

# COMMENT FONCTIONNENT LES ÉMOTIONS ?

- ⇒ C'est un **mouvement énergétique interne**,
- ⇒ L'émotion est **forte**, tendance à vous submerger, à vous faire perdre vos moyens, elle est **passagère car régulée par le cerveau**,
- ⇒ C'est un changement par rapport à un état initial.
- ⇒ **Lorsqu'elle ne s'exprime pas, elle se cristallise dans le corps**



- ⇒ **Plus vous la refoulez, la niez,**
- ⇒ **Plus elle prendra d'importance, de force**
- et vous terrassera sans vous y attendre des années après.**

« Pourquoi sommes-nous si avares de nos émotions dans la vie ordinaire ?

- Notre cœur craint-il de s'épuiser en s'épanchant trop souvent ?
- Non, l'amour, la bonté, la sympathie, ont une source inépuisable, qui, loin de tarir, s'augmente par son épanchement. »

Johann David Wyss 1812

« Les émotions sont faites pour être partagées »

Marc Levy 2000

**L'iceberg de vos souffrances ne disparaîtra pas avec le changement climatique.**