

# Passer de la censure émotionnelle à l'accueil des émotions



Il n'y a aucune raison que je me sente aussi (triste/ en colère/ apeuré/ angoissée/ honteux...).



Personne n'est jamais ému pour rien.

Je ne devrais pas ressentir cela.



Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions mais seulement des émotions à décoder car elles donnent des renseignements sur mes besoins.

Ce n'est pas bien d'éprouver (de la jalousie/ de la colère/ de la honte/ de la joie en cette période).



C'est vrai, je ressens cela et c'est OK. De quoi me parle cette émotion ?

Je suis trop vieux/ trop jeune/ trop chanceuse par-rapport aux autres pour être bouleversé à ce point.



Oui, j'ai le droit d'être bouleversé. Mes émotions sont des signaux et aussi des solutions pour préserver la vie.

Il faut que je stoppe cette émotion immédiatement.



Je suis capable de vivre cette émotion jusqu'au bout et de me laisser traverser par elle. Elle est désagréable mais elle n'est pas dangereuse.

Je suis faible de ressentir ce que je ressens.



C'est mon humanité qui s'exprime dans mes émotions. Être humain, c'est vivre toute la palette des émotions dont la nature nous a dotés.

Je devrais penser positif.



Je peux crier, pleurer ou partir parce que c'est réellement difficile.