour se mettre de la crème partout sur le visage et sortir brillante comme une bouteille d'huile... Donc, je disais que ça a commencé par un soin cosmétique qui m'a laissée frustrée, énervée et au final déçue de moi-même parce que c'était bien plus cher que prévu et sans succès. Quand on paye quelque chose assez cher et qu'on sort en se disant qu'on n'a rien eu en retour, qu'on n'a rien gagné, et bien évidemment on se sent frustré, on est énervé.

Ça a continué avec une journée de travail hyper productive qui 1) - premièrement m'a sauvée pour la suite de la semaine a posteriori. Ça veut dire que grâce à cette grosse journée de



travail, le reste de la semaine n'a pas été catastrophique - vous allez bientôt comprendre pourquoi... Donc une journée hyper productive qui 1) - premièrement m'a sauvée pour la suite et 2) - deuxièmement m'a emplie de fierté et de satisfaction. Empli, c'est comme rempli, ça veut dire toute ma personne, moi toute entière était fière et satisfaite. Vous êtes bien d'accord avec moi ? Quand on arrive à finir un travail long et compliqué, on est content, satisfait et fier de soi. On est fiers de nous, non ?

Ensuite, malheureusement, la semaine s'est détériorée. Ça veut dire que la situation a été de plus en plus mauvaise. D'abord j'ai été malade pendant 2 jours : des frissons - c'est quand on tremble, comme quand on a très très froid ou qu'on a la grippe, une migraine et de la fatigue. J'ai passé la journée au lit, sauf pour un cours par ci par là (c'est l'avantage de donner des cours sur Zoom. Il faut juste 10 minutes pour se préparer et 5 minutes après la fin du cours on peut retourner au lit). Par chance j'avais bien travaillé lundi, donc je n'ai pris aucun retard. Je n'ai pas pris de retard dans mon travail. En fait, j'étais à la fois reconnaissante parce que je pouvais me permettre de prendre vraiment du repos, je pouvais vraiment me reposer sans avoir des remords parce que je n'avançais pas dans le travail à faire... Avoir des remords, ça veut dire qu'on regrette ou qu'on a honte parce qu'on a mal (ou pas) fait quelque chose. Donc pour une fois, j'étais heureuse de pouvoir me reposer, mais aussi incroyablement, je ne comprenais pas comment j'étais tout à coup malade. J'étais aussi frustrée parce que j'avais prévu de faire du sport et évidemment j'ai dû reporter. Mais j'étais vraiment fatiguée, épuisée. Je suis allée me coucher à 20 heures, ce qui n'est pas arrivé depuis... aucune idée mais en tout cas très longtemps.

Donc deux jours de maladie. Ensuite j'ai repris ma routine mais un événement personnel - trop personnel pour que j'en parle ici - m'a complètement bouleversée. Être bouleversé, ça veut dire être très fortement troublé, avoir une émotion très forte. À ce moment-là, j'ai essayé de garder mon calme, de rester sereine, de garder la tête froide, comme on dit aussi. J'ai prétendu que tout allait bien, j'ai fait semblant - ça veut dire justement qu'on fait, qu'on agit comme si tout était normal - mais intérieurement c'était l'opposé ! J'avais honte, j'étais gênée, embarrassée. Ce sont des adjectifs qu'on utilise pour dire qu'on ne se sent pas bien dans une situation, on ne sait pas quoi dire, quoi faire. Et je me sentais aussi impuissante, c'est-à-dire sans la possibilité de faire quelque chose pour changer la situation. Là aussi, j'ai eu de la chance. J'étais entourée de personnes bienveillantes - qui me veulent du bien, gentilles, compréhensives, donc j'étais en même temps un peu rassurée.

Et voilà donc la semaine qui se termine, par un autre événement. Un événement qui n'est pas personnel, cette fois, mais que je tiens pourtant très à cœur. Tenir quelque chose à cœur, ça veut dire que c'est important pour nous, que c'est dans notre cœur. Et avec cet événement, j'ai eu l'impression d'être sur des montagnes russes. C'est comme ça qu'on appelle les attractions dans les parcs comme Eurodisney où on monte, on descend, on remonte, on redescend. J'étais impatiente de voir le résultat et comme ça prenait du temps j'étais frustrée, énervée. J'avais peur que ça n'arrive pas. J'avais vraiment l'impression que quelqu'un jouait avec mes nerfs, que quelqu'un jouait avec mes émotions. Finalement tout s'est bien passé et là, c'était un grand moment de joie, de bonheur même, de soulagement. Le soulagement, ou être soulagé, c'est ce sentiment qu'on a quand quelqu'un nous enlève un poids, quand on attendait quelque chose de manière très forte, et que c'est enfin arrivé. On se sent alors soulagé, on se sent plus léger, en paix.

Il me reste à espérer que la suite continuera comme ça, sur du positif.

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / www.frenchcarte.com, frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License



www.frenchcarte.com