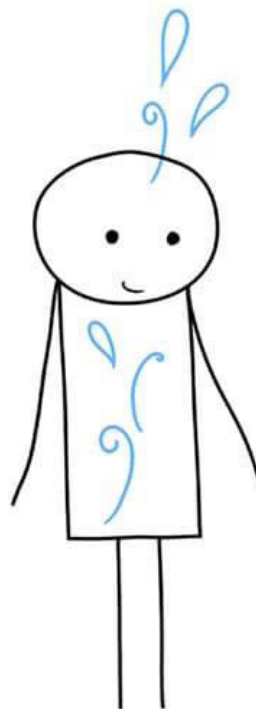


# Accueillir ses Emotions

Résister à ses émotions...

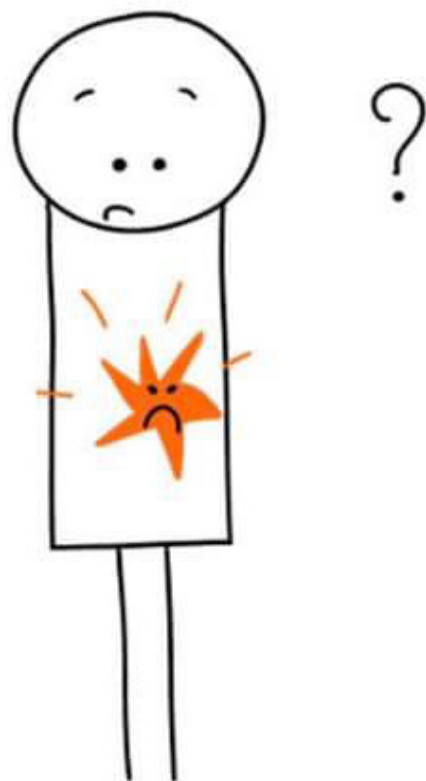


...ou se laisser traverser

Fanys.fe

# Rejeter ses émotions

L'une des grandes violences qu'on se fait à soi-même, c'est de juger ce que l'on ressent.





Et quand on trouve que l'émotion ressentie n'est pas convenable, bien souvent on la rejette, on la nie ou on la refoule...

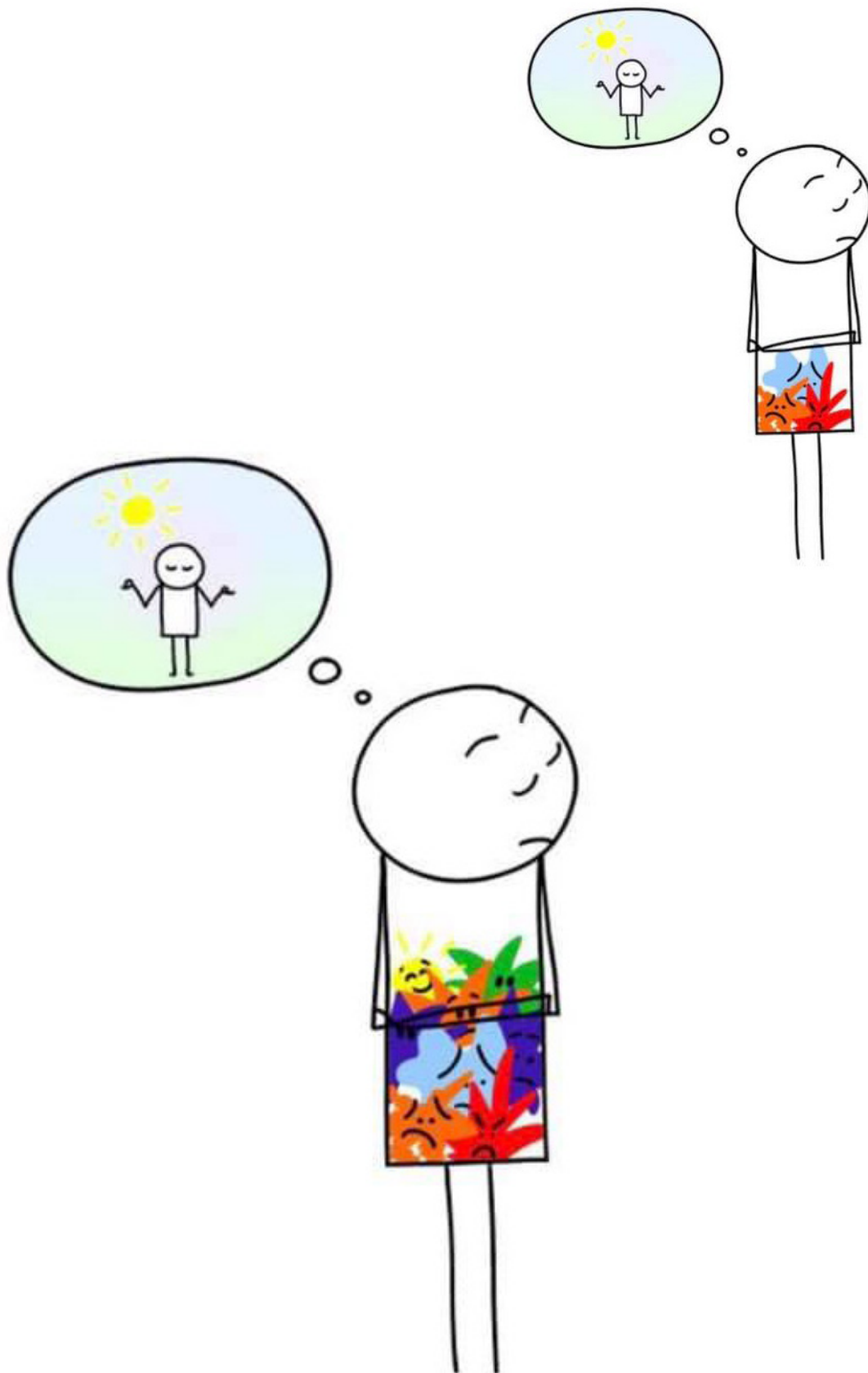


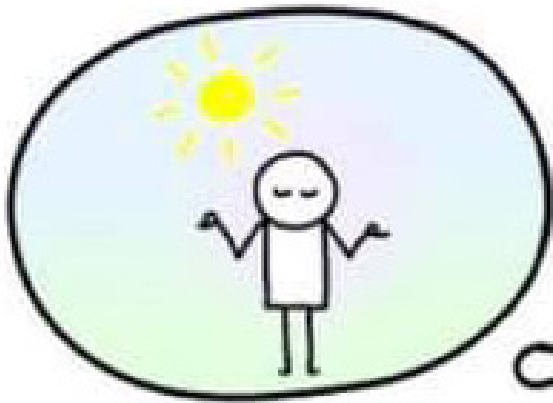
...par exemple, pour se conformer à un idéal :



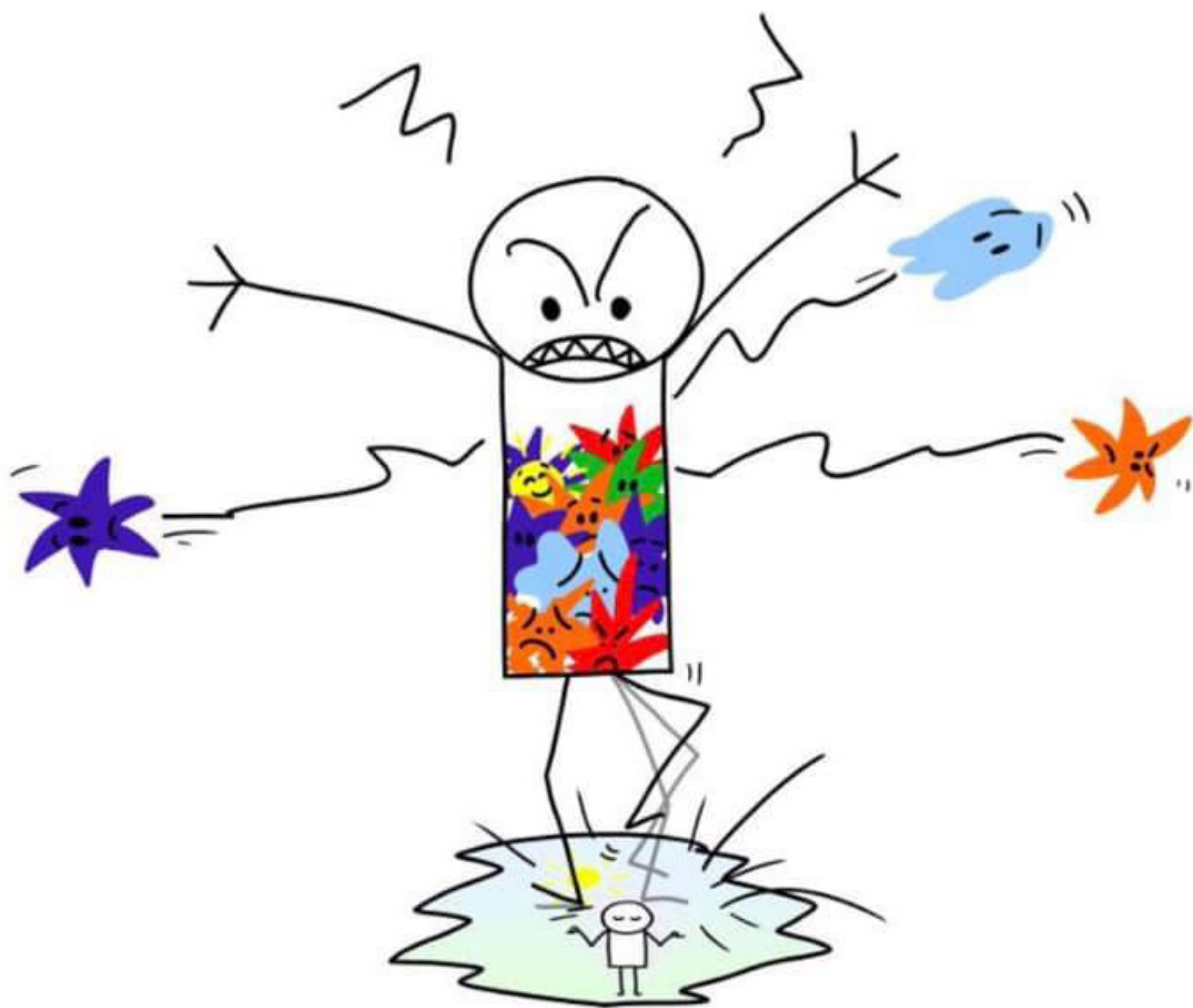
Mais on ne peut pas simplement faire comme si l'émotion n'était pas là ! Ça ne marche pas.

Si on fait ça à chaque fois, les émotions  
refoulées s'accumulent...

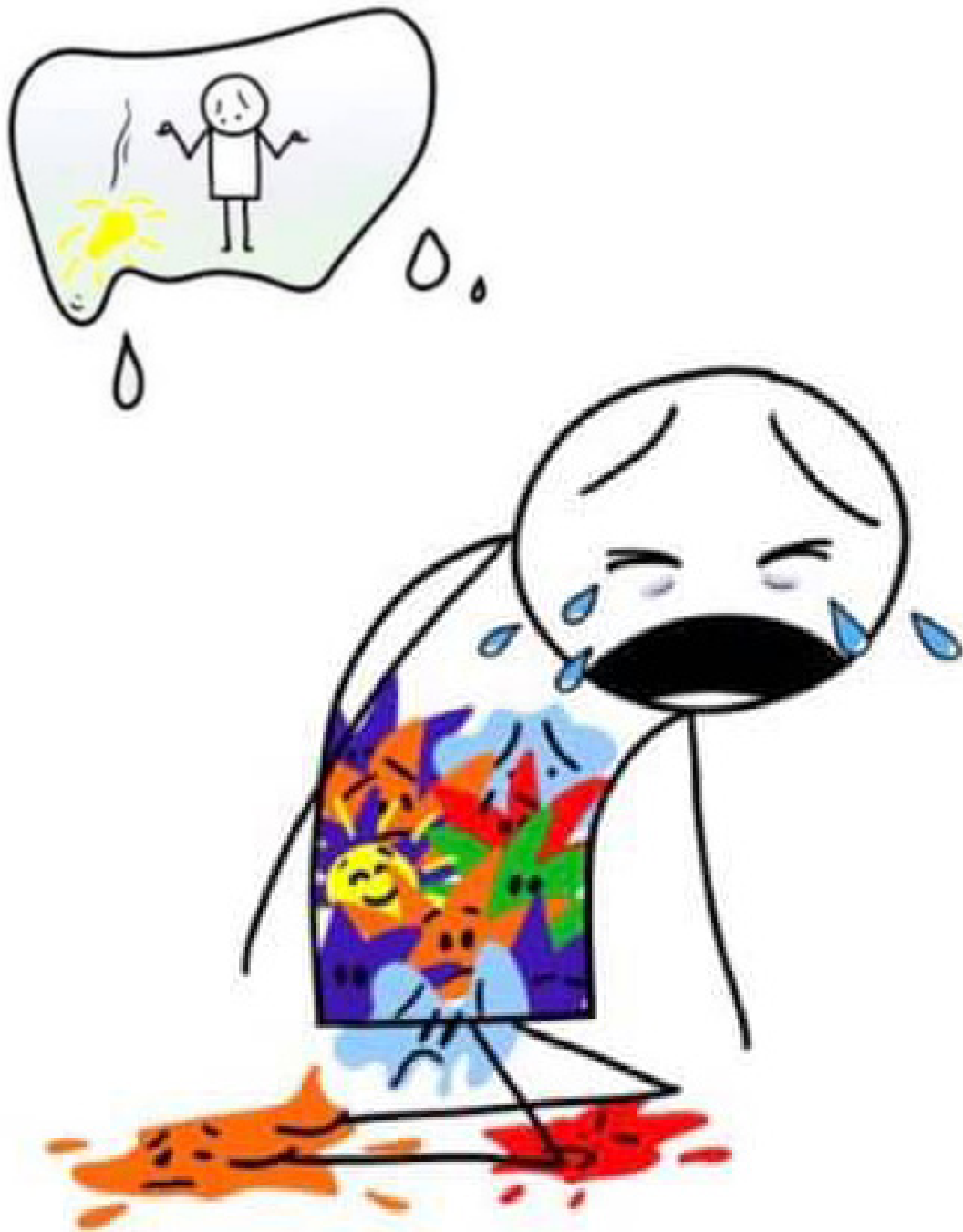




...jusqu'à l'explosion



ou l'implosion !





# Accueillir ses émotions

Au lieu de cela, on peut commencer par s'autoriser à ressentir.



On accueille son émotion telle qu'elle se présente, et on la vit pleinement.



Cet accueil bienveillant permet à l'émotion de délivrer son message...

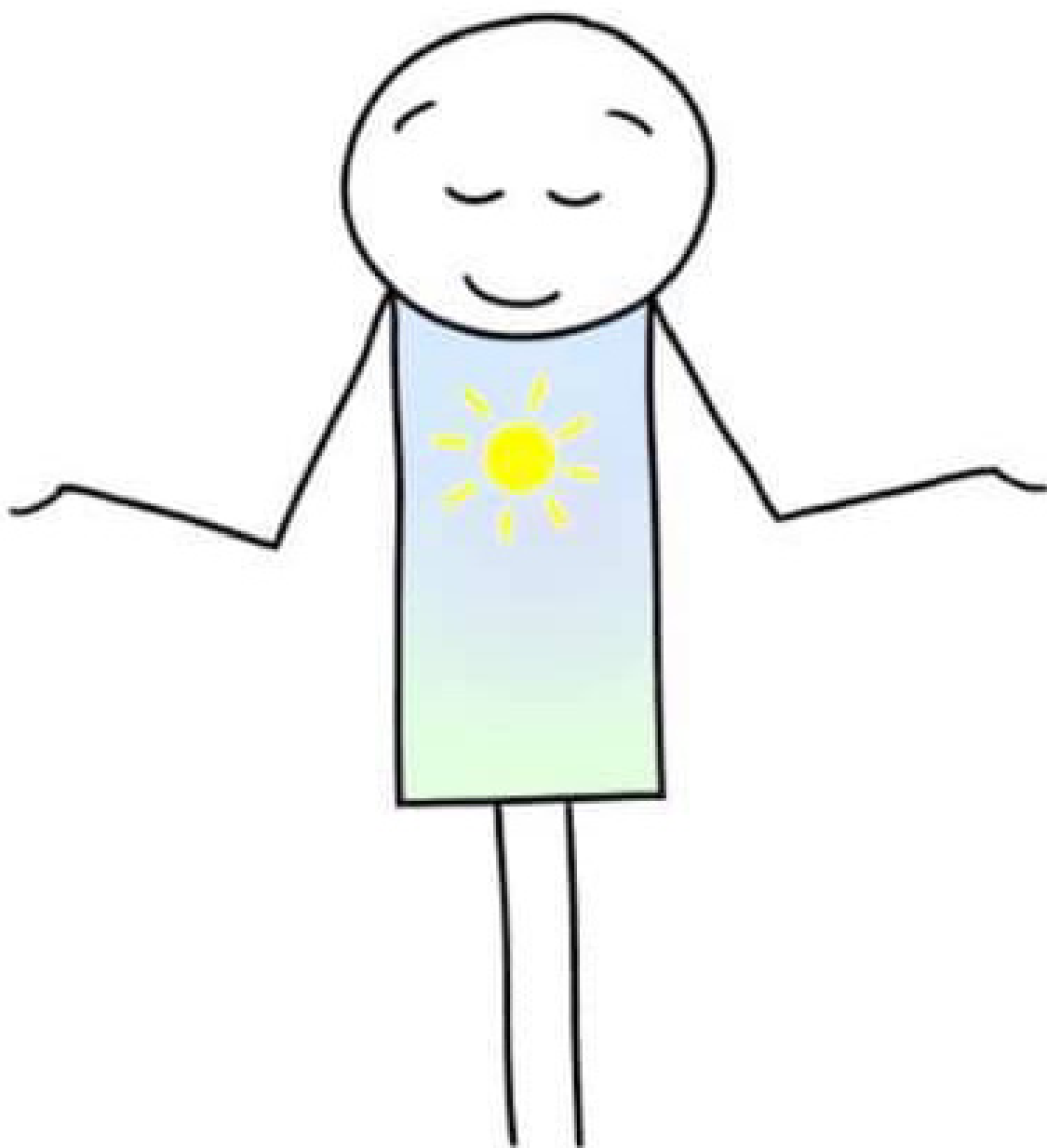




...et de se libérer.



C'est ainsi qu'on peut préserver un espace intérieur paisible.



Ressentir

Respirer

Accueillir

Accepter

Aimer

