

LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

LES PLUS COURANTES¹

3. LA TRISTESSE



⇒ La tristesse est l'émotion de la perte, elle fait partie intégrante des moments de la vie.

Le temps du repli :

- Il est important d'écouter son chagrin, de laisser le temps au temps.
- La consolation viendra de soi même,
 - ⇒ pleurer, parler, chercher du réconfort et parfois,
 - ⇒ entreprendre un travail sur soi lorsque la tristesse est trop douloureuse, insupportable, déchirante, inacceptable.



« C'est une croyance que de penser que toute séparation ou tout changement puisse se faire sans passer par l'étape de la tristesse »

1. 3ème émotion primaire