

# L'AMPLIFICATION ÉMOTIONNELLE

apprendreaeducuer.fr

Quand les émotions sont ignorées, elles deviennent plus fortes.

## La pensée positive est de la répression émotionnelle.

Le refoulement des émotions et la fausse positivité émotionnelle sont des réponses rigides. Nous ne contrôlons pas nos émotions désagréables en les ignorant : ce sont elles qui finissent par nous contrôler.

## Seuls les gens morts n'ont jamais de sentiments désagréables ou difficiles.

Les humains sont dotés d'une large palette d'émotions afin de vivre, avec tout ce que la vie comporte d'imprévu.



## L'amplification émotionnelle chez les enfants

Dans certains cas, l'adulte ne parvient pas à être un "cerveau de secours" émotionnellement mature pour permettre à l'enfant d'explorer, d'apprendre, de prendre des initiatives. Parfois, un parent peut éprouver de la panique face à la souffrance de son enfant (tristesse, peur) et cela peut conduire à l'amplification de l'anxiété de l'enfant.