

Faire face à ses propres émotions

La meilleure façon de faire face à ses émotions c'est de les reconnaître et de les apprivoiser pour mieux les accepter dans un premier temps et les travailler dans un deuxième temps.

La seule manière de devenir congruent, c'est de travailler sur sa propre expérience et d'être attentif à ses émotions, ses sentiments, ses opinions pour s'accepter nous aussi comme on est.

Si l'autre nous incommode, c'est peut-être parce qu'il réveille en nous des sentiments enfouis, des émotions empêchées. Il met le doigt sur quelque chose qui nous concerne aussi, alors il nous bouleverse.

*C. Tourette-Turgis, M. Rébillon (2019). Cancer et travail - Manuel d'écoute et d'accompagnement pour les entreprises. Ed. Comment Dire (page 140)