

Démanteler la répression émotionnelle

Aller contre les émotions

Il n'y a aucune raison que je me sente aussi triste.

Je ne devrais pas ressentir ça.

Ce n'est pas bien d'éprouver de la jalousie.

Je suis trop chanceux par rapport à d'autres pour être bouleversé à ce point.

Il faut que je stoppe cette émotion immédiatement.

Je suis faible de ressentir ce que je ressens.

Je devrais penser positif.

Aller avec les émotions

Personne n'est jamais ému pour rien.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions, mais seulement des émotions à décoder. Une émotion est un mouvement corporel qui vise notre préservation physique et psychique.

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

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

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.

C'est mon humanité qui s'exprime dans mes émotions. Être humain, c'est vivre toute la palette des émotions car elles servent la vie.

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