

Bulles d' *Aire*

L'AIRE vous propose tous les deux mois un journal à la fois ludique et informatif

EMOTION QUAND TU NOUS TIENS

Un événement, une situation imprévue, une rencontre, un geste, un mot, un regard, une image... et elles arrivent telles une vague qui nous emporte et nous submerge nous mettant le rouge au front, les jambes en coton, les larmes aux yeux, la joie ou la rage au cœur...Elles sont passagères, plus ou moins intenses, nous troublent profondément car incontrôlables, ce sont les émotions.

Elles se nomment joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût et se déclinent en une infinité de nuances.

Agréables ou désagréables, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises ; ce sont simplement des signaux d'alerte émis par notre cerveau face à des situations susceptibles de troubler l'esprit et le cœur.

C'est une énergie qui nous incite à réagir et c'est là que les difficultés peuvent surgir car émotions et raison ne font pas bon ménage.

Si agir sous le coup des émotions peut avoir des conséquences très positives lorsqu'elles nous poussent à la compassion, la solidarité, l'amour, la créativité ... qu'en est-il lorsque la colère monte, la peur ou le dégoût nous envahissent ? Nous risquons de nous laisser emporter vers des réactions hâtives, inappropriées, violentes même et toujours destructrices pour nous et pour autrui. « Je n'ai pas voulu ça », « ma main est partie toute seule », « j'ai perdu la tête » entend-on souvent chez des personnes qui ont agi sous l'emprise d'émotions négatives.

Alors, que faire ? ***Faut-il avoir peur de nos émotions et les réprimer surtout lorsqu'elles sont désagréables ? La réponse est non*** car ce sont des phénomènes naturels incontrôlables et les étouffer pourrait conduire à un mal-être profond. Mais ***comment les gérer*** pour ne pas en devenir esclaves ? Les émotions sont passagères et nous pouvons apprendre à les identifier, les accepter pour ce qu'elles sont, un signal d'alarme fugace, et les laisser passer. ***Nommer et exprimer ses émotions est également un bon moyen pour établir une distance entre elles et nous.*** Dire « je suis en colère » fera retomber la pression et ouvrira la porte à la réflexion : « qu'est ce qui fait que je suis en colère? », « comment résoudre ce problème? Si l'émotion reste vive quelques respirations profondes, prendre l'air, marcher, peuvent aussi contribuer au retour au calme.

On compare parfois les émotions à un cheval fougueux qui ne demande qu'à être dompté pour devenir un ami. Faisons de nos émotions des alliées pour vivre mieux avec nous-mêmes et le monde qui nous entoure.

A.F.

POINT SUR L'HEBERGEMENT

Depuis le mois d'octobre 2015, un hébergement s'est ouvert sur la commune de Vivonne près de la Gare. Cet hébergement a déjà permis d'accueillir 188 personnes. Ce logement a été mis à disposition de l'Association A.I.R.E. par les élus de Vivonne, à titre gracieux, à charge pour l'A.I.R.E. de régler les factures d'eau et d'électricité. La participation financière est de 12€ par nuit et par adulte. Jusqu'à présent, nous sommes très contents d'avoir pu permettre aux familles d'avoir un endroit où poser leurs valises et se reposer entre les parloirs. N'hésitez pas à demander la documentation à l'Accueil des familles auprès des bénévoles. Renseignements et réservations au

0695504278

MN

LES FILLES

C'est le titre d'un film documentaire qui a été proposé aux femmes détenues du Centre Pénitentiaire de Vivonne, le 28 avril 2016 en début d'après-midi.

Rebecca, la réalisatrice, s'interroge sur ce qu'a pu être la vie de sa grand-mère. Elle décide d'interviewer 4 femmes nées en 1930, qui se retrouvent durant plusieurs mois et qui donnent vie à Suzanne, un personnage imaginaire aux états d'âme plutôt réels. Amour, travail, émancipation, engagements sont les thèmes abordés durant ce court métrage.

Rien n'est jamais donné aux femmes. Le combat pour l'égalité hommes/femmes progresse de génération en génération, et c'est l'occasion de rappeler que ce n'est qu'en 1945 que le droit de vote a été accordé aux femmes en France, ainsi que le droit de travailler et d'ouvrir un compte bancaire sans l'autorisation de son mari.

Peu de commentaires sur une jeunesse vécue durant la 2^{ème} guerre mondiale, mais beaucoup d'informations sur ce qui a changé la vie de ces femmes durant les « 30 glorieuses ».

Entre déception et enthousiasme, les avis étaient partagés entre les 7 femmes qui ont répondu à l'invitation et qui ont pu dialoguer avec la réalisatrice. Etait-il possible de résumer en 52 minutes plus de 70 années de vie ? Merci à la bibliothécaire et à l'animatrice socio-culturelle qui ont permis ce divertissement qui sera suivi d'autres nous l'espérons.

E.P.

TOAST POUR L'APERITIF



Hachez finement 1 oignon assez gros (ou 3 ou 4 échalotes), le faire revenir dans une poêle avec 100g d'allumettes de lardons fumés. Retirez du feu et mélangez à la fourchette avec 5 portions de « Vache qui rit ». (peut se préparer la veille). Etalez le mélange sur des petites tranches de baguette un peu rassie. Faire gratiner 5 mn à four chaud (Th.7/8). Servez chaud.

« La vie n'a pas été créée pour la comprendre,
mais pour la vivre. »
Jorge SANTAYANA

L'AIRE

L'association Aire vous accueille à la maison d'accueil des familles lors de votre venue au parloir.

Les bénévoles de l'association sont à votre écoute et vous offrent une boisson chaude ou froide. Ces bénévoles sont tenus à une obligation de confidentialité. Vous pouvez également rencontrer Justine, salariée de service social, durant ses permanences à la Maison d'Accueil.

CRI FREQUENCE PIERRE LEVEE :

Chaque jeudi de 19h à 20h00, l'émission de radio diffusée en direct sur RCF Poitou vous laisse la parole en téléphonant au 05.49.60.63.63. Vous pouvez laisser un message écrit à l'association AIRE, une adresse mail est à votre disposition pour y déposer vos messages :

cri.frequencepierrelevee@gmail.com.

Les messages seront lus pendant l'émission.

