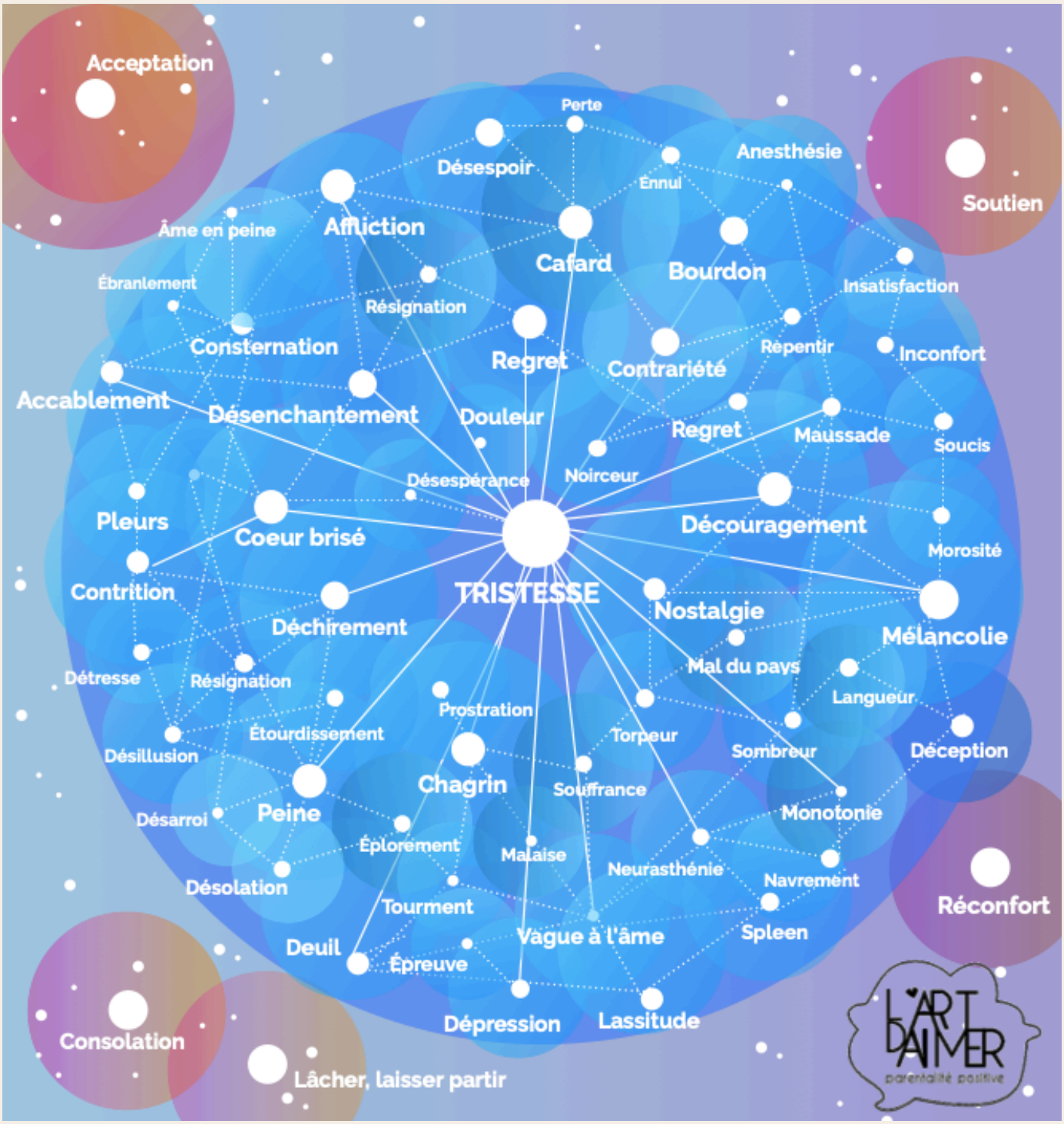

L'Art d'Aimer /parentalité positive - Delphine Binet-Colstoun - 06.63.84.70.31 - delphine@art-aimer.com

- TRISTESSE -

Émotion saine, qui varie en intensité et en durée, que construit l'être en cas de perte d'une relation, d'un être cher (humain ou animal), d'un espoir, d'une attente, d'un lieu ou de tout objet d'attachement. La tristesse se caractérise par un sentiment d'impuissance douloureuse ou d'une perte d'espoir momentanée. Elle amène à l'introspection et au repli, avec un fort besoin de solitude ou au contraire de présence. La tristesse adaptée donne le courage de pleurer et de faire son deuil pour s'ouvrir au nouveau. C'est également l'émotion qui permet de se préparer à accepter, à laisser partir, à lâcher prise. La tristesse peut être l'un des symptômes d'une la dépression. Il est alors important de trouver un soutien professionnel.

À partager à volonté, en citant la source. Merci !