

# LA TRISTESSE

La tristesse n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La tristesse est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La tristesse est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la tristesse finit toujours par s'atténuer.



## CE QUE JE FAIS

La tristesse incite généralement à :

- Rechercher du réconfort, du soutien, de l'aide
- Se recentrer sur soi, sur ses valeurs
- Réévaluer ses objectifs

### JE RÉPRIME

J'essaie de ne pas ressentir la tristesse, de ne pas l'extérioriser et de ne pas agir en fonction d'elle

### JE DÉPRIME

Je m'isole, je reste au lit, je ne mange plus, j'arrête la plupart de mes activités et je me blâme

≠ **dépression pathologique**

### JE RUMINE

Je me concentre sur ma tristesse, ses causes, sa signification et ses conséquences

### JE PLEURE

Je verse des larmes, éventuellement accompagnées de plaintes et de gémissements

REFUS

ACCEPTATION

### JE RENONCE

Je cesse de poursuivre mes efforts vis-à-vis de ce qui me rend triste, me manque ou de ce que j'ai perdu

### J'ACCEPTÉ

J'accueille ma tristesse, ce qui peut me réconforter (gens ou actes) ou m'aider à trouver des solutions