



CLE : La tristesse



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Comprendre** cette émotion
- Apprendre à **l'apprivoiser**

PRINCIPE :

La tristesse est l'une des 6 émotions primaires ; **elle est liée à une perte** (objet, personne, travail, etc.), **à un manque, une attente non assouvie, une séparation ou une déception**, que ce soit personnel ou professionnel.

Elle se manifeste par une baisse d'énergie, de motivation, des larmes, le repli sur soi-même, des douleurs physiques, des difficultés à dormir, un sentiment de vide, etc.

Comme toute émotion, elle a :

- un cycle de vie (avant, pendant, après), plus ou moins long et elle finit toujours par s'atténuer avec le temps.
- une information à nous transmettre : le besoin d'un manque à combler et d'une prudence à avoir, dans la mesure de notre zone de responsabilités, pour ne pas reproduire les circonstances liées à cette situation douloureuse.

Nous cherchons très souvent à l'éviter pour être heureux, alors que l'éviter conduit à ressentir une joie superficielle qui peut amener jusqu'à la dépression. Quand la tristesse n'arrive pas à s'exprimer et donc à s'estomper, c'est tout le processus de « deuil » ou de « changement » qui est mis sur pause.

METHODOLOGIE : Apprivoiser sa tristesse, les étapes à respecter !

Les étapes	Pourquoi ?	Comment ?
1 – RESENTIR & ACCEPTER : que l'on soit un homme ou une femme, il est normal d'être affecté(e) par une situation vécue comme douloureuse ; nous sommes des êtres d'émotions.	L'acceptation est la 1 ^{ère} étape indispensable pour pouvoir poursuivre le processus de « deuil » et les différentes étapes.	Demandez-vous comment réagiriez-vous si votre meilleur ami était dans cette situation ? Que lui diriez-vous ? Certainement qu'il est normal d'être affecté par la situation. Alors parlez-vous comme à votre meilleur ami !
2 – EXPRIMER	Pour aider à évacuer, à se libérer et à prendre de la distance, du recul par rapport à la situation. Pour se sentir écouté, réconforter et parfois même pour relativiser.	Identifier une ou des personnes de confiance et bienveillantes. Accordez-vous le temps nécessaire pour pouvoir verbaliser auprès de ces personnes ce que vous ressentez.
3 – SE METTRE DANS L'ACTION	Sans activité, notre attention se focalise sur les sources de la tristesse et les souvenirs et conduisent d'avantage au repli sur soi. Se mettre en dynamique permet aussi de prendre du recul et réfléchir à la situation.	Privilégier des actions qui vont vous redonner du plaisir et vous mettre dans une énergie positive. Veiller au moins une fois par jour minimum à avoir ce type d'activité et prenez conscience des effets.

A NOTER :

La tristesse peut aussi s'accompagner et se mêler à d'autres émotions, comme la colère ou la peur. Veillez à bien identifier l'ensemble des émotions afin de pouvoir agir en conséquence.

Enfin, il est recommandé de consulter un thérapeute si vous n'arrivez pas à dépasser votre tristesse par vous-même.